

はつらつサロンに 行ってみませんか！



家に一人でいる時間を 減らしましょう。

知っていますか？ 人と接することが少ないな～と思う方

自立できているけれど、自宅内で過ごす時間が多い人は …
外に出かけて 人と接する時間を多く持っている人より、
認知症の発症率と寝たきりへの移行度が断然高いという事実を！

■ はつらつサロンは、こんな所です。

- ◆ とりあえず通える場所です。
- ◆ 通いながら、じっくり次の行き先を考えることができます。
- ◆ 籍を置きながら、様々な外の体験に参加できます。
- ◆ 体験先が自分に合わない場合も、戻ってこられます。
- ◇ 専門に関わってくれる職員がいます。
- ◇ いろいろな、繋がり先や活動を紹介します。
- ◇ 職員が同行してくれ、繋がり先への参加がしやすいです。
- ◇ はつらつサロンの中にも、様々な体験メニューや介護予防プログラムを用意しています。



退職後、行く所がなく
病院の行き来くらいしか
出かける先がない。
どこか出かける場所
はないかな？

引っ越して数年に
なるけれど、ご近所との
付き合いがない。
お友達が欲しいけれど
どこに行けばいいのかわからない。



一人暮らしで、誰と
も話さない日が多い。
近所に相談できる
友人がいない。
もし何かあったら…
と、思うと心配！



二世帯住宅だけど
ほとんど交流がない。
趣味もなくテレビを
見ているだけの毎日。
最近足腰も弱って
きた気がする。

例えば こんな方
はつらつサロンが
ありますよ！

まだまだ元気。でも家
ではやることがない。
このままだと体力が落
ちてしまうのが心配。
何か趣味を見つけたい。

サークルに入りたいけど
自分に何ができるのか…
何が合っているのか…
わからなくて迷ってます。
どんな行き先があるのか
分からないので教えて！



市内のはつらつサロン実施案内

場 所	住 所	開催日時
住吉老人福祉センター 機能訓練室	住吉町 6-15-6	毎週 月曜日 午前 9時15分～11時30分
ひばりが丘福祉会館 2階第1会議室	ひばりが丘 2-8-27	毎週 月曜日 午後13時30分～15時45分
下保谷福祉会館 機能訓練室	下保谷 4-3-20	毎週 木曜日 午前 9時15分～11時30分
老人福祉センター 4階第三会議室	田無町 5-5-12	毎週 木曜日 午後13時30分～15時45分
新町福祉会館 機能訓練室	新町 5-2-7	毎週 金曜日 午前 9時15分～11時30分
富士町福祉会館 2階第1会議室	富士町 6-6-13	毎週 金曜日 午後13時30分～15時45分

外に出かけると良い事沢山ありますよ！

出かけていますか？

<歩く>

足の筋力の低下を防ぎ循環が良くなります。肺活量の衰えも予防します。

話していますか？

<話す>

会話には、脳の血流量を増やし認知症を予防する効果があります。

<見る>

新しく見るものは脳を刺激します。感動は、脳の栄養になります。

<聞く>

話を聞く時、脳機能はフル回転し、自然と脳トレになっています。

繋がっていますか？

<繋がる>

ご近所との交流があると、ちょっと困った時、手助けしてもらえますよ。

体に良いとしていますか？

<運動>

筋肉量を保ち、関節の動きも良くなります。骨の量も増え骨折を予防することができます。

笑っていますか？

<笑う>

笑うと、免疫力が高まり脳の血流量が増え、認知症も防ぎます。

楽しいおしゃべり

楽しむ

- ・ 工作
- ・ 音楽、歌
- ・ ゲーム

体を動かす

- ・ リズムダンス
- ・ 簡単体操
- ・ レクリエーション

はつらつサロンでは
こんなことをします！

出かける

- ・ 近隣散策
- ・ バス外出

チャレンジする

- ・ 絵手紙
- ・ パステルアート
- ・ 折り紙

その他

- ・ 脳トレーニング

《 見つけました ! 》

地域サロンに通っています

一人暮らしになって10年。
知人も少なくなり、出かける先もめっきり減りました。「どこか出かける所はないか」と思い、はつらつサロンに参加しました。住んでいる地域で開催しているサロンの体験に行き、気に入ったので月2回楽しい時間を過ごしています。新しく、知り合いもでき一緒に飲むと、お茶もおいしいです。

地域活動に参加しています

夫婦ともに高齢となりましたが、まだまだ人のお世話になりたくないと思っています。「何かできることはないか」と思いながら時間が過ぎていきましたが、はつらつサロンで地域の食事会に参加し、その中でお茶を出したり話を聞いたり、まだまだできることがあることを知りました。今は誘われて、地域の活動に参加しています。

地域活動始めました

植物が大好きですが、マンションで庭がなく、残念な思いをしていました。何かできることを探していたところ、はつらつサロンに通い始めて、いろいろな情報を知ることができました。
その中で、公園の花の手入れをするボランティアを見つけました。同じ趣味で話がはずんでいます。

サークル活動に参加しています

若い頃から、歌うことが好きでしたが、高齢になってからは一人でカラオケにも行けなくなりました。サークルがあることは聞いていましたが、中々入りにくくこの足を踏んでいました。はつらつサロンに通いだして、職員に付き添ってもらうことで体験参加でき、今では、週1回楽しく参加しています。



こんな
行き先が
できました



マシントレーニングを始めました

妻に先立たれ一人暮らしです。「何かしないといけない!」と思い、はつらつサロンに参加しました。
おしゃべりが得意ではないのでサークル活動への参加には気が引けていましたが、筋力低下を防ぐトレーニングに参加して知り合いができ、無理のないおしゃべりを楽しみにしています。

いきがい講座に参加しています

趣味がありませんでした。やってみたいものはありましたが高齢になって始めることに自信がなく、踏み出せませんでした。はつらつサロンで、パステルアートを初めて体験し「これならできそう。もっとやってみたい」と思い講座に申し込みました。趣味が見つかり楽しく参加しています。体験する機会があって良かったです。

《 お問い合わせ先 》

西東京市社会福祉協議会 福祉支援課 サービス提供係

☎042-497-5071 / FAX042-497-5354

*この事業は西東京市の事業です。西東京市社会福祉協議会が受託し運営しています。