



元気づくり ガイド



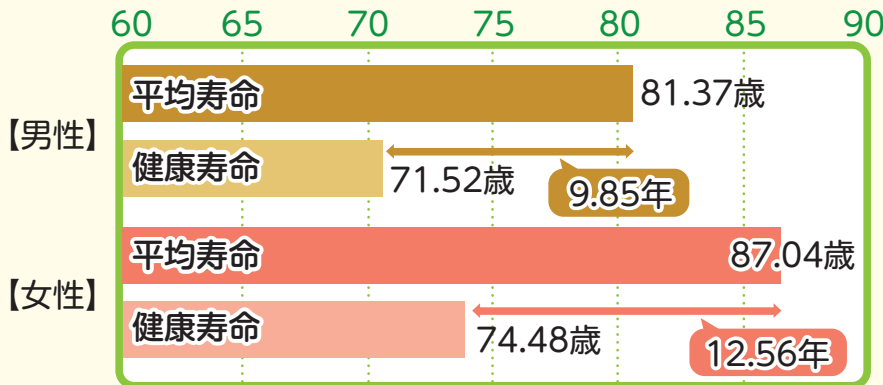
いつまでも元気で暮らすためのヒントを掲載しています。
さあ、身近な所で仲間と元気づくりを始めましょう！



●いつまでも元気で暮らすためのヒント●

ヒントその1

『健康寿命』を延ばそう!



亡くなるまでの期間と元気に過ごせる期間に約10年の差があります。

平成28年横浜市が厚生労働省研究班「健康寿命算定プログラム」を用いて算出

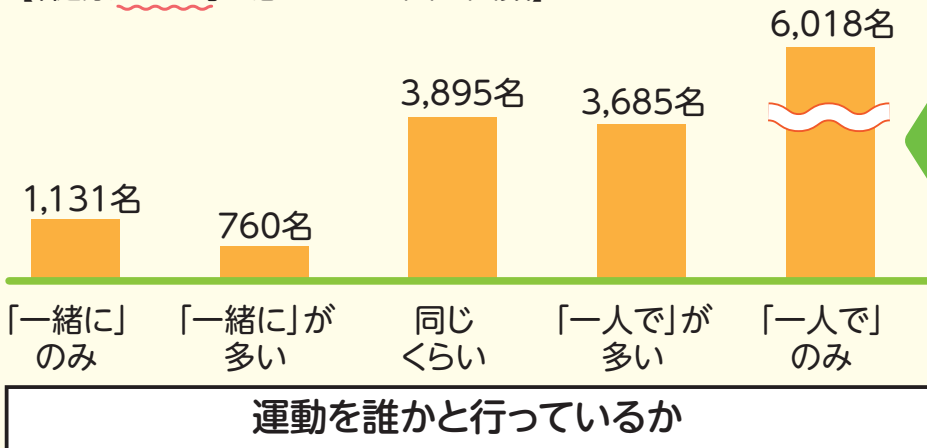
平均寿命:生まれてから亡くなるまでの期間

健康寿命:平均寿命のうち、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

ヒントその2

介護予防『仲間と行う』と効果的!

【「健康でない」と感じている人の人数】(運動を実施している人のみを対象とした分析)



運動を家族や友人と「一緒に」行っている人は、不健康と感じている人が少ない!

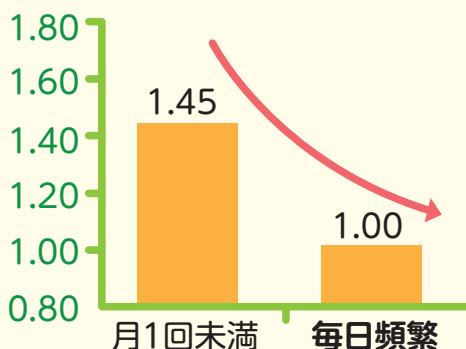
出典:金森悟(東京医科大学)運動で死亡リスク減↓「一人」でするより、誰かと「一緒に」JAGESプレスリリースNO:096-16-26

ヒントその3

『つながり』は元気で暮らす秘訣!

【同居者以外の他者との交流頻度別の認知症を伴う認定者になる確率】(「毎日頻繁」を1.00とした場合)

(ハザード比)



他者と交流している人は、認知症になる確率が低い!

※愛知県下の6市町村において、65歳以上の高齢者14,804人を対象に、2003年から約10年間の追跡調査を行った結果。性別、年齢、世帯構成、就学年数、婚姻状態、等価所得、治療疾患の有無、物忘れの有無、居住地域を調整した結果
出典:日本老年学的評価研究資料

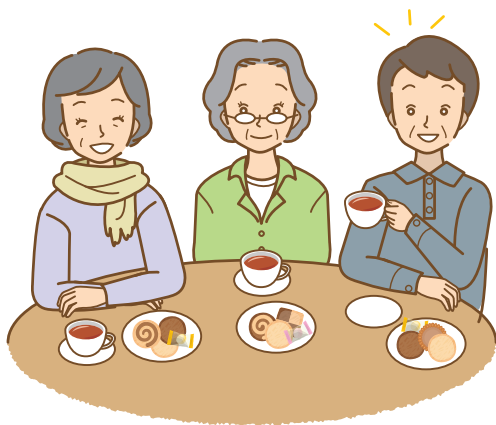
あなたの興味・関心のある活動は何ですか？ / 地域の活動例紹介

交流したい(サロン・食事会等)

こんな人におすすめ

- 気軽におしゃべりや食事を楽しみたい

サロン活動



趣味・文化活動をしたい

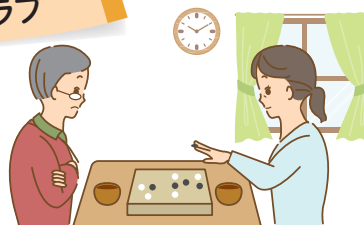
こんな人におすすめ

- 仲間と趣味を楽しみたい

手芸クラブ



囲碁クラブ



身体を動かしたい(運動・体操等)

こんな人におすすめ

- 仲間と楽しく運動を続けたい

ノルディックウォーキング



ボランティア活動をしたい

こんな人におすすめ

- 何かお手伝いをしたい
- 自分の経験を生かしたい

配食



草むしり



旭区には、「元気づくりステーション」、「みな元気 旭!ステーション」など、身近な所で仲間と一緒に介護予防・健康づくりに取り組むグループがたくさんあります。

地域ケアプラザでは、地域の活動をご紹介します。ぜひ地域ケアプラザへお問い合わせください。

また、ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビでも、身近な地域活動・サービスが検索できます。



▲ 検索ナビはこちら

旭区内の健康づくりができる施設

様々な教室や自主的なサークル活動なども行われています。

施設名	電話	開館時間
旭スポーツセンター	371-6105	平日 9時～23時 土日祝 7時半～21時 休館日 第3月曜日
本村スポーツ会館	365-1820	9時～21時 休館日 第2月曜日
旭プール	953-5010	10時～20時(日曜日のみ10時～17時) 休館日 最終火曜日(7月・8月を除く)
老人福祉センター 福寿荘	953-5315	9時～17時 浴室:10時半～15時半 休館日 最終火曜日

※状況により、開館時間に変更が生じる可能性がありますので、各施設にお問い合わせください。

かがやきクラブ旭(老人クラブ)

「健康」「友愛」「奉仕」を主な活動としています。

グラウンドゴルフ、囲碁・将棋、カラオケなどたくさんの活動が行われています。

事務局	電話	受付時間
旭区老人クラブ 連合会事務局	360-5056	9時～16時(土・日曜除く)

地域ケアプラザ

身近な地域の相談窓口として、どなたでもご利用いただけます。お気軽にご相談ください。

また、『地域包括支援センター』として、福祉・保健に関する相談や支援を行っています。

地域	連絡先
万騎が原	TEL 362-1222 FAX 390-3377
上白根	TEL 951-3967 FAX 951-3971
左近山	TEL 353-1121 FAX 353-1131
川井	TEL 955-1111 FAX 952-1110
若葉台	TEL 923-8831 FAX 923-8835
鶴ヶ峰	TEL 382-6070 FAX 382-6071
今宿	TEL 392-0309 FAX 360-0023

地域	連絡先
ひかりが丘	TEL 953-6890 FAX 958-1140
南希望が丘	TEL 360-5095 FAX 360-1198
今宿西	TEL 958-1251 FAX 958-1253
笹野台	TEL 367-2330 FAX 367-2331
白根	TEL 958-2571 FAX 951-0031
二俣川	TEL 361-1776 FAX 361-1778

ボランティア活動のお問合せ先

いつまでも元気であるために、ボランティア活動をしてみませんか。

お問合せ先:『各地域ケアプラザ』または『旭区社会福祉協議会ボランティアセンター(TEL 392-1133)』