



お宝探検隊

安芸市あったかふれあいセンターネットワーク会議(生活支援体制整備事業)

令和7年
第3号

「お宝探検隊」では地域で行われている活動を紹介しています。どの活動も同世代の方だけでなく安芸市全体を元気にしてくれている宝物です。

安芸市役所 健康介護課
地域包括支援センター ひまわり
問合せ先：(0887)32-0555
F A X：(0887)35-1555



=令和7年度 フレイルチェック開始=

ぜひご参加
ください！



上中下中集会所



僧津集会所



八幡集会所



一ノ宮集会所



宮ノ上集会所



沢ノ平公会堂

5月から、安芸市のいきいき百歳体操実施地区で、いきいき百歳体操や、サロン参加者の皆さん、地域住民の方を対象に、R7年度のフレイルチェックが始まりました♪理学療法士・歯科衛生士・保健師・管理栄養士・社会福祉士・生活支援コーディネーターが、皆さんの地域にお伺いして測定しています。フレイルチェックをすることで、自身の筋肉量やお口の機能など、健康状態を知り、フレイルの兆候を早期に発見し、徐々に日常生活を見直すことで、いつまでも元気でいきいきとした生活を送りましょう♪

参加ご希望の方は、右記【問合せ先】まで
お問合せ下さい。

【問合せ先】
安芸市役所健康介護課
地域包括支援センターひまわり
電話(0887-32-0555)



安芸市元気アップ推進事業

「前田郁先生の運動教室」



初心者歓迎

安芸公民館で6月20日(金)前田郁先生の運動教室が開催され、11名の方が参加しました。郁先生の運動指導は、土佐弁の解説で大変分かりやすく、説明通りに実践することで、効果を実感できます♪この日の教室も会場に多くの笑い声が響く楽しく明るい運動教室でした♪
安芸公民館での開催は残り2回、9月5日(金)、R8.2月6日(金)14時～開催を予定しています。

おしらせ

安芸公民館では、毎週火曜・金曜日13時20分よりいきいき百歳体操を開催しています。ぜひ、ご参加ください♪

【問合せ先】
安芸公民館(市民会館内)
電話:0887-35-4821
安芸市役所健康介護課 健康ふれあい係
電話:0887-32-0300



市民館いちごクラブ

ふれあいサロン



いちごクラブは、料理・栄養指導、保健師による健康相談が行われた後は、みんなで作った料理を囲み楽しくランチタイムです♪
参加費300円



いちごクラブは安芸市市民館別館で、毎月第2火曜日に開催されます。6月から新しく男性が仲間入りしました♪野菜を洗ったり、きゅうりのスライスは少し苦労されていましたが、後片づけの洗い物は進んでしてくれました♪ボリューム満点のお弁当で、食べ切れる心配だったけど、一緒に食べたら完食できたそうです♪

【問合せ先】
安芸市市民館(染井町)
電話:(0887)35-5330



ハ坂神社 七夕飾り



岡集会所(川北)いきいき百歳体操の皆さんが、ハ坂神社に飾る七夕飾りを制作しました。週2回(水・土)の体操が終わった後で、岡集会所:いきいき百歳体操窓口の安岡真智さんに教わりながら、折り紙を折ったり切ったり制作しました。地域の方が届けてくれた、チラシ制作の折り鶴は、自分で針に糸を通して「私は、勉強はしてないけど、洋裁は誰にも負けんかった」と、次から次へとつなげてくれました♪最後は、川北公民館:島中館長が届けてくれた笹に、みんなで飾り、館長がハ坂神社に届けてくれました♪

【問合せ先】
川北公民館
電話:(0887)34-0340

井ノロミニデイサービス



井ノロ公民館で、月2回(第1・第3水曜日)開催されるミニデイサービスで、7月16日佐藤満子さんを講師にお迎えし「高齢者の生きがい」について講座が開催されました。96歳になられる満子さんのモットーは「生涯現役で消費者である事。」高齢期になっても消費者であり、最後までものを消費してゆくので、小さくならず外出する事!サロンや体操と地域の色々な行事にタクシーを利用してでも参加し、そこで受ける刺激が生活に美味しい味付けとなっているそうです♪みんなで、良い睡眠を取るために、タオルを使ったストレッチもして元気になりました♪

ふれあいサロンのお問合せ先
安芸市社会福祉協議会
電話:0887-35-2915