

# 新☆健康自生地を紹介します！



4月の健康自生地認定審査会において、新たに2か所が「健康自生地」として認定され、全部で84か所(5月1日現在)になりました。興味のある活動や近くの健康自生地に出かけて、楽しく健康的な毎日を過ごしましょう！

(「健康自生地」は、商標登録第5486837号です。)

## 健康自生地って何？

家に閉じこもって生活が単調・不活発になると、認知症をはじめとする介護のリスクが急速に高まります。

高齢者の皆さんが閉じこもることなく、いきいきとした生活を送ることができるよう、皆さんが自分から出かけたいような場所や地域の皆さんとふれあえる場所を、高浜市では「健康自生地」と名づけ、認定しています。

各健康自生地の運営は、地域の皆さんが自主的に行い、高齢者の皆さんの居場所づくりに協力いただいています。

### 認定No. 83 京町の家 (健康体操)

【連絡先】090-3564-4986 (山田)

実施日	時間	場所	参加費	予約
毎週木曜日	13:30~ 15:00	論地町五丁目6-25	100円	不要
<ul style="list-style-type: none"> <li>健康についての話をしながら体を楽しく動かします。</li> <li>空家を活用して、地域のみなさんの居場所とします。ぜひ気軽に参加してください。</li> </ul>				

### 認定No. 83 京町の家 (民踊)

【連絡先】090-3564-4986 (山田)

実施日	時間	場所	参加費	予約
毎週金曜日	13:00~ 15:00	論地町五丁目6-25	100円	不要
<ul style="list-style-type: none"> <li>ボランティア団体(ひばり会)の皆さんといっしょにおしゃべりや踊りを楽しめます。</li> <li>雰囲気の良い古民家で、盆踊りなどの身近な踊りをみんなで楽しみましょう。</li> </ul>				

### 認定No. 84 こもれびの里・高浜 (カラオケ)

【連絡先】53-7777 (小川)

実施日	時間	場所	参加費	予約
毎週土曜日	15:00~ 16:30	老人保健施設こもれびの里・高浜 (論地町三丁目6-6)	なし	要
<ul style="list-style-type: none"> <li>1階通所スペースで通信カラオケが楽しめます。</li> <li>通所スペースの一角でおしゃべりができます。お茶のセルフサービスもあります。</li> </ul>				

## 実行委員 大募集！



私たちといっしょに健康自生地を盛り上げる「生涯現役のまちづくり実行委員会」の委員を募集しています。

生涯現役のまちづくり実行委員会では、地域の健康自生地を盛り上げたり、イベントの企画・実施などを行っています。

具体的な取組み内容など興味のある方は、下記の問合せ先へ連絡してください。



問合せ先

いきいき広場内生涯現役まちづくりグループ ☎ 52-9873

専用ホームページ「たかはま元気 de ねっと」 <http://www.takahamashi.info/>