



SEIJOH

×



豊明市高齢者お助けパンフレット

THINK GLOBALLY ACT LOCALLY

お助けパンフレットとは

星城高校の生徒がSGL活動を通して、豊明市の行っている福祉事業をもっと沢山のの人に知ってもらいたいという思いから作成したものです。SGL活動とは高等学校が市町村や産業界などと協働してコンソーシアムを構築し、地域課題解決等の探究的な学びを実現する取組です。このパンフレットでは、長寿のための健康作りができるようなイベントや毎日の生活が少し楽しくなるようなサービスを掲載しています。パンフレットを読んでぜひこの機会に豊明市の様々なサービスを利用してみてはいかがでしょうか。

星城高校特進2年1組6班 作成



目次

① まちかど運動教室

皆さんと一緒に運動習慣と筋力を作りましょう

② けやきいきいきプロジェクト

住み慣れた街で行き過ごそう

③ 健康マージャン教室

楽しく認知症予防、人生に楽しみを

④ 豊明市老人福祉センター

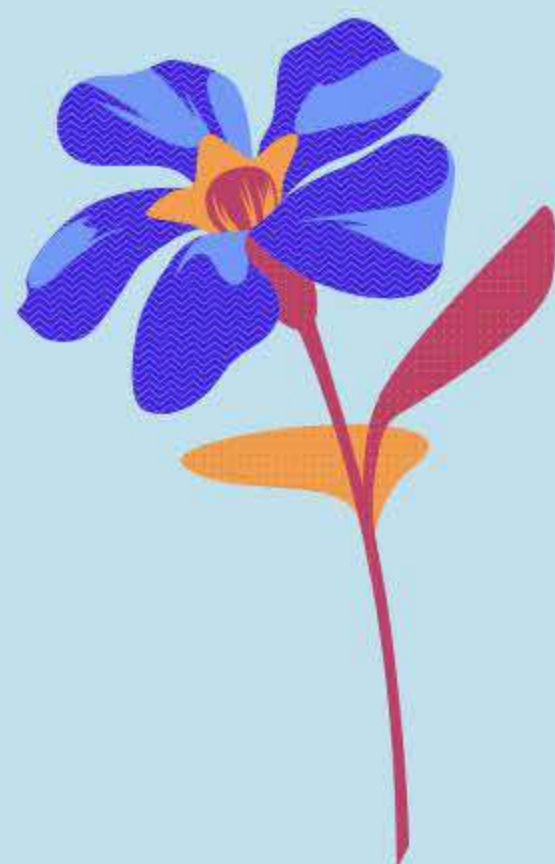
知ってもらいたい便利なサービス

⑤ 大金星体操

病気に負けない身体を作り、健康寿命を目指そう

⑥ 豊明健康大金星体験マイレージ

健康作り活動を行って様々な特典(サービス)を受けよう



豊明市ホームページより

詳細を確認できます



まちかど運動

- ・運動習慣のない人
- ・ちょっとした動作でも息切れする人
- ・腰痛などの慢性的な痛みの
予防改善したい人
におすすめ!!



豊明市マスコットキャラクター
「のぶながくん」

対象:概ね65歳以上の方(男女は問いません)

場所:市内の地域の集会所・公民館

内容:1時間程度のストレッチ、筋力アップ体操
(椅子に座ったままでも可能です)

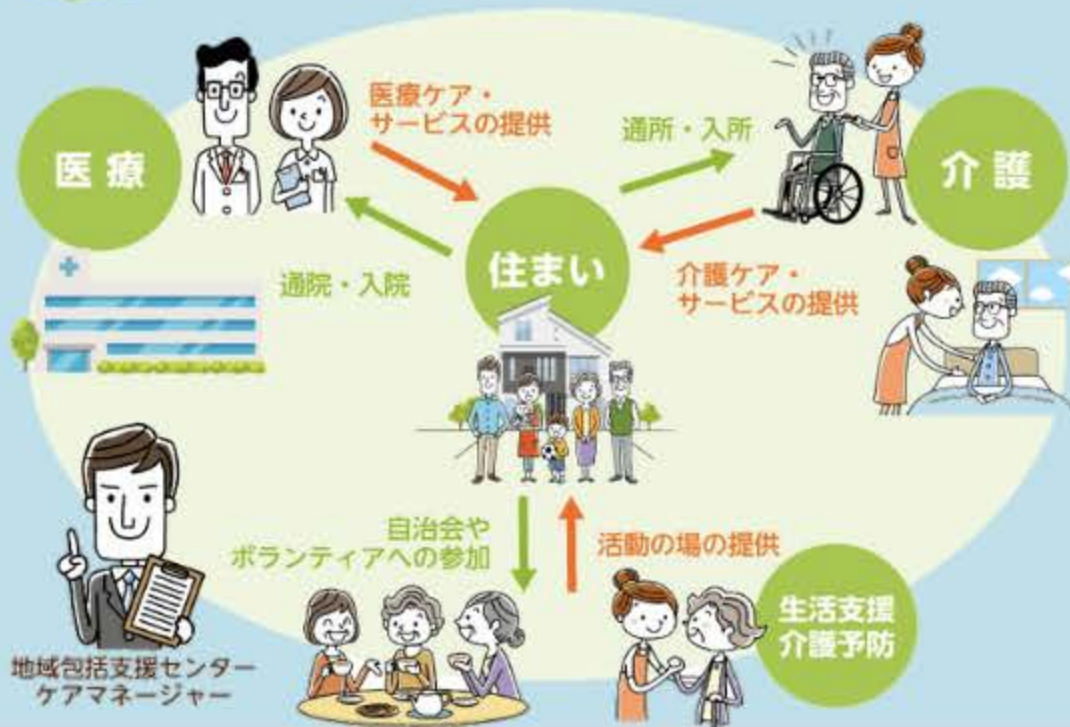
講師:スポーツインストラクター等
(介護予防運動指導員)

健康長寿課 TEL:0562-92-1261



けやきいきいきプロジェクト

地域包括ケアシステムのイメージ



地域医療福祉拠点の形成
に向けて取り組みを推進
しています
多様な世代がいきいきと
暮らし続けられる住まい
づくりを目指しています



健康マーじゃん教室

健康マーじゃんとは、「お酒を飲まない」、「煙草を吸わない」、「お金を賭けない」麻雀です

健康麻雀は頭と手の体操になると共に外出や友達作りのきっかけにもなります



| 対象 | 会場 | 曜日 | 時間 |
|---------|----------|--------|---------------|
| どなたでも | けやきテラス | 第1木曜 | 10時15分～正午 |
| どなたでも | 曹源寺 | 第2～4木曜 | 9時30分～正午 |
| 中・上級者 | 商工会館2階 | 第1、3火曜 | 9時～11時30分 |
| 初心者・初級者 | 老人福祉センター | 第3、4木曜 | 13時30分～15時30分 |

豊明市老人福祉センター

主な活動

- ・ 高齢者趣味講座、趣味教室の実施
- ・ 老人クラブ、高齢者の団体への貸し出し
- ・ 季節の行事
- ・ 風呂の利用

大きくて広いのが魅力!!



利用条件:豊明市在住の60歳以上のかた

利用方法:事前に利用登録を行い、「老人福祉センター使用証」を携帯して来館ください。登録は老人福祉センター事務所にて無料で行えます。

お風呂を利用したら「浴室入室記入表」に氏名・時刻を記入してください。

利用料:無料

利用時間:午前11時～午後3時

休館日:月曜日・年末年始(但し、月曜日が祝日の場合は閉館。祝日明けの平日が休館)



大金星体操



大金星体操とは

2018年に豊明市が独自に開発した体操で口の機能を鍛えたり、手や足腰の筋力アップを期待でき、転倒予防や認知症予防になります



豊明市内にあるスギ薬局三崎店と沓掛店では、毎週土・日曜日の午前の部と午後の部で体操教室が開かれています。

豊明健康大金星体操マイレージ

健康づくり活動を行い、星（ポイント）を集めることで、「まいか」カードをもらい、県内の協力店で様々な特典（サービス）を受けることができます。

※協力店については豊明市ホームページよりご確認ください



やらないと、もったいない！！
「健康」も「お得」も両方ゲット！

- ① 「とよあけ健康大金星マイレージ」シートをもらう。市役所、南部公民館、福祉体育館、図書館、保健センターで配布しています。
 - ② チャレンジメニューから取り組む目標を決め、ボーナスメニューの中から実行できることに取り組み、星 50 個を集めましょう。
 - ③ 星 50 個を集めたら、申請書に必要事項を記入して「まいか」カードをもらいましょう。
- ★申請場所：健康長寿課・保険医療課・南部公民館・福祉体育館・保健センター

おたがいさまセンターちゃっと

おたがいさまフリーチャットとは
市内にお住まいの高齢者、障害のある方が、生活の中で
ちょっとしたお困りごとを、市民同士で支えあう仕組み

ちょっとしたことだけど...
一人ではなかなかできないこと
ありませんか？

掃除、買い物、
洗濯、食事づくり、
話し相手、布団干し
ゴミ出しなど

・ 支援する人

おたがいさま講座を受講され、サポーター登録された人

・ 利用負担金

30分以内250円
(ごみ捨て、郵便物の投函など)
1時間以内 500円
(買い物代行、簡単な掃除など)

利用者からは

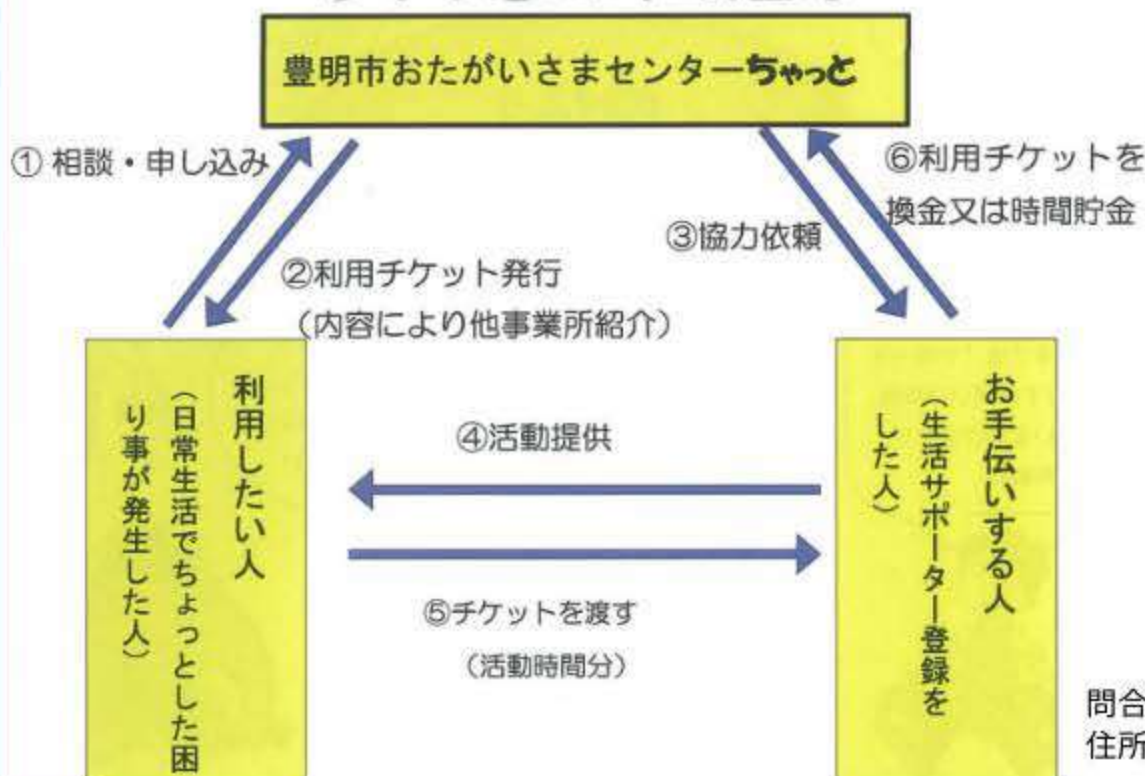
本当に
大助かり

いい時間を使わせて
もらっている



グレイススタッフブログより抜粋

豊明市おたがいさまセンター ちゃっとの仕組み



問合せ
住所
電話番号

豊明市おたがいさまセンターちゃっと
豊明市新栄町2-112
(月曜日～金曜日 午前9時～午後4時30分)
0562-51-0635

すべての人に健康と福祉を