健康づくりのヒント

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、メールなども活用しながら社会とつながりましょう。

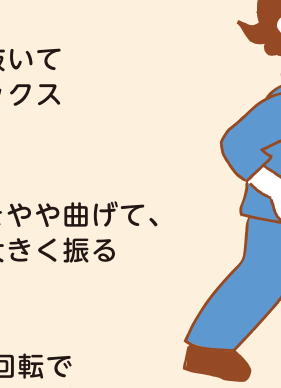
日本福祉大学
社会福祉学部准教授
横山由香里 先生

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（いちにち）

午前

- 起床
- 近くの公園で KITA JAZZ！体操
- 朝食、掃除・洗濯
- 二人でグラウンドゴルフに参加



お昼から夕方

- 昼食
- 康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

認知症カフェは、
認知症の人や家族、
地域住民のみなさんが
気軽に参加できます。

- 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、実施内容を変更しているため、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
楽しめる集いの場です。

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

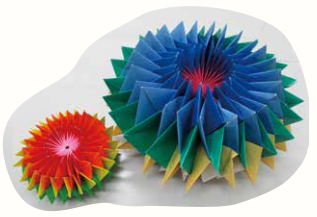
北区社会福祉協議会	北区東部いきいき支援センター	北区西部いきいき支援センター	北区西部いきいき支援センター分室
TEL 915-7435	TEL 991-5432	TEL 915-7545	TEL 902-7232
FAX 915-2640	FAX 991-3501	FAX 915-2641	FAX 902-7233
相談時間 平日 8:45～17:30	相談時間 平日 9:00～17:00	相談時間 平日 9:00～17:00	相談時間 平日 9:00～17:00

北区 まるっとすまいる大作戦

サロン情報は 2020 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
発行年月：2021 年 3 月

北区 おでかけ マップ

北陵中学校区 運動系サロン版



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　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　無
- 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

- 城北小学校（鳩岡 2-8-43）　有
- 土曜もしくは日曜９時～11時 もしくは13時～15時
- 主に城北学区住民　東部いきいき

C 東志賀グラウンドゴルフ同好会

- 東志賀公園　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

D 東志賀グラウンドゴルフ同好会

- 東志賀小学校（志賀町 4-60）　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

E 東志賀グラウンドゴルフ同好会

- 稚児宮公園　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。

※ 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。