

横山由香里 先生
日本福祉大学
社会福祉学部准教授



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 (ボランチアをしながら)
- 入浴、テレビ
- 就寝

※子ども食堂については、実施内容を要更している場合があります。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集いの場です。

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グループに参加

お昼から

- 息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チア
- サロンで出来た仲間とお茶

きた健康子 きた健康子

きたさん夫婦の一日

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 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/senior/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

北陵 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	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
- 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)

**A 辻学区グラウンド
ゴルフ同好会**

● 矢田川河川敷 ● 有

● 第2日曜 8時30分～10時30分
(ブロック別練習日あり)

● 辻学区住民 ● 東部いきいき

**B 城北コスモスグラウンド
ゴルフ同好会**

● 萩野公園グラウンド ● 有

● 火曜もしくは金曜 9時～11時
(8月は熱中症対策のため中止)

● 主に城北学区住民(年齢制限なし)

● 東部いきいき

**C 東志賀公園(志賀町4丁目)
東志賀グラウンドゴルフ同好会**

● 有 ● 木曜および第1・3・5日曜
8時30分～10時

● 東志賀学区住民(年齢制限なし)

● 東部いきいき

東志賀グラウンドゴルフ同好会

● 有 ● 第2・4日曜 8時30分～10時

● 東志賀学区住民(年齢制限なし)

● 東部いきいき

**D 東志賀グラウンド
ゴルフ同好会**

● 稚児宮公園(稚児宮通2丁目) ● 有

● 火曜・土曜 8時30分～10時

● 東志賀学区住民(年齢制限なし)

● 東部いきいき



おでかけ SPOT

御用水

桜の名所で、お散歩コースにおすすめ。

おでかけ SPOT

羊神社

境内には羊の像がいっぱいいます。

おでかけ SPOT

別小江神社

わけおえ神社と読みます。

