

地域で輝くシニアになろう！

いきいきシニア通信

季刊
2024年
夏号

これからの人生をもっと輝かせるために、地域で活動している方の話を聞いてみませんか？

地域には、趣味のサークル、楽しみながら社会貢献をすることができる団体、新しいことにチャレンジする学びの会など、様々な団体活動があります。



野菜作り・援農活動



子どもに科学の楽しさを！



簡単手話と身振りで交流



視覚障がい者の誘導奉仕活動

人生 100 年時代 に、
住み慣れた街で、
いつまでもいきいきと暮らしていきたい。
そのために、食生活や運動に
気を付けることはもちろんですが、
人との交流が大きな支えになる
といわれています。



ゴルフを楽しむ



太極拳



公園の手入れ



スポーツウエルネス吹矢

これから何か始めたいと思っている方と、地域で活動している団体の出会いの場
「地域で輝くシニアになろう！ 地域活動見本市」が **20 回目** を迎えます！

地域のシニアが、
どんな活動をして
いるのかを
知る機会です！



第 20 回地域活動見本市

日時：2024年9月21日（土）10時～15時
会場：藤沢市役所本庁舎 1F ラウンジ他

過去の開催の様子は、
こちらの二次元コードをご覧ください ⇒



善行マジシャンズ

ワクワクドキドキ、手品を楽しもう！ みんなが笑顔になれる！

マジックは素晴らしい、最高です。年齢にかかわらず、披露して観客も笑顔になれる。脳の活性化、老化防止になる。仲間づくりに役立っています。



ふるさとまつりに出演したり、夏休みには小学生を対象にマジックの指導を行ったり、ボランティアとして、福祉施設、老人会、子ども会などで活動しています。

クリスマスマジックショー in 鶴沼公民館



善行公民館で、第1・第3火曜日に活動しています。隔月に先生の指導を受け、その他の日は復習を兼ねてコミュニケーションをとっています(18:00~20:00)。見学はいつでも歓迎です。仲間に入りませんか。



【団体名】 善行マジシャンズ
 【連絡先】 越田 勝広
 【電話】 090-9685-4714
 【メール】 koshida64@yahoo.co.jp

藤沢市太極拳連盟

抗老化対策に
太極拳を
始めてみませんか？

太極拳は中国で伝承された武術で、現在は「いつでも、どこでも、誰でも」気軽に行うことができる健康・養生法として親しまれています。ゆったりとした動作で行うことから、体力の面で脚の筋力やバランス、柔軟性、持久力などの向上に効果があるほか、深い呼吸で気を巡らせるので、リラクゼーションや血流良化、新陳代謝の促進による健康増進効果もあります。また、未知への挑戦は認知症対策にもなりますよ。

団体名	主な練習場所	練習日・時間
藤沢市太極拳クラブ	秩父宮記念体育館 藤沢市民会館	土/ 9:30~12:00
藤沢第二太極拳クラブ	藤沢市民会館	木/ 9:30~12:00
辻堂太極拳クラブ	辻堂公民館	火/19:00~21:00
江ノ島太極拳クラブ	片瀬しおさいセンター	土/ 9:00~12:00



【団体名】 藤沢市太極拳連盟
 【連絡窓口】 田井 廣志
 【電話】 080-3628-5238
 【メール】 二次元コードへ ⇒ 
 ★希望クラブ等をお知らせください。

フレイルの進行を予防して、いくつになってもイキイキ！

「フレイル」とは、高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態のことをいいます。予防のポイントには**運動・栄養・社会参加**などがありますが、フレイルの入り口は「社会とのつながりの減少」からとされています。社会とつながる方法は様々ありますので、できることから始めてみませんか？**市内で参加できる教室・講座や活動場所を紹介します。**

講座・教室に参加

転倒予防講座

～転ばぬ先の体力測定&らくらく筋トレ～
転倒予防の運動や健康講話、簡単な体力チェックなど、日常生活で実践できる方法を学びます。

市内13地区の公民館などで年2回ずつ開催していて、広報ふじさわで原則毎月25日に「65歳からの健康づくり」の案内を掲載します。

*問合せ・申込

藤沢市保健医療財団 電話：88-7311

介護予防教室

フレイル予防のための運動機能向上に関するバランス、筋力アップの体操、認知症予防のコグニサイズ、健口体操などを行います。

*月1～2回実施（2時間）

*対象者：市内在住の65歳以上で、自力で参加できる方。

*問合せ・申込は、各所の連絡先までお電話にてお願いします。

*会場・連絡先

藤沢公民館（共生会居宅サービスセンター 22-7589）

片瀬しおさい荘（村岡ケアステーション 26-9501）

善行団地 第2集会所（グリーンライフ湘南 84-1165）

湘南台公民館（湘南台いきいきサポートセンター 45-2300）

鵠沼東いきいきサポートセンター（同 55-1511）

鵠沼公民館（鵠生園 55-2661）

湘南大庭公民館（芭蕉苑 87-1710）

辻堂公民館（ラポール藤沢 83-2929）

六会公民館（湘南ゆうき村 82-6400）

村岡公民館（藤沢病院 23-2343）

白鷺苑敷地内 一樹荘（白鷺苑 48-0896）

藤沢市のフレイル予防プログラムについて、詳しいことはこちら ⇒



グループ活動に参加

いきいき運動グループ

（介護予防運動自主活動団体）

地域で定期的に誰でもどこでも手軽にできる運動を行い、健康づくりや介護予防につながる運動に取り組んでいる団体で、藤沢市が活動助成を行っています。

- ラジオ体操などの軽体操、筋力トレーニング、ウォーキング
- 誰でも新たに参加できる

お近くの場所で、または散歩の途中で、気軽に参加してみませんか？

グループの一覧表はこちら⇒



からだ動かし隊（健康づくり応援団事業）

地域で健康づくりのために、仲間と一緒に定期的からだを動かす活動を行っている団体等の登録制度です。

*登録団体にはCDデッキを無料貸与しています。

今より10分多く、からだを動かしてみませんか？

ひとりでは続かないことも、仲間と一緒に続けられるかもしれません。

活動内容・日時・場所の一覧は、こちらをご覧ください。

問合せ先：藤沢市保健医療財団

電話：0466-88-7311



「ひとり暮らし高齢者」や「高齢者のみ世帯」の方などが、地域で安心して生活できるように緊急通報装置を貸与し、緊急時の対応及び日常生活の不安感の解消を図ります。



緊急通報装置本体



ペンダント型送信機

一人暮らしの生活をそっと見守ってほしいなあ

もしもの時、自分で救急車呼べるかなあ

体調の相談ができる人がいないかなあ

相談ボタン

- 困った事がある時
- 聞きたい事がある時
- 外泊・入院される時

緊急ボタン

- 具合が悪くなった時
- 突発的な事故
- 助けが必要な時

人感センサー



具合が悪くなった時、突発的な事故等で助けを求めたいときは…

ペンダントまたは緊急ボタンを押してください

ボタンを押します

コールセンターにつながります

「具合が悪い」とお伝えください

救急車などを呼びます

ご親族などに連絡いたします

◆人感センサー

毎日の起床時間や居間にいる時間などをセンサーが感知して、一定時間動きが無いときはコールセンターへ通報が行われます。

◆コールセンター

看護師や保健師等の有資格者が常駐し、24時間365日対応を行っています。電話により月1回の健康状態の確認も行っています。

「緊急通報システム」の機器は、**第20回地域活動見本市(9月21日開催)**の会場で展示します。見本市会場で実物をご覧ください。

- ★緊急通報サービスは、固定電話回線を利用するため、固定電話回線への加入が必要となります。
- ★月額自己負担250円。その他、通信料、電話基本料、通話料、電気代等の費用は自己負担となります。

詳細は藤沢市のホームページ内で該当の記事をご覧ください。こちらの二次元コードからどうぞ



発行 藤沢市高齢者支援課
TEL: 0466-50-3571 (直通)
認定 NPO 法人湘南ふじさわシニアネット
TEL: 0466-52-5577