

仲間づくり、居場所づくりを応援！

～通いの場～
紹介 No.1

五所川原市介護予防・通いの場づくり補助金制度を活用し、実施されている「通いの場」を紹介します。「通いの場」づくりに興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

〈団体名：ATUKO YOGA〉

代表者：ヨガインストラクター 田中敦子氏
実施日時：毎週木曜日 10:30～11:45
実施場所：専念寺(11月～3月はサンビレッジ五所川原)



活動紹介、活動風景



ヨガで心も体もリフレッシュ！

通いの場をやってみようと思ったきっかけは？

へバーデン結節(関節の病気)を経験し、ヨガの効果を実感。皆さんにも普及したいと内臓や肺の機能等を高め、病気予防を中心としたヨガを自宅等で行っていた時に、補助金制度を知り申請しました。

通いの場をやった良かったと思うこと

ヨガを通じ、介護予防、交流の場になり、また、ヨガの効果を実感されているようです。何より、参加者が楽しく参加されています。

通いの場をつくってみたい方へのメッセージ

高齢になるにつれ、慢性的な体の不調が多くなったり、活動を制限される場面が増えてくると思います。近所に交流の場があることで、前向きになれたりします。

参加者の声

- ★食が細く、太れない等体調がすぐれず参加。続けることで、体調がよくなり、筋力もつきました。
- ★続けることで、慢性的な膝の痛みが和らぎました。楽しく参加しています。
- ★ヨガは、認知症予防にもつながると感じます。男性にもお勧めです。

〈団体名：沢部町内会〉

代表者：白川信一氏
実施日時：毎月第4土曜日 10:00～12:00
実施場所：沢部福祉館



活動紹介、活動風景



交流、運動、脳トレ等を
楽しんでいます！

通いの場をやってみようと思ったきっかけは？

地域の高齢者で集まりの場を設け、交流や食事、健康づくりを楽しんでいました。継続していくために、何か補助してもらえる制度がないか、市へ相談し、実施しました。

通いの場をやった良かったと思うこと

毎月1回、集まれる場があることで、交流や情報交換、また安否確認の場にもなっています。

通いの場をつくってみたい方へのメッセージ

地域の高齢者が元気になれる場所です。

参加者の声

- ★みんなでお話したり、脳トレや運動もできるので楽しい。勉強にもなります。
- ★沢部は、ウォーキングできる場所がたくさんあると感じます。

問い合わせ先…地域包括支援センター 内線2462