

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につながりましょう。



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

きたさん夫婦の一日

きた 健太郎 きた 麻子

午前

- 起床
- 近くの公園で KITA JAZZ! 体操
- 朝食、掃除・洗濯
- 二人でオンラインゴルフに参加

お昼から

- 麻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米ソングライブ
- サロンで出来た仲間とお茶

夜

- 子ども食堂で夕食 (米ソングライブをしながら)
- 入浴、テレビ
- 就寝

*子ども食堂については、実施内容を変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



大曽根中学校区 文化系サロン版



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/ikiki/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

大曾根 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 あいちゃんカフェ

総合上飯田第一病院南館8階会議室
(上飯田北町2-70)
 ●有 ● 第3金曜 14時30分～16時
 ●地域住民 ☎ 総合上飯田第一病院
(☎991-3111 内線6110)

2 ウエルカフェ

ウエルシア上飯田北町店(上飯田北町1-73)
 ●無 ● 第3水曜 13時～14時30分
 ●どなたでも ☎ 北区社協

3 北医療生協 すまいるハートビル 2階 上飯田ワイワイルーム

(上飯田北町1-20-2)
 北病院北側の場合あり
わいわい子ども食堂
 ●有 (子どもは無料)
 ●月1回 第2日曜 フードステーションは無料
 ●どなたでも ☎ 北医療生協 事務局(☎914-4554)

わいわい学びのひろば

●無 ● 毎週月曜(祝日は休み)15時～17時
 ●小学生 ☎ 北医療生協 事務局(☎914-4554)

コロナの為、休止中

4 たまり場～飯田北～

上飯田ハイツ集会所(上飯田南町3-50-2)
 ●有 ● 第3火曜 10時～11時15分
 ●どなたでも
 ☎ 北医療生協 事務局(☎914-4554)

5 憩いの家(上飯田南町2-6-2)

憩いの家
 ●有 ● 木曜10時～15時 ●どなたでも
 ☎ 社会福祉法人名北福祉会本部(☎910-3066)
体操教室
 ●無 ● 第2金曜 10時30分～12時
 ●地域住民
 ☎ デイサービス東町(☎917-4152)

現在コロナの為、休止中

6 うたごえサロン

喫茶なないろ(上飯田南町2-14-1)
 ●無 (飲み物代は有料)
 ●偶数月 第3金曜 13時30分～15時
 ●どなたでも
 ☎ ころとくらしのサポートセンターなないろ
(☎910-8077)

※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。

7 ぼちぼちカフェ

茶室ぼちぼち(上飯田南町5-60)
 ●有 ● 第3火曜 14時～15時30分
 ●どなたでも
 ☎ 社会福祉法人名北福祉会本部(☎910-3066)
 ケアプラン町南(☎795-7571)

8 ティーソングサロン

山田北荘集会所(山田4-15)
 ●無 ● 第4土曜 10時～12時
 ●どなたでも ☎ 北区社協

現在コロナの為、休止中

9 ひだまりの会

県営矢田住宅集会所(山田4-16-15)
 ●有 ● 第3土曜 10時～12時
 ●県営矢田住宅の方を中心にどなたでも
 ☎ 北医療生協 事務局(☎914-4554)

10 ソーネみんなでごはん

☎ ソーネおおぞね
(山田2-11-62大曾根住宅1棟1階)
 ●有 (子どもは無料)
 ●毎月最終火曜日
 コロナ禍は配食やフードパントリー
 予約はFacebook・インスタ・Twitter参照
 ●どなたでも
 ☎ ソーネみんなでごはん実行委員会
(わっぱの会)(☎910-1001)

11 認知症カフェあんき

☎ ソーネおおぞね
(山田2-11-62大曾根住宅3棟1階集会所)
 ●有 ● 毎月第4水曜9時30分～11時30分
 ●どなたでも ☎ 東部いきいき

12 カフェサロン六郷北

☎ 六郷北コミセン(山田3-46) ●有
 ●第4火曜 10時～12時 ●地域住民
 ☎ 北区社協

13 デイサービスいこいのマダン (大曾根4-6-60)

休止中

子どもたちの遊びの広場

「ノリマダン」

●有 ● 調整中
 ●地域の子どもたち中心
 ☎ NPO法人コリアンネットあいち(☎910-3309)

休止中

アンニョンサロン

●有 ● 調整中
 ●地域の高齢者
 ☎ NPO法人コリアンネットあいち(☎910-3309)

14 ピアサポート大曾根

☎ ゾネットばればれ
(大曾根4-17-23イトーピア大曾根104号)
 ●有 ● 第1木曜19時30分～21時
 第3日曜13時30分～15時30分
 ●精神・発達障害の方、心に悩みのある方など
 ☎ 北区社協

15 六郷コミセン(大曾根3-15-90)

はなみずき

●無 ● 奇数月 第3火曜 14時～15時30分
 ●どなたでも ☎ 北保健センター保健予防課
 保健看護担当(☎917-6554)

六郷木曜会

●有 ● 第2・4木曜13時30分～15時30分
 ●高齢者 ☎ 北区社協



16 としわかフェ

☎ 介護老人保健施設アーチスト(大曾根2-8-10)
 ●有
 ●第4水曜10時～12時(12月のみ変更あり)
 ●どなたでも
 ☎ 介護老人保健施設アーチスト(☎916-1040)