


健康づくりのポイント

人とのつながりで、いきいき健康長寿

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。

日本福祉大学
社会福祉学部准教授
横山香里 先生



心と体の健康のための3つのポイント

おでかけ
楽しむ
人との交流

きたさん夫婦の一日

午前

- 起床
- 近くの公園で KITA JAZZ! 体操
- 朝食、掃除・洗濯
- 二人でウォーキングに参加

夕方

- 昼食
- 親子さんはサロンで麻雀の勝負
- 健太郎さんは認知症カフェでボランティア
- サロンで出来た仲間とお茶


夜

- 子ども食堂で夕食 (ボランティアをしながら)
- 入浴、テレビ
- 就寝

*子ども食堂については、実施内容を要領に確認ください。

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集いの場です。

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。



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

目線 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

北陵中学校区 文化系サロン版

ホームページ版はこちら

北区おでかけマップ

<http://kitashakyo.jp/wp342/senior/ikiiki/map1/>



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 FAX 915-2640 相談時間 平日 8:45~17:30	TEL 991-5432 FAX 991-3501 相談時間 平日 9:00~17:00	TEL 915-7545 FAX 915-2641 相談時間 平日 9:00~17:00	TEL 902-7232 FAX 902-7233 相談時間 平日 9:00~17:00

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



北陵 中学校区 MAP

文化系サロン版

サロンの記号の見方

- | | | |
|----------|--------|------------------|
| 認知症カフェ | おしゃべり | お茶 |
| 歌・カラオケ | ものづくり | ゲーム
(将棋・麻雀など) |
| 子ども食堂 | その他 | |
| グラウンドゴルフ | 体操 | スポーツ |
| 所在地 | 参加費 | 活動時間 |
| 対象者 | 問い合わせ先 | |

- 集会所・コミュニティセンター
- 公園
- 運動系(アルファベット)
- サロン・文化系(数字)

① 城北コミセン (安井2-4-23)

つどいの場「ほっこり」

- 城北コミセン 無
- 毎月5・20日 トイレ清掃
- 第1木曜 13時30分～15時30分
(偶数月：小物作り 奇数月：ぬり絵)
- 地域の高齢者
- 学区居住している方及びそのお友達
- 北区社協

① ②東 城北みんなの食堂

- ① 城北コミセン
- ②東 成願寺東荘駐車場にて配食(安井3-4)
- 有 (3歳まで無料)
- ① 月4回 毎週日曜 16時～16時30分
Facebook「城北みんなの食堂」
- 学区居住の高齢者、ひとり親世帯
- 北区社協

②西 おしゃべりサロン

- 成願寺荘 西集会所 (安井2-5-8)
- 住民は無料 (その他の方は要飲み物代)
- ① 第3木曜 13時～16時(8月は休み)
- 主に成願寺荘・東成願寺住宅住民 北区社協

③ 辻コミセン (辻町9-62-1)

笑楽

- 有 ① 第2・4火曜13時30分～16時
- 地域の高齢者 東部いきいき

水曜会

- 有 ① 第2・4水曜10～12時
- 高齢者 北区社協

おしゃべりサロン

- 有
- ① 第1・4火曜 / 第2・3土曜10時～12時
- どなたでも 北区社協

認知症カフェゆるつな

- 有
- ① 第3火曜 14時～16時
- どなたでも 東部いきいき

④ お絵かきとお茶と

おしゃべりを楽しむ会

- 個人宅 (辻町9-20) 有
- ① 第2・4土曜13時30分～16時30分
- どなたでも 北区社協

⑤ 天道手芸なかよし工房

- 個人宅 (天道町3-2-3) 有
- ① 第3火曜13時30分～16時 (8月休み)
- どなたでも 北区社協

⑥ アーバンライフ志賀12棟1階 集会所 (志賀町4-60-11)

アーバン友愛サロン

- 無 ① 第4水曜10時～11時15分
(都合により変更有)
- 地域の高齢者 北区社協

FIS(ふれあい)

- 有 ① 火曜14時～16時
- どなたでも 北区社協

⑦ アーバン・カフェ・イ〜ヨ

- アーバンライフ志賀分譲住宅集会所
(志賀町4-60-5)
- 有 ① 月1～2回10時～12時
- アーバンライフ志賀13～16棟居住者
- 北区社協

※ 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。
※ 子ども食堂をご利用の際は、新型
コロナウイルス感染症により、
場所やフードパントリーへの変更が
ありますのでホームページや
facebook で事前にご確認下さい。

⑧ 東志賀コミセン (志賀町5-2-9)

カフェサロンひがし志賀

- 有
- ① 第2金曜・第4水曜10時～12時
(都合により変更あり)
- どなたでも 北区社協

フレンドリーサロンⅡ

- 有 ① 木曜10時～12時
- 地域住民 北区社協

認知症カフェなまなも

- 無
- ① 第2金曜14時～16時
(8月は第1金曜)
- どなたでも 東部いきいき

東志賀子ども食堂

- 有 (小学低学年まで無料)
- ① 毎週日曜 17時～17時30分
インスタ higashisiga
Facebook「東志賀子ども食堂」
- 学区居住者のひとり親世帯、
子育て世帯の要支援の子ども
- 北区社協

⑨ 子ども食堂

おかださんの台所

- 天理教中敬教会内 (志賀町3-5-2)
- 有(幼児は無料)
- ① 月1回 食堂お弁当配布
月2回 フードパントリー (無料)
17時30分～19時30分
- どなたでも 北区社協

⑩ 北生涯学習センター (黒川本通2-16-3)

ともか合唱団

- 有 ① 水曜(第3週は休み)
10時～11時30分
- どなたでも (経験問わず) 東部いきいき

ろう高齢者 ふれあいサロン

- 有 ① 第2・4水曜13時30分～15時
(お盆・お正月・祝日は休み)
- 耳が聞こえない・聞こえにくい高齢者
中心でどなたでも
- 北区社協

⑪ ぐっ Café

- カルチャー club あかね
カーサビアンカ黒川205
(黒川本通4-38-1)
- 有 ① 第3木曜(原則)13時～15時
- どなたでも 東部いきいき

