



元気な高齢期を過ごすための3つの柱

「フレイル」という言葉をご存じですか？ 「フレイル」とは、加齢にともない、気力や体力など体や心の活力が低下した状態をいいます。

また、むせる・固いものが食べにくくなるなど、お口の機能が低下した状態を「オーラルフレイル」とも言います。

このフレイル状態は、適切な予防活動を行うことで、健康な状態に戻すことができます。



適切な対応で健康な状態に戻すことができます！

元気な高齢期を過ごすためには、「運動」「栄養（お口の健康）」「社会参加」の3つの柱が大切です。

郡上市地域包括支援センターでは、身近な場所での、気の合う仲間と簡単な体操などを取り入れた通いの場づくりを支援しています。

「元気アップ教室」で簡単な体操などに取り組みませんか？

リハビリ専門職が、参加グループに合わせた体操メニューを選んで、ポイントをお伝えしながら楽しく体操を学べます。

また、元気な高齢期を過ごすための学習会を行います。

【参加者】

65歳以上の人が3人以上集まるグループ。

【日程】

毎週1回の全6回。1回2時間程度。月々金の希望の日で調整します。

【場所】

お住まいの集会所やご自宅など、気軽に集まれる場所。横になって体操できるスペースがある場所がおすすめです。
【教室終了後について】
自主運営の通いの場として活動が続けられるよう、サポート

します。また、年1回専門職（リハビリ・歯科・栄養）の学習会も希望により受けられます。

令和6年度 教室参加者の声 【新栄町元気アップ教室】

- 1人では体操を続けてやることは難しいが、仲間がいると一緒に楽しく続けられる。
- 先生に習って、体操のポイントを学ぶことが出来てよかった。

- 集会所はみんなが歩いて5分もかからないので、週1回気軽に集まりやすいことが良かった。
- 体操を続けることで、目に見えない筋肉などに効いている感じがする。



【お問い合わせ先】
郡上市地域包括支援センター
☎67-0008（直通）
（老後の悩みはゼロゼロゼロハチ）



YouTubeで紹介中

令和6年度 宝くじ助成事業

一般財団法人自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な整備や地域づくり等に対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に取り組まれています。

市では、同センターが実施する「地域防災組織育成助成事業」により、女性消防隊用初期消火活動用資機材を八幡連合女性防火クラブに整備しました。この事業は、地域防災力の向上を目指しています。



▲全ての物品に広告表示がされています



▲女性消防隊用初期消火活動用資機材

問 郡上市消防本部予防課 67-1219