

日本福祉大学
社会福祉学部准教授
横山由香里 先生



人との交流や外出機会がないと、健康を損なう確率が高まります。つながりを大事にして、楽しく健康長寿を目指しましょう。

手紙や電話、メール等も活用しながら社会とつながりましょう。



人とのつながりで、
いきいき健康長寿

健康づくりのポイント



心と体の健康のための
3つのポイント

夜

- 子ども食堂で夕食 (ポロンテアをしながら)
- 入浴、テレビ
- 就寝

※ 子ども食堂については、実施内容を要覧している場合があるため、事前に問合せ先にご確認ください。

子ども食堂は、子どもでも、高齢者でも、一人でも、だれでも安心して食事を楽しめる楽しい場です。

午前

- 起床
- 近隣の公園で KITA JAZZ! 体操
- 朝食、掃除・洗濯
- 二人でウォーキング・ゴルフに参加

お昼から夕方

- 男子さんはサロンド麻雀の勝負
- 健太郎さんは認知症カフェでポロンテア
- サロンドで出来た仲間とお茶

認知症カフェは、認知症の人や家族、地域住民のみならず、気軽に参加できます。

子ども食堂は、子どもでも、高齢者でも、一人でも、だれでも安心して食事を楽しめる楽しい場です。

きたさん夫婦の一日
いちにち

きた 健太郎
きた 真子

正しいウォーキングフォーム 8つのポイント

- 呼吸** 自分のリズムで
- 肩** 力を抜いてリラックス
- 腕** ひじをやや曲げて、腕は大きく振る
- 腰** 腰の回転で歩幅を広げて
- 頭** 揺らさずしっかりと
- 視線** 先をまっすぐ見る
- 膝** 膝を伸ばしてかかとから着地
- つま先** しっかりと大地をキック

(出典) 厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究」より

北区 令和3年度版 おでかけマップ



八王子中学校区 運動系サロン版



北区社会福祉協議会	北区東部いきいき支援センター	北区西部いきいき支援センター	北区西部いきいき支援センター分室
TEL 915-7435	TEL 991-5432	TEL 915-7545	TEL 902-7232
FAX 915-2640	FAX 991-3501	FAX 915-2641	FAX 902-7233
相談時間 平日 8:45~17:30	相談時間 平日 9:00~17:00	相談時間 平日 9:00~17:00	相談時間 平日 9:00~17:00

ホームページ版はこちら

北区おでかけマップ

<http://kitashakyo.jp/wp342/senlor/iklikl/map1/>



サロン情報は2021年8月現在です。
編集・発行：北区役所・北区地域包括ケア推進会議
更新年月：2022年3月

八王子 中学校区 MAP

運動系サロン版

サロンの記号の見方

- 🍵 認知症カフェ
- 🍵 おしゃべり
- 🎮 ゲーム (将棋・麻雀など)
- 🎵 歌・カラオケ
- 🍴 子どもの食堂
- 🎵 その他
- 🏃 グラウンドゴルフ
- 🏃 スポーツ
- 📍 所在地
- 👤 参加費
- 🗓️ 問い合わせ先
- 👤 対象者
- 🕒 活動時間

- 🏠 集会所・コミュニティセンター
- 🏌️ グラウンドゴルフ
- 🏠 公園
- 🏃 運動系 (アルファベット)
- 📍 サロン・文化系 (数字)

おでかけ SPOT

柳原通商店街
歴知県で初めて
の振興組合の商店街
です。
昔懐かしい雰囲気
が味わえます。



おでかけ SPOT

名城公園
市民の憩いの公園です。花を見ながら
ウォーキングを楽しめます。



おでかけ SPOT

**黒川スポーツ
トレーニングセンター**
雨の日でも安全に運動ができ
ます。1周 80m のジョギング
コースがあります。歩くのも
OK です。



おでかけ SPOT

八王子神社春日神社

本殿左奥には名古屋城築城時の
落とし石を加工したと言われる手水石
が残っています。



おでかけ SPOT

普光寺

ご利益あり!! 金ぴかの「北大佛」
や「千支地蔵」があります。



おでかけ SPOT

**SAKUMACHI
商店街**

高架下を歩きながら
おしゃべりなお店を
楽しめます。



お散歩コース③

SAKUMACHI
商店街

..... 約600m

D かみひこころぎの体操教室

- 📍 清水学区一西自治会集会所(清水1-5)
- 🕒 有 第2・4土曜(原則) 10時30分~11時30分(受付10時~)
- 👤 65歳以上の方
- ☎️ 訪問看護ステーションかみひこころぎ ☎️508-8116

B 名城体操会

- 📍 名城公園 公園南東 噴水付近
- 🕒 無 毎日6時~6時30分(1/1~1/5位まで休み)
- 👤 どなたでも ☎️ 西部いきいき

C 大杉グラウンドゴルフクラブ

- 📍 大杉小学校(大杉3-9-21)
- 🕒 有 月2・3回 日曜9時~12時
- 👤 50歳以上の大杉学区住民 ☎️ 西部いきいき

A 北区清水ベタング愛好会

- 📍 清水公園 (清水5-2)
- 🕒 無 水曜 8時30分~9時30分
- 👤 どなたでも ☎️ 西部いきいき

E 尼ヶ坂公園 (大杉1-26)

グラウンドゴルフ

船二グラウンドゴルフクラブ

- 🕒 無 火・木・土曜9時~10時
- 👤 大杉学区住民 ☎️ 西部いきいき

D かみひこころぎの体操教室

- 📍 清水学区一西自治会集会所(清水1-5)
- 🕒 有 第2・4土曜(原則) 10時30分~11時30分(受付10時~)
- 👤 65歳以上の方
- ☎️ 訪問看護ステーションかみひこころぎ ☎️508-8116

E 尼ヶ坂公園 (大杉1-26)

グラウンドゴルフ

船二グラウンドゴルフクラブ

- 🕒 無 火・木・土曜9時~10時
- 👤 大杉学区住民 ☎️ 西部いきいき

* 天候や新型コロナウイルス感染症拡大防止などのため、開催中止となる場合がございます。実施状況は各サロンにお問い合わせください。