

「いこいの場」ってどんなところ？

皆様が住んでいる地域の公民館、集会場などで「～サロン」「～カフェ」「～体操教室」などを行っているのを聞いたことがあるかと思います。

行っている内容や時期は様々ですが、住民同士が気軽に集い、楽しく活動をしています。

これらの集まりの事を「いこいの場」と呼んでいます。



「いこいの場」に参加するとどんないいことがあるの？

参加することで色々効果はあるのですが、大きく以下の2つがあります。

健康面について

「いこいの場」では、無理なく楽しく体を動かせる簡単な体操を取り入れている所が多いです。参加することで、身体を動かす習慣ができ、自身の健康に気を付けるようになります。

また、家のなかでじっとしているのではなく、ご近所の「いこいの場」へ出かける事だけでも気分転換になります。人と会い、話し、笑い、歌い、ゲームをし、楽しい時間を過ごすことは、適度な精神的刺激となり、心の健康にもつながっていきます。

交流面について

「いこいの場」に参加すると、そこで知り合った人と「いこいの場」以外でも交流を持つことで、行き来するようになったなど友人が増えるとも良く聞きます。

外に出て、人と会うことで、お互いに元気になっていきます。

また、「いこいの場」に参加するだけではなく、集まった一人ひとりが自分たちで考え「いこいの場」をつくっていきます。また集まりたい場所をつくっていく、そんな気持ちが生きがいを生み、社会参加の意欲を高めます。



社会とのつながり

ボランティア、茶話会、趣味活動、就労的活動、多世代交流 など



認知機能の低下を予防

多様な学びのプログラム など



住民主体の いこいの場



運動機能のアップ

体操 など



口腔機能の向上

体操 など



食生活の見直し

会食 など