

特集
2

社会参加は健康の秘訣！自分らしくありのままで輝く

「わたしのアクション！」



泉区では「互いに支え助け合う！誰もが安心して暮らせるまち泉」を目指して、泉区アクションプランを策定し、取組を進めています。いつまでも自分らしく生き生きと暮らし続けることができるよう、フレイル予防のための社会参加について紹介します。ぜひ、お近くの活動に参加してみましょう。

泉区アクションプランの詳細はこちら▶



フレイルとは？

高齢期にからだどころの機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態です。フレイル予防には、運動・口腔・栄養・社会参加の取組を一体的に取り入れていくことが大切です。



まずは、活動の場や情報を見つけるずん♪



ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ

高齢者のための地域のサロンや趣味活動の場、日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いする活動の情報などを検索できるウェブサイトです。地域活動をお探しの人、地域の担い手として活動したいと考えている人や高齢者支援をされている人など、ぜひご活用ください。

※掲載情報は、地域ケアプラザなどが集めた情報で、主催者の了解を得たものを掲載しています



ヨコハマ地域活動・サービス
検索ナビへGO!



元気の秘訣！お役立ちガイド

エリア	住所	電話番号	FAX番号
上飯田地域ケアプラザ	上飯田町1-338-1	802-8200	802-4800
下和泉地域ケアプラザ	和泉が丘1-26-1	802-9920	802-9927
踊場地域ケアプラザ	中田家1-4-6	801-2920	801-2923
いずみ中央地域ケアプラザ	新橋中央北5-14-1	805-1700	805-1798
新橋地域ケアプラザ	新橋町33-1	813-3877	813-3380
いずみ野地域ケアプラザ	和泉東6214-1	800-0322	800-0324
岡津地域ケアプラザ	岡津町1228-3	812-0685	812-0802

身近な地域で参加できる趣味や体操等の活動、茶話会など、さまざまな活動をまとめた冊子です。ぜひ、お近くの活動に参加し、楽しみながらフレイル予防に取り組んでください。

区役所2階209窓口
や各地域ケアプラザ
で配布しています。
また、HPからも確認
できます!



▲HPはこちら

区内の活動の一部を紹介！ぜひ一緒に活動に参加するずん♪



交流・居場所

健康づくり・介護予防の活動に参加!

「いきいき健幸クラブ」



活動日時 毎月第2・第4火曜
10時～11時

活動場所 岡津地域ケアプラザ

活動内容 高齢者向けのストレッチや脳トレなど、みんなで楽しくからだを動かしています!

生活支援

地域のボランティア活動に参加し、あなたも力を発揮!

「助けあいぬくもり隊」



活動日時 随時
(夏季、年末年始を除く)

活動場所 新橋町内

活動内容 新橋町在住の高齢世帯などを中心に、庭木の手入れなど、ちょっとした困りごとへの支援をしています!

見守り・つながり

地域の見守り・つながりづくりに参加!

「上飯田団地高齢者食事会」



活動日時 毎月第2月曜(1月、8月除く)
11時30分～12時30分

活動場所 上飯田団地第1集会所
または第3集会所

活動内容 地域の高齢者の見守りや、つながりづくりのため、上飯田団地在住の高齢者を対象に、お弁当を配布しています!



詳細や利用については、各地域ケアプラザ、区社会福祉協議会へお問い合わせください♪



上飯田地域ケアプラザ	☎802-8200	下和泉地域ケアプラザ	☎802-9920	踊場地域ケアプラザ	☎801-2920
いずみ中央地域ケアプラザ	☎805-1700	新橋地域ケアプラザ	☎813-3877	いずみ野地域ケアプラザ	☎800-0322
岡津地域ケアプラザ	☎812-0685	泉区社会福祉協議会	☎802-2150		