

# 新☆健康自生地を紹介します！



10月の健康自生地認定審査会において、新たに4か所が「健康自生地」として認定され、全部で54か所(11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、ぜひ一度足を運んでみてください。いろいろお気に入りの出かけ先を見つけて、楽しく健康的な毎日を過ごしましょう！

## 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. 51 ヤマダ青果店

【連絡先】53-0755

実施日	時間	場所	参加費	予約
月曜日～土曜日 ※月曜が祝日の場合は休み	10:00～ 18:00	ヤマダ青果店 (碧海町三丁目6-30)	なし	不要
<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜から鮮魚、生活雑貨までいろいろなものがそろっている、地域の八百屋さんです。</li> <li>休憩スペースに、いすが設置しており、楽しく話ができます。</li> </ul>				

### 認定No. 52 デッキ

【連絡先】53-4550

実施日	時間	場所	参加費	予約
火曜日～日曜日	9:00～ 18:00	デッキ (八幡町六丁目8-45)	なし	不要
<ul style="list-style-type: none"> <li>席数20席ほどの小さな隠れ家的な喫茶店です。吉浜の伝統的な家庭料理である自慢のとりめしを、ぜひ味わってください。</li> <li>いきいき健康マイレージ通帳の提示で、季節の果物のサービスを受けられます。</li> </ul>				

### 認定No. 53 山脇薬局

【連絡先】53-0080

実施日	時間	場所	参加費	予約
月曜日～土曜日	10:00～ 17:00	山脇薬局 (青木町四丁目7-44)	なし	不要
<ul style="list-style-type: none"> <li>店内に休憩スペースが設置されており、利用者同士の話や健康のよもやま話をしながら、気軽に休憩タイムを楽しみ、いつまでも若々しく過ごしましょう。</li> <li>血圧・血流測定や悩みに合わせた健康体操の紹介もしています。</li> </ul>				

### 認定No. 54 不二商会

【連絡先】53-0651

実施日	時間	場所	参加費	予約
月曜日～土曜日	9:00～ 19:00	不二商会 (青木町四丁目1-25)	なし	不要
<ul style="list-style-type: none"> <li>文房具や書籍、事務用品などがそろっている店です。</li> <li>店内に休憩スペースが設置されており、囲碁や将棋を楽しんだり、セルフサービスでお茶を飲むことができます。</li> </ul>				

※年末年始の休みについては、各健康自生地に確認してください。

