

ほほえみのわ

～地域に笑顔とあしんを広げます～

穂高地域版

高齢者向け

体操・趣味活動団体が地域で活動中!!

新版が完成しました!



市では高齢者が仲間と集まって楽しむ地域の「通いの場」や高齢者が地域貢献できるボランティア団体、高齢者の生活を支える「生活支援サービス」等の情報をガイドブックにまとめています。

通いの場・生活支援サービスガイドブック (R8.2版)

- ・「通いの場」やサロン、ボランティア団体を263団体掲載
- ・本庁舎、各支所、社協等の窓口で配布中

市HP



各団体への参加希望等は裏面のコーディネーターまで!

あなたも参加しませんか? 健康への近道は社会参加です!

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口と言われます。

ドミノ倒しにならないように!



フレイル予防を軸とする住民主体活動推進マニュアル(東京大学・未来ビジョン研究センター/高齢社会総合研究機構)より

最期まで自分らしく
いるために

リビングウィル(事前指示書)

市では自分らしい尊厳のある最期を迎えるために、あらかじめ終末期の医療やケアについての意向を書面に残しておく「安曇野市リビングウィル(事前指示書)」を安曇野市医師会と作成しました。



高齢者介護課と各地域包括支援センターにて配布しています。

市HP



◆健康長寿の合言葉

行ってみましょ!やってみましょ!



朝が好きになる街

安曇野

各地域で行われている特色ある活動を紹介します！

豊科地域

あんしんカフェ

特定非営利活動法人JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしんでは、月1回(第3火曜日午前10時から)地域支え合いセンターあんしんにおいてあんしんカフェ(オレンジカフェ)を開催しています。歌や脳トレ、体操などみんなで楽しい時間を過ごしています。ぜひご参加ください。



穂高地域

子ども店長本屋さん(等々力町区)

等々力町区の公民館には1日限りの本屋さんオープンしていました。本の陳列からポップ作り、接客も全てお子さんが担当しており、幅広い年代のお客さん(地域住民)が本を手に取り、店長さんとも談笑しながら素敵な時間を過ごされていました。



三郷地域

上長尾いきいきサロン(上長尾区)

区・地区社協が中心となって毎月サロンを計画し、20人弱の方が参加されています。参加者の多くが体操教室にも参加されており、身体がとってもしなやか!!公民館までの行き帰りはご近所同士と一緒に歩いている姿もあり、サロンが日常的な運動や交流のきっかけになっていました。



堀金地域

エンジョイシニアOB会

「堀金老人福祉センター憩いの里うらら」では、「エンジョイシニア実践!おたっしゃ塾」を受講したメンバーが立ち上げた会が毎週火曜日の午前中に開催されています。

気心の知れた仲間たちと体操講師のオリジナルのDVDを見ながら楽しく活動をされています!



明科地域

みんなのカフェ(宮中区)

みらいさい福社会さんの主催により、宮本公民館で開催されました。お茶を飲みながら、参加者同士が交流を深めたり、お箏の演奏などを楽しまれていました。どなたでも自由に参加ができるカフェです。機会がありましたら、参加してみたいかがでしょうか。



★参加希望などお問い合わせはお気軽にコーディネーターまで

【生活支援コーディネーターお問合せ先】

穂高地域:藤澤 貴志(ふじさわ たかし)

☎0263-82-2940

〒399-8303 安曇野市穂高5808-1

社会福祉法人安曇野市社会福祉協議会穂高支所

【発行】第12号 令和8年2月

安曇野市高齢者介護課

☎0263-71-2474

安曇野市生活支援体制整備事業

