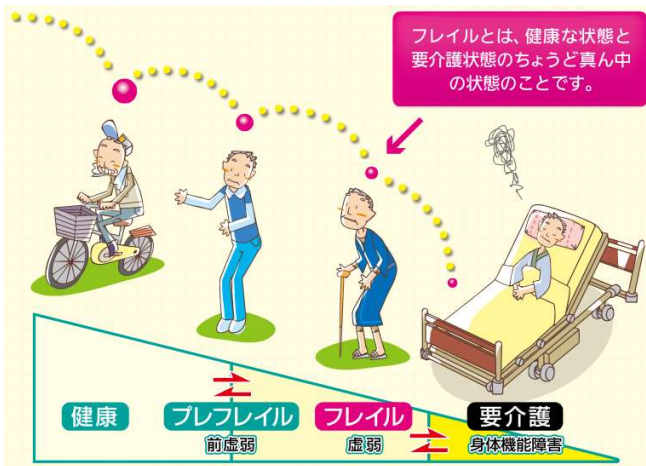


発行：大津地域支え合い協議会
(生活支援体制整備事業：大津地区第2層協議体)

「大津支え協」は、皆さんがいくつになっても住み慣れた町で、
生き生きと生活をしていくことを目的に、生活支援サービスや
通いの場(サロン等)を通じて高齢者の社会参加の促進を目指します。

フレイルを予防しましょう！



フレイルとは…日本語に直訳すると「虚弱」という意味です。

このような状態に陥らないことが健康寿命を延ばす秘訣だと日本老年医学会が2014年に提唱しました。

(出典：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」)

フレイルを予防・改善するには

社会参加

運動

食事



通いの場 (いきいきサロン
・趣味の会・体操の会など)



バランスの取れた規則正しい食事
(フレあいお弁当など)

大津支え協問い合わせ先：大津地区ボランティアセンター 834-2487

大津支え協は、大津地区社協と共に、地域住民の 支え合い活動や通いの場活動を支援しています。

《各町内・自治会の通いの場活動のご紹介》

5丁目サロン — 大津5丁目

世代間交流で頭も体も活性化

“乳幼児から高齢者まで楽しめる場として町内会が14年前に開始。「ママ・ちびっこ集まれ」の会と「5丁目サロン」を同時開催。コーヒーとお菓子を食べながらお喋りを楽しみ、時にはちびっこたちと遊んだり。高齢者もちびっこも活性化している。

毎月第2火曜日、町内会館

【活動内容】

- ・折り紙 ・ゴキブリハウ酸団子作り ・プロから教わる在宅医療・認知症ケア
- ・ちびっことの七夕まつり ・クリスマス会 など



ねぎよんふれあい会 — 根岸町4丁目

「だべり会」でよく笑い、気持ちも若く！

定年退職後の男性のみのサロン。17年前に設立。身近な話題を好き勝手に楽しくおしゃべりをする「だべり会」を活動の中心に据え、同好会活動も活発に実施。老人会と麻雀やカラオケなどを共同実施したり、町内会行事や市のクリーン活動にも積極的に参加し親睦を図っている。

【同好会活動】

- ① 史跡巡り・近隣散策
- ② 各種見学会
- ③ 囲碁・将棋
- ④ パークゴルフ
- ⑤ 新年会・暑気払い など

