

『健康長寿の社会を目指して』

～飯田鶴巻台東いきいきサロン～

熱活！



みんなで「あつまり」「つながり」
「活躍する」ためのホットな情報
をお届け！

発行：甲府市協働支援センター

サロンの効果

1. 社会参加への意欲が高まる
2. 閉じこもりの防止
3. 介護予防、認知症予防になる
4. 生活にメリハリが生まれる

健康寿命が延びる

時代の先を行く“いきいきサロン”

穴切地区にある飯田鶴巻台東自治会で毎月2回程度開催されている“時代の先を行く”いきいきサロンをご紹介します！

このサロンは、無料動画配信サイト「Youtube」の動画を活用し、健康体操や脳トレ（難読漢字クイズなど）に取り組んでいます。動画は毎回違うものを使っており、飽きがないよう工夫されています。サロンは、クイズ大会のように盛り上がり、体操で使うタオルもお揃いのものを使うなど、皆さん楽しく参加されているのが印象的でした。



サロンで取り入れている
Youtube 動画が見られます



【軽体操】
座ったままできる体幹の運動



【脳トレ】
楽しく、面白く！野菜の漢字クイズ

いきいきサロン = 地域で取り組むSDGs？



主催者である飯田鶴巻台東自治会長の鈴木さんにお話を伺いました。鈴木さんは、十年前まで山梨大学で教授を務められ、SDGsの観点でエネルギー問題や循環型社会を研究されていたそうです。

鈴木さんが考えるSDGsの本来の意味は、「未来（将来を生きる子どもや若者）に負担をかけず、現代社会を発展させる」ということ。今を生きる私たちにできる、子ども達にとっても本当に必要なコト（モノ）を考えたとき、「高齢者は未来世代への経済的負担を減らすことが求められており、そのためにできることが、楽しみながら健康寿命を延ばすこと。サロンには、健康長寿の社会を創るヒントがたくさん詰まっている。」ということに気が付き、サロン活動に積極的に取り組まれているそうです。

SDGsの取組が、ここ飯田鶴巻台東いきいきサロンで実践されています。



担当M

取材希望団体募集中！

担当T

取材を希望する地域やボランティア団体などを募集しています。協働支援課までご連絡ください。☎ 055-231-5537

これまでに発行した「あつ活 NEWS!」は、
協働支援センターホームページからご覧ください！
音声版もありますよ！



協働支援センターHP