

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

※子ども食堂については、実施内容を選択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。



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

夜

- 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
- サロンで出来た仲間とお茶



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。



- 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

お昼から夕方

午前



きた 康子 きた 健太郎



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

頭 揺らさずしっかりと

肩 力を抜いてリラックス

目線 先をまっすぐ見る

腕 ひじをやや曲げて、腕は大きく振る

膝 膝を伸ばしてかかとから着地

腰 腰の回転で歩幅を広げて

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 おでかけ マップ

令和
5年度版



志賀中学校区 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 FAX 915-2640	TEL 991-5432 FAX 991-3501	TEL 915-7545 FAX 915-2641	TEL 902-7232 FAX 902-7233
相談時間 平日 8:45~17:30 開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)	相談時間 平日 9:00~17:00 開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)	相談時間 平日 9:00~17:00 開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)	相談時間 平日 9:00~17:00 開設日:月~金曜 (祝日・年末年始除く)



サロン情報：2023年5月現在
編集・発行：北区地域包括ケア推進会議
更新年月：2023年7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/ikiiki/map1/>



志賀 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 福德グラウンド
ゴルフ同好会**

八龍社境内(福德町3-8) 無

水・金曜9時~10時

福德町在住 西部いきいき
- B 光城小学校(光音寺町4-1)**

コロナの為、一時休止

**光城学区グラウンド
ゴルフクラブ**

有 第2・4土曜9時~11時

光城学区住民 西部いきいき

コロナの為一時休止

六光クラブ ボッチャ

無 第3土曜14時~16時
(7・8・12月は休み)

光城学区住民
体育館まで歩いて来られる方

西部いきいき
- C 志賀公園(平手町2)**

親和会

無 月・土曜8時30分~10時

新駒老人クラブ会員 西部いきいき

水曜会

有 水曜9時~11時
(原則小学校長期休暇時は休み)

どなたでも 西部いきいき
- D コープくろかわ2階(駒止町2-18)**

現在コロナの為、休止中

カントリーラインダンス

有 第1・2・4月曜10時~12時

どなたでも 西部いきいき

太極拳(制定拳)ライフクラブ

有 火曜10時~12時

どなたでも 西部いきいき

コロナの為、一時休止

沖ヨガ

有 火曜15時~16時30分(8月は休み)

どなたでも 西部いきいき
- E 北区ウォーキング**

地下鉄黒川駅ホーム集合 無

毎月第2水曜13時集合

65歳以上 1人で歩ける方 北区社協
- F 清風会**

田幡公園(金城3-9) 有

月・金曜8時30分~10時

どなたでも 西部いきいき



おでかけ SPOT

庄内用水
(惣兵衛川)

用水治いをのんびり歩いてみませんか。桜の季節も大変きれいです。



おでかけ SPOT

六所社

スロープがあるのでお参りしやすいです。高い樹木がそびえ、心が落ち着く神社です。



お散歩コース①
おさんぽコース
.....約900m.....

おでかけ SPOT

志賀公園

720mのウォーキングコースがあり、平手政秀宅址やラジオ塔など歴史にも触れられます。



おでかけ SPOT

多奈波太神社

1,000年以上の歴史ある神社です。



おでかけ SPOT

聖徳寺

聖徳太子自作と伝わる像を本尊として、安食次郎重頼が建てたと言われています。



おでかけ SPOT

クオリティライフ21城北
ウエルネスガーデン

屋外で文部科学省の65歳~79歳を対象とした新体力テストができます。チャレンジしてみませんか。



※ 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。