

フレイルは生活に支障をきたす一歩手前！

自分のことが自分でできる健康な状態と、生活に支障をきたした要介護状態との間の「ちょっと弱ってきたかも…」という状態をフレイルといいます。



フレイル状態になったり、場合によっては要介護状態になったとしても、**適切に予防に取り組み**ばまた健康な状態に戻る可能性が十分あります。自分のことが自分でできる健康な期間を長くもてるよう、予防に取り組むことが大切です。

フレイル予防のポイント

食べる



バランスよく、特に肉、魚、乳製品などのたんぱく質をしっかり摂りましょう。

口の健康



口の健康は、全身の健康につながっています。定期的に受診をしましょう。

動く



週1回以上の適切な運動を続けることで筋力の維持・増強が期待できます。逆に、週1回以下では効果が消失してしまうこともわかっています。運動に取り組むなら、効果が期待できる週1回以上がおすすです。

つながる



人との交流が週1回未満になると要介護や認知症のリスクが高まり、月1回未満では早期死亡とも密接に関連していることがわかっています。元気な自分、元気な地域でいるために、週1回は誰かとつながる機会をもちましょう。

おのみち元気づくりマップ 向島圏域



QRコードからホームページもご覧ください



シルバーリハビリ
体操とは



シルバーリハビリ
体操の動画



ふれあいサロンについて
(社会福祉協議会ホームページ)



詳細の相談は向島地域包括支援センターまでご連絡ください
☎0848-41-9240

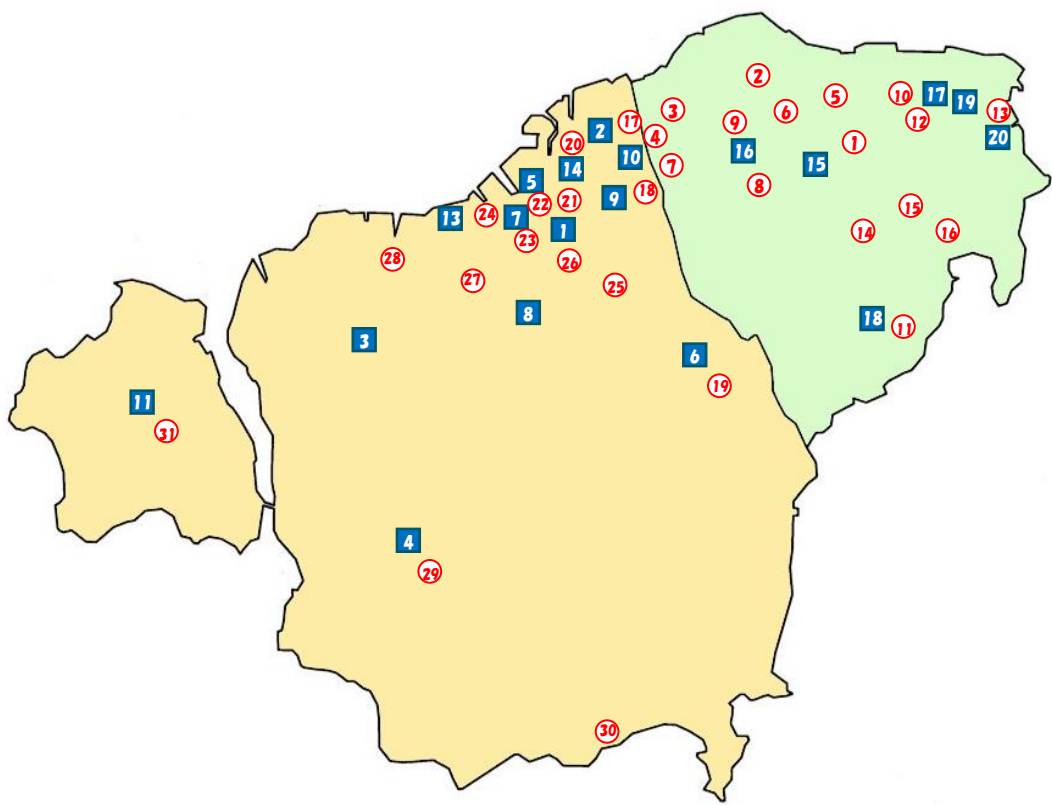
向東

ふれあいサロン

No.	地域	活動名	活動拠点	活動日	活動時間
①	矢立	ふれあいサロン矢立	矢立クラブ	第3(木)	10:00～14:00
②	彦ノ上1区	ふれあいサロン彦一	彦ノ上1区コミュニティセンター	第3(木)	10:00～11:30
③	彦ノ上2区	ゆうゆうサロン彦二	彦ノ上児童館	第3(水)	10:00～11:00
④	彦ノ上3区	ふれあいサロン彦の上3区	彦ノ上児童館	第2(月)	10:00～13:00
⑤	肥浜	ふれあいサロンイキイキ「サロン」ひばま	肥浜公民館	第2(水)	10:00～12:00
	肥浜	ふれあいサロンスマイル	肥浜公民館	毎月2日	10:00～15:00
⑥	谷水	ふれあいサロン谷水	谷水公民館	第2(火)	10:00～11:00
⑦	堤	ふれあいサロン堤	堤区集会所	毎週(水)	10:00～12:00
⑧	金森	ふれあいサロン金森	森金集会所	第3(金)	10:00～12:00
⑨	寺内	寺内ふれあいサロン	寺内公民館	第3(水)	13:30～15:00
⑫	天女浜	ゆうゆう天女	天女浜公民館	第3(火)	13:30～15:00
⑩	新開	ふれあいサロン「しんがい」	新開公民館	第3(水)	10:00～13:00
⑪	大町	コミュニティ大町	大町公民館	第3(水)	10:00～12:00
⑬	歌	ふれあいサロン歌	歌公民館	第2(火)	10:00～12:00
⑭	古江奥	古江奥ふれあいサロン	古江奥公民館	第3(火)	10:00～12:00
⑮	才越	才越ふれあいサロン	才越公民館	第3(水)	10:00～11:30
⑯	古江浜	ふれあいサロンひといき	古江浜公民館	第3(火)	13:30～15:00

向島

No.	地域	活動名	活動拠点	活動日	活動時間
⑰	兼吉	兼吉サロン	兼吉サロン	月1回(月)	10:00～13:00
⑱	兼吉	兼吉サロンすみれ	兼吉4丁目公民館	第2(木)	13:30～14:30
⑲	江奥	イキイキ広場	ひだまり交流館	第3(金)	10:00～13:00
	江奥	文化サロン絵手紙	ひだまり交流館	第2(水)	9:00～12:00
	江奥	文化サロン囲碁	ひだまり交流館	毎週(水・土)	13:00～17:00
	江奥	文化サロン書道	ひだまり交流館	第2・4(金)	9:00～12:00
	江奥	紫竹会の集い	柏原公民館・奥山公民館・鳥帽子公民館	各月	10:00～14:00
⑳	東富浜1,2区	にこやかふれあいサロン	東富浜公民館	4・5・10～1月各月1回	10:00～12:00
㉑	東富浜3区	東富浜3区ふれあいサロン	東富浜3区コミュニティセンター	第1(水)	10:30～12:00
㉒	小歌島	さざなみ	小歌島公民館	第2(日)	10:00～12:00
㉓	中富浜	中富なかよし会	中富コミュニティセンター	第3(水)	10:00～12:00
㉔	西富浜	西富浜サロン	西富浜公民館	第2(土)	13:00～15:00
㉕	田尻	田尻和楽	田尻公民館	第1(土)	10:00～12:00
㉖	土井	いきいきサロン(土井)	土井公民館	各月(木・土)	10:00～11:30
㉗	宇立	なかよしこよし	宇立公民館	第2(水)	10:00～12:00
	宇立	宇立いきいきサロン	宇立公民館	第4(水)	10:00～13:00
㉘	有道・道越	有道いきいきサロン	有井公民館	年6回(4・6・8・9・11・2)	10:00～11:30
㉙	津部田	津部田地区ふれあいきいきサロン	津部田コミュニティセンター	第1(火)	13:00～16:00
㉚	立花	立花いきいきサロン	立花公民館	立花公民館	10:00～13:00
㉛	岩子島	めだかの学校	めだかの学校	めだかの学校	10:00～16:00



シルバーリハビリ体操

向東

No.	地域	活動名	活動拠点	活動日	活動時間
15	向東	シルバーリハビリ体操 向東教室	向東公民館	第2・4（月）	10:00～11:00
16	寺内	シルバーリハビリ体操 寺内教室	寺内公民館	第1・3（月）	10:00～11:00
17	天女浜	シルバーリハビリ体操 天女浜教室	天女浜公民館	第2・4（木）	10:00～11:00
18	大町	シルバーリハビリ体操 大町教室	大町公民館	第1・3（火）	10:00～11:00
	彦ノ上I区	シルバーリハビリ体操 彦ノ上I教室	永田さん宅	第2・4（土）	10:00～11:00
19	新開	ふれあいサロン「しんがい」	新開公民館	第1・3（月）	10:00～11:00
20	歌	シルバーリハビリ体操 歌教室	歌公民館	第2・4（木）	10:00～11:00

向島

No.	地域	活動名	活動拠点	活動日	活動時間
1	向島	シルバーリハビリ体操 向島教室	愛あいセンター	毎週（火）	10:00～11:00
2	中組	シルバーリハビリ体操 中組教室	中組公民館	第1・3（金）	10:00～11:00
3	有道	有道長寿会	有井公民館	第2・4（月）	13:30～14:30
4	津部田	シルバーリハビリ体操 津部田教室	津部田コミュニティセンター	第2・4（火）	14:00～15:00
5	小歌島	さざなみ会	サロンおかじま	第1・3（火）	10:00～11:00
6	江奥	シルバーリハビリ体操 江奥教室	ひだまり交流館	第2・4（水）	13:30～14:30
7	中富浜	シルバーリハビリ体操 中富教室	中富浜コミュニティセンター	第1・3（木）	9:30～10:30
8	宇立	シルバーリハビリ体操 宇立教室	宇立公民館	第1・3（水）	10:00～11:00
9	兼吉	シルバーリハビリ体操 兼吉4丁目教室	兼吉4丁目公民館	第1・3・4（木）	13:30～14:30
10	兼吉	名郷丸老人会	名郷丸公民館	第2・4（水）	10:00～11:00
11	岩子島	めだかの学校	めだかの学校	毎週（金）	13:30～15:00
	立花	シルバーリハビリ体操 立花教室	いきいきサロン立花 和	第1・3（火）	13:30～14:30
13	西富浜	シルバーリハビリ体操 西富教室	西富浜公民館	第1・3（水）	13:30～14:30
14	東富浜	東富1・2区シルバーリハビリ体操	東富公民館	第1・3（木）	10:00～11:00