

日本福祉大学
社会福祉学部准教授
横山由里 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

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。

子ども食堂については、実施内容を要約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。

夜

- 子ども食堂で夕食 (ポテトパイをしながら)
- 入浴、テレビ
- 就寝

お昼から夕方

- 息子さんとはサロンド麻生
- 健太郎さんは認知症カフェ
- でポテトパイ
- サロンド出来た仲間とお茶

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

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。

きた健太郎 きた麻子

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



志賀中学校区 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



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

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/>



志賀 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 | |

8 金城コミセン (平手町 2-6)

第2・第4木曜サロン

- 有
- 第2・4木曜 13時30分～15時30分
- どなたでも ☎ 北区社協

ぱくぱく食堂

- 有
- 日程・時間は別途お知らせ
- 金城小学校児童と学区住民の方 ☎ 北区社協

8 9 サロン福寿

- 有
- 8 金城コミセン
- 9 ティンクルなごや (平手町1-1-5)
- 原則第2月曜 13時30分～15時 (祝日の場合など第4月曜に変更あり)
- 地域の高齢者 ☎ 北区社協

10 いごひろば

- 有
- 個人宅 (駒止町 2-67-2) ● 有
- 月～土曜 9時30分～17時
- どなたでも ☎ 西部いきいき

11 さをり織ひろばホサナ

- 有
- 個人宅 (駒止町 2-68-2) ● 有
- 火～金曜 10時～16時
- 女性 ☎ 西部いきいき

12 コープくろかわ 2階 (駒止町 2-18)

ふれあいサロンくろかわ

- 有
- 第4土曜 10時～12時
- どなたでも ☎ 北区社協

くろかわ子ども食堂

- 有
- 第4土曜 17時～19時 (注文は18時30分まで)
- 子ども中心にどなたでも ☎ 北区社協

だれでもドア

- 無
- 年5回 (4・6・9・11・3月) 月曜13時30分～15時
- どなたでも ☎ 北区社協

まちかど健康チェック

- 無
- 第2木曜 10時30分～11時30分
- どなたでも ☎ 北医療生協 事務局 (☎914-4554)

ひまわりカフェ

- 有
- 第2木曜 (不定期開催) 10時30分～12時
- どなたでも ☎ 北医療生協 事務局 (☎914-4554)

13 サロン・ド・清風会

- 有
- コインランドリー2階 (金城 2-11-13)
- 第2火曜 9時30分～11時
- どなたでも ☎ 北区社協

14 おしゃべりサロン金城

- 有
- 金城 3-3-17 ● 有
- 月1回 10時～11時30分
- 地域の高齢者 ☎ 北区社協

15 ふれあいこども食堂たばたん♪

- 有
- 天理教忠愛分教会 (田幡 2-10-9) ● 有
- 食堂、お弁当、フードパントリー 各月1回
- 詳細はHP、Facebook参照
- 子どもを中心とした地域住民 ☎ 北区社協

16 感謝、感謝のだん気クラブ

- 有
- 個人宅 (田幡 2-10) ● 無
- 第3土曜 14時～16時
- どなたでも ☎ 北区社協

17 中富住宅友愛サロン

- 有
- 中富住宅集会所 (金城 1-2) ● 無
- 第1・第3水曜 15時30分～17時
- 中富住宅在住高齢者 ☎ 北区社協

18 田一北サロン

- 有
- 個人宅 (田幡 1-8) ● 無
- 第4土曜 10時～11時30分
- どなたでも ☎ 北区社協



1 中切集会所 (中切町 2-21)

陽だまりサロンなかざり

- 有
- 金曜 9時30分～11時30分
- どなたでも ☎ 北区社協

歌おう会

- 有
- 第2・4火曜 (8月は第3・4火曜) 13時30分～15時
- どなたでも ☎ 北区社協

クローバー会

- 有
- 水曜 13時30分～16時
- どなたでも ☎ 北区社協

2 八籠社 社務所 1階 (福徳町 3-8)

ばあばるーむ

- 有
- 第2・4金曜 10時～11時30分
- どなたでも ☎ 北区社協

楽しく介護予防

- 有
- 火曜 (第5週は休み) ①10時～11時30分 ②13時～14時30分
- 川中学区の方どなたでも ☎ 北区社協

3 あみものカフェ中切町

ほわいとべすギャラリー1階 (中切町 4-11)

- 有
- 第3・4月曜・木曜 ①10時～12時30分 ②13時～15時30分
- どなたでも ☎ 北区社協

4 美空居宅介護支援事業所 (光音寺町字野方 1906-76)

ほっとサロン「びんころさん」

- 有
- 第2土曜 13時30分～15時30分
- どなたでも ☎ グループホーム水草 (☎917-5115) 美空居宅介護支援事業所 (☎747-9557)

美空カフェ

- 有
- 毎週金曜 14時～15時30分
- どなたでも ☎ 北区社協

5 水草団地さわやかクラブ

水草団地集会所 (水草町 2-60-2)

- 有
- 水曜 13時30分～16時30分
- 町内会会員 ☎ 西部いきいき

6 かくれんぼマルシェ

- 有
- 小規模多機能かくれんぼ駐車場 (金城町 4-56) ● 無 (必要分はご持参ください)
- 第4土曜 10時～12時頃 (品物がなくなり次第終了)
- どなたでも ☎ 特定非営利活動法人かくれんぼ (☎918-7410)

7 介護予防・生活支援拠点 ハローステーション (中丸町3-22林マンション1階)

ハローステーション かくれんぼ子ども食堂

- 有 (中学生以下・60歳以上は無料) ● 第3土曜 11時～14時
- どなたでも ☎ 特定非営利活動法人かくれんぼ (☎918-7410)

ららカフェ

- 無 (飲み物は有料)
- 第1・第3火曜 13時30分～15時30分
- どなたでも ☎ 特定非営利活動法人かくれんぼ (☎918-7410)

おしゃべりサロン

- 有
- 第1土曜 (第2土曜の場合もあり) 15時～16時30分
- どなたでも ☎ 北医療生協 事務局 (☎914-4554)

9 ※ 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。