心と体の健康のための3つのポイント

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、メール等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

きたさん夫婦の一日（いちにち）

きた 康子　きた 健太郎

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
- 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、地域住民のみなさんが気軽に参加できます。

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場合があるため、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
- **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** ひじを少し曲げて、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
開設日：月～金曜（祝日・年末年始除く）	開設日：月～金曜（祝日・年末年始除く）	開設日：月～金曜（祝日・年末年始除く）	開設日：月～金曜（祝日・年末年始除く）

北区 まるっとどすこいいきいき大作戦

サロン情報：2022年8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3月

北区お でかけマップ

令和4年度版

志賀中学校区 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/

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 福徳グラウンドゴルフ同好会

八龍社境内(福徳町3-8)　無
水・金曜9時～10時
福徳町在住　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

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

庄内用水（惣兵衛川）

用水沿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

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。

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。

※ 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。