



# 「通いの場」で 心とからだのフレイル予防！

身近な場所から始める活動

市内には、地域の住民が中心となり、フレイル予防に取り組んでいる「通いの場」があります。あなたに合った「通いの場」を見つけて、参加してみませんか。

問い合わせ 地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4113）



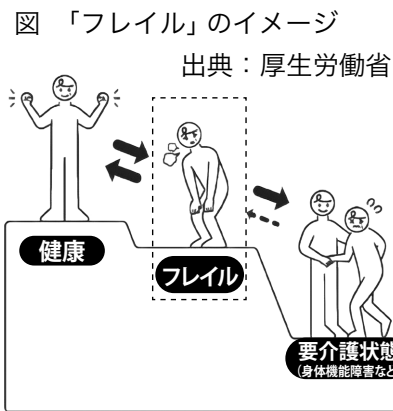
地域の自主活動団体 ▲  
市ホームページ ID.1007754

## フレイルってなに？

フレイルとは、年齢を重ねること、体や心のはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態のことです。筋力の低下や認知機能の低下、外出機会の減少などが重なり合って起こり、何も対策をせずに放置していると、介護が必要な状態になると言われています。（図）

## フレイルを予防するには？

フレイルを予防する上で重要なことは、「からだを動かすこと」「栄養をとること」、趣味やボランティアなどの「社会参加をすること」の三つです。しかし、ひとりこれら三つを続けていくことは、なかなか難しいので、今回は、



その助けとなる「通いの場」について紹介します。

## 「通いの場」のメリット

通いの場では、地域の住民が気軽に集まり、一緒に軽い運動や趣味活動などを行いながら、触れ合いを通して『生きがいづくり』や『仲間づくり』の輪を広げています。また、通いの場で参加者が進んでフレイル予防に取り組めるよう、市では希望する団体に、リハビリの専門職や講師を派遣するサポートなども行っています。

## 通いの場に行ってみようときは

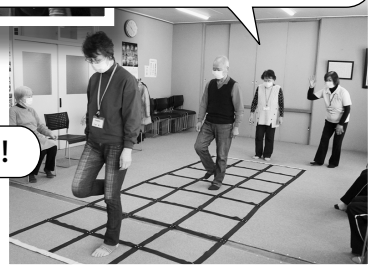
フレイルを予防したい、通いの場に参加したいなど、活動内容について詳しく知りたい場合は、表に記載の連絡先または地域福祉課へ問い合わせください。市ホームページでも確認できます。

じゃんけんゲームで楽しく！



活動の様子

ふまねつと運動にチャレンジ！



DVDを見ながら体操！



講師の指導を受けながら軽運動！



表 参加者募集中の「通いの場」一覧

団体名	主な活動場所	活動日	連絡先
オビロビOBサークル	バロト福祉センター（東13南6）	月曜日（第5週は休み）	☎25・7762
いさむの会	あおがめヴィレッジ（東7南11）	第1・3金曜日	☎27・0340 ☎090・5951・6702
清柳スポーツクラブ	光南福祉センター（東7南21）	第1・3木曜日	☎26・8910 ☎090・5223・5463
介護予防自主サークル ハッピー依田	東福祉センター（依田町1）	水曜日	☎23・7306
豊成ハッスルハッスル	豊成福祉センター（西3南35）	火曜日	☎48・2461
楽々会	南コミセン（西10南34）	月2～3回（水曜日）	☎47・4720
啓親睦会	啓親福祉センター（西14北7）	月曜日	☎090・5220・2420
みどりの会	緑ヶ丘福祉センター（西14南17）	月曜日	☎23・6684
稲田さわやか	南町福祉センター（西15南36）	第1・3金曜日	☎65・4113 （地域福祉課）
若葉の会	若葉福祉センター（西17南5）	水曜日	☎33・5742
はばたく青春	広陽福祉センター（西19南3）	月2～3回（水曜日）	☎33・4316
希望サークル	きぼう福祉センター（西20南5）	第1・3木曜日	☎35・4366
ひまわり	きぼう福祉センター（西20南5）	第2・4火曜日	☎34・8560
八重さくら自由ヶ丘	自由ヶ丘福祉センター（自由ヶ丘3）、市内公園など	月2～3回（月曜日）※別日あり	☎67・5415
清流さわやか	清流の里福祉センター（清流西3）	水曜日	☎59・2977 ☎090・1643・3621
南の森サロン	みなみの福祉センター（南の森東2丁目）	第1・3木曜日	☎48・2684

※ 情報提供の了承が得られた団体のみ掲載しています。

## 参加者にお話を伺いました！



90代・女性

私は、知人と一緒に体を動かす機会をつくるために、6年前から「通いの場」に参加しています。普段は、体操や軽い運動、脳のトレーニングなどを行っています。毎週、参加者と話すことで、認知症の予防にもなり、体を動かすことで、病院にもかからない生活ができています。これからも、長く健康でいられるように、活動を続けていきたいと思っています。

体を動かしたいな…と思っていたときに、ちょうど近所に通いの場があったので、7年前から参加しています。普段は、DVDを観ながら体操や運動をしています。参加者と話すことで、新しい情報が得られるのも、良い点だと思います。これからも、元気な体でいられるよう継続して参加したいです。



70代・女性

## 「通いの場」以外にも介護予防の活動があります

### げんき活動コース

帯広市の委託事業者が実施する教室です。軽運動のほか、専門職の講話なども実施しています。日時・会場など、詳細は市ホームページを確認してください。

- 対象者 65歳以上の市民
- 参加回数 いずれかの会場で12回まで

お試しで1回から参加できるチャレンジデーについては、本号の13頁に掲載しています。



## 活動されている団体へのお知らせ

### 専門職・講師を派遣できます

皆さんの活動場所に、帯広市からリハビリ職や栄養士、歯科衛生士などの専門職や、介護予防を広める講師を派遣できます。（派遣は無料）詳細は市ホームページを確認するか、地域福祉課へ問い合わせください。

介護予防を広める  
講師の派遣 ▶



リハビリ職など  
の専門職の派遣 ▶



## 活動を支援したい人へ

### 講師を募集

さまざまな経験や資格を生かして、介護予防を広める活動をしてみませんか。ご自身の介護予防にもつながります。

活動支援者  
（講師）の募集 ▶

