

元気づくりステーションで

仲間と いきいきライフ!



元気づくりステーションは、「身近な地域で参加者本人と仲間、地域を元気にする自主的な活動グループ」です。

特徴

- 体操やウォーキング、認知症予防ゲームなど、さまざまな活動を通じて、健康づくりと参加者同士の交流を図っています
- 市内在住の、おおむね65歳以上の高齢者が **誰でも** 参加できます (65歳未満も参加可)
- おおむね **10人以上** で、**月1回から週1回** の活動を定期的に行っています
- 現在、区内では **13か所**、**600人以上** が活動中です
- 市と協働して健康づくりや介護予防を進めています

耳寄り情報

運動は1人より仲間とする方が効果的

運動の実施頻度とスポーツ組織参加による要介護状態の発生リスク (4年間追跡)



(年齢、性別、所得、学歴、婚姻状態、仕事の有無、健康状態、抑うつ、喫煙、飲酒を考慮済み)
引用：2012JAGES研究 (金森氏、近藤氏ほか) より作成

仲間と一緒に運動していると要介護状態になるリスクが低くなることが分かっているよ



元気づくりステーションになってよかったことを聞いてみたよ

区役所や地域ケアプラザの保健師などが活動を応援します

継続して体操することで、体力維持につながっています



～活動までの経過～

地域の昼食会で「もっと介護予防に取り組みたい」という話になり、元気づくりステーションになりました。区役所や地域ケアプラザと一緒に考え、体や頭の体操をしています



港北区元気づくりステーション交流会で他グループの活動を知ることができ、参考になります



元気づくりステーションきくな

新たに 元気づくりステーションを 立ち上げたいときは...



まずは区役所高齢者支援担当に相談してください。これまでの経験を生かして活躍したい人も大歓迎です。地域の健康づくりの中心として、既存のグループが元気づくりステーションとなることもできます。



保健師



元気づくりステーションの魅力を知ってみたいよ

地域の中で仲間とのつながりが広がります



男性の参加も多く、和気あいあいとした雰囲気が自慢です。いつもお互いの体調を気遣い、活動しています

最初は一人で歩いていましたが、入会をきっかけに信頼できる仲間が増え、ウォーキングに対するやる気も増えています



ウォーキングコースの話し合いの様子

たかた歩こう会

健康に関する情報共有や頭の体操もしています

体調に合わせて長く通い続けることができます



手作りのクリスマスリース

会場が自宅から歩いて行ける場所にあるので参加しやすく、いつも楽しみにしています！



レクリエーションの様子

足腰に痛みがある人も参加できる内容をみんなで考えています。フラダンスや絵手紙などの特技を生かし、参加者が先生となることもあります



元気づくりステーション日吉



さあ、あなたも元気づくりステーションの一員になりませんか。連絡お待ちしています。

元気づくりステーションに参加したいときは...

区内元気づくりステーション一覧

問合せ先のケアプラザまたは区役所へ連絡してください
※参加費が必要な元気づくりステーションもあります
📍会場 📅日時 ⭐活動内容 🗨️問合せ

- 富士塚いこいの会 元気づくりステーション**
 📍富士塚自治会館 📅第1火曜 10時～11時30分
 ⭐体操
 📍篠原地域ケアプラザ ☎423-1230 fax 423-1257
- ゆっくり歩幸会**
あるこうかい
 📍仲手原自治会館
 📅第1・3月曜 10時～11時30分
 ⭐ストレッチ、ウォーキング、健康講座など
 📍篠原地域ケアプラザ ☎423-1230 fax 423-1257
- たかた歩こう会**
 📍高田地域ケアプラザ、高田や周辺地域など
 📅第2金曜 13時～15時30分/第4金曜 9時30分～12時
 ⭐ストレッチ、ウォーキングなど
 📍高田地域ケアプラザ ☎594-3601 fax 594-3605
- 高田ひまわり会**
 📍ふらっと高田 📅第3金曜 10時30分～12時
 ⭐体操、認知症予防ゲーム、茶話会など
 📍高田地域ケアプラザ ☎594-3601 fax 594-3605
- サークル☆なでしこ**
 📍下田地域ケアプラザ 📅第2月曜など 13時～15時
 ⭐ストレッチ、リズム体操など
 📍下田地域ケアプラザ ☎563-9081 fax 563-9083
- 日吉第七コーポ**
 📍日吉第七コーポ 📅月曜 13時30分～14時
 ⭐ラジオ体操、茶話会など
 📍下田地域ケアプラザ ☎563-9081 fax 563-9083
- 大倉山元気づくりステーション**
 📍太尾防犯拠点センター、近隣の町内会館など
 📅第4水曜 10時～11時30分
 ⭐介護予防の体操・講座、合唱など
 📍大豆戸地域ケアプラザ ☎432-4911 fax 432-4912
- 元気づくりステーションきくな**
 📍菊名地区センター 📅第3木曜 10時15分～11時30分
 ⭐体操など
 📍大豆戸地域ケアプラザ ☎432-4911 fax 432-4912
- 元気づくりステーション綱島**
 📍綱島中町自治会館
 📅第1・3木曜 10時～11時30分 ※第3木曜は不定期
 ⭐体操など
 📍樽町地域ケアプラザ ☎532-2501 fax 533-0025
- 「はつらつ体操」元気づくりステーション**
 📍グリーンサ라운드シティ
 📅⭐月曜(月2回) 14時30分～16時:体操
 第4金曜 14時～16時:カフェ
 📍樽町地域ケアプラザ ☎532-2501 fax 533-0025
- 岸根ウォーキング倶楽部**
クラブ
 📍岸根公園、岸根倶楽部
 📅第1・3木曜 10時～11時30分 ※天候などにより変更の場合あり
 ⭐ウォーキング、健康講座、茶話会など
 📍城郷小机地域ケアプラザ ☎478-1133 fax 478-1155
- 鳥山元気サロン**
 📍鳥山町公民館 📅第4木曜 13時30分～15時
 ⭐体操、茶話会、介護予防講座など
 📍城郷小机地域ケアプラザ ☎478-1133 fax 478-1155
- 元気づくりステーション日吉**
 📍コンフォール南日吉 📅第2・4火曜など 14時～15時30分
 ⭐レクリエーション、体操など
 📍日吉本町地域ケアプラザ ☎566-0360 fax 566-0362