



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8年度
第1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
FAX：(0887)35-1555

大井地区で移動販売 「ゆず丸号」がスタート♪



6月30日から、安芸市ワークセンターの移動販売「ゆず丸号」が、毎週火曜日午後2時に大井地区を訪ねています。

7月21日には、「今日はアイスはありますか?」「先週、頼んでいたものは届いた?」など声を掛け合いながら買い物を楽しんでいました。現在は3人が継続して利用しており、希望する商品を事前に注文できる仕組みも導入されています。買い物の機会を届けるだけでなく、利用者との会話を通じた見守りにもつながっています。

移動販売連絡先一覧

ぼちぼち屋
090-8974-7554

とくし丸
080-6391-7401

マルナカ「おまかせくん」
0120-326-600

安芸市ワークセンター
「ゆず丸号」
(0887)34-3709



【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)

津久茂サロンが 活動を再開しました♪

新型コロナウイルス感染症の影響により休止していた津久茂サロンが6月24日に活動を再開しました。

以前は参加者が食事を作っていました、運営を担う方が少なくなったこともあり、今回はお弁当に参加者が作ったサラダと味噌汁を添えて、みんなでいただきました。食後は、全員で協力してテーブルを片付けた後、カラオケを楽しみました。それぞれが好きな曲を歌い、ほかの参加者と一緒に盛り上がるなど、会場は始終和気あいあいとしていました。

今後は月一回の開催を目指していきたいとおっしゃっていました。

【ふれあいサロン問合せ先】
安芸市社会福祉協議会
電話：(0887)35-2915

仲間が11人に!

川北 岡集会所のいきいき百歳体操♪



岡集会所(川北)いきいき百歳体操は、この1年で仲間が11人に増え、活動がますます賑やかになっています。

一時は参加者が2人まで減ったそうですが、窓口を務める安岡眞智さんの声掛けや参加者の口コミにより、活動を再開する方や新たに参加する方が増えました。

7月4日には、今年も八坂神社に飾る七夕飾りを制作しました。飾りつけ後の集合写真では「おら、えい!」と恥ずかしがる男性に声を掛けながら安岡さんが撮影したため、安岡さんは写っていませんが参加者全員がそろった一枚となりました。

【問合せ先】 安芸市役所健康介護課 健康ふれあい係
電話:0887-32-0300

いきいき百歳体操の会場で フレイルチェック開始♪

ぜひご参加
ください!



黒岩集會

※骨密度測定は測定器の関係で実施できないこともあります。



前島中村集會所

令和8年6月から市内のいきいき百歳体操の会場で体操やサロン参加者、地域住民を対象に、令和8年度のフレイルチェックを実施しています。

今年度は筋肉量や口の機能などの確認に加え「骨粗しょう症」や「誤嚥性肺炎の予防」などの話も交えながら行っています。

フレイルチェックで、自分の健康状態を知り、フレイルの兆候に早く気付くことが大切です。結果を日常生活の見直しに生かし、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)

安芸市あったかふれあいセンター お貯筋フライデー

安芸市あったかふれあいセンターでは、理学療法士による介護予防教室「お貯筋フライデー」を開催しています。

7月10日には、中間の体力測定とトレーニングポールを使った体操を行いました。トレーニングポールは、正しく使うことで歩行を支えてくれます。

体験した方からは、「体が押し出されるように歩ける!これは良い!」との声が聞かれました。

また、自分のポールを持参した方は、理学療法士から正しい使い方を教わっていました。



【問合せ先】 安芸市あったかふれあいセンター 電話：(0887)34-8991