




きたさん夫婦の一日

- ※子ども食堂については、実施内容を逐更している場合があります。事前にお問い合わせください。
- 就寝
 - 入浴、トイレ
 - 子ども食堂で夕食 (ボランティアをしながら)
 - 夕食
 - 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
 - サロンで出来た仲間とお茶
 - 起床
 - 近くの公園で KITA JAZZ! 体操
 - 朝食、掃除・洗濯
 - 二人でフラットゴルフに参加

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。

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。




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

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
- 視線** 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

令和6年度版 北区 おでかけマップ

北中学校区版 (味鏡・西味鏡)



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)

北 中学校区MAP

味鏡・西味鏡

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
(麻雀・将棋など) |
| 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 | お問い合わせ先 | |

- 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)

休止中

6 ふれあい生き生きサロン

介護付有料老人ホーム
百ねん庵橋(楠味鏡 3-2341)

有 ● 第2水曜13時30分~15時

市内在住 65歳以上
お1人で通える方(要予約)

介護付有料老人ホーム百ねん庵橋
(☎902-7010)

休止中

7 さくらカフェあじま

介護付有料老人ホーム
百ねん庵桜(楠味鏡 4-405)

有 ● 第3水曜13時30分~15時30分

どなたでも(要予約)

介護付有料老人ホーム百ねん庵桜
(☎0120-71-3471)

8 味鏡コミセン(楠味鏡3-1311-1)

ひまわり会

● 無 ● 年4回(5・7・9・10月)10時~12時

65歳以上の方 ☎ 北区社協

フレンズ

● 有 ● 第2・4水曜10時~12時

65歳以上の方 ☎ 北区社協

9 ふれあいサロン天神屋

天神屋(楠味鏡 4-163) ● 有

● (入口看板に開催時間を表示)
月・木・土曜12時30分~16時

どなたでも ☎ 北区社協



休止中

10 喫茶スリール

● やまねクリニック(楠味鏡 4-1524)

● 有 ● 第3水曜(原則)14時~16時

どなたでも

やまねクリニック(☎901-3255)

11 たのしみ会

南あじま荘集会所(中味鏡 1-101) ● 無

● 年4回(5・7・9・11月)10時~12時

65歳以上の方 ☎ 北区社協

13 いこいグループ

中あじま荘南集会所(中味鏡 3-517)

● 有 ● 毎週月曜11時~16時

地域の高齢者 ☎ 北区社協

12 ほのぼの会

● 1 中あじま荘北集会所
(楠 2-119) 年3回

● 12 中あじま荘南集会所
(中味鏡 3-517) 年1回

● 無 ● 年4回(5・7・9・10月)
13時45分~15時30分

65歳以上の方 ☎ 北区社協

2 カフェちあふる

● 個人宅(西味鏡 3-606)

● 無(飲み物代は有料)

● 第1・3水曜 10時~12時

どなたでも ☎ 北区西部いきいき分室

3 わくわく会

● 松徳院(東味鏡 2-2404) ● 無

● 年4回(5・7・10・11月)10時~12時

65歳以上の方 ☎ 北区社協

おでかけ SPOT

ミニライブラリー
(北区西部いきいき支援センター分室)

本を通じて人の生活や地域のことについて一緒に考えていく場です。
お気軽にお越しください!

4 楠地区会館(楠味鏡3-612)

あじまわいわい食堂

● 2階 実習室・体育室

● 有(子どもは無料)

● 月1回 第2または第3土曜
11時30分~13時

どなたでも ☎ 北医療生協 事務局
「子ども食堂専用電話」
(☎080-3636-5151)

元気喫茶

● 無 ● 第3火曜13時~15時

どなたでも(要予約)

☎ デイサービスノア(☎903-8200)

5 西味鏡コミセン(西味鏡4-517)

ふれあいサロン

● 無(飲み物代は有料)

● 毎月10・20・30日10時~15時
(8/10、12/30は休み)

● 2 ● 有 ● 第4水曜13時30分~15時

どなたでも ☎ 北区社協

おとこ会

● 無(コーヒー代は有料)

● 第1月曜13時~16時

● 男性(学区・年齢の制限なし)

☎ 北区社協



A 健康リズム体操

● 味鏡西公園(西味鏡 3-802) ● 無

● 毎週火曜6時45分~(15分程)
(雨天、ゴールデンウィーク、お盆、お正月は休み)

どなたでも ☎ 北区西部いきいき分室

B ラジオ体操

● 西八龍社 南参道(通称かみなり神社)
(中味鏡 1)

● 無 ● 毎日6時30分~
(雨天及び1月と2月は休み)

どなたでも ☎ 北区西部いきいき分室

C 楽・楽健康体操

● アジマ鳥居新聞店2階(楠味鏡 4-1210)

● 有 ● 毎週金曜10時~11時30分

● 中高年向き ☎ 北区西部いきいき分室

おでかけ SPOT

西八龍社

おでかけ SPOT

味鏡神社

※ 都合により変更や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。