

身近なまちで健康づくりを！

# 健康寿命ふれあいサロン



- ①**健康寿命**とは、高齢になってもおおむね自分のことは自分できるお元気な期間をいいます。つまり長生きすると共に、元気で楽しく、生きがいのある生活が送れることが目標になります。
- ②**健康寿命ふれあいサロン**とは、住み慣れた地域でいきいきと安心して暮らし続けるため、フレイル予防の拠点として、孤立・閉じこもり防止や、健康・生きがいづくりを目的に、より参加しやすい身近な町内で誰もが参加できる住民主体で運営していく、楽しい仲間づくり、ふれあい交流の場です。  
令和7年4月現在、鯖江市で101ヶ所のサロンが活動しており、鯖江市高齢者約18,860人のうち約2,080人が会員として登録しております。
- ③健康寿命ふれあいサロンは、自主運営としておおむね65歳以上の方が5人以上登録されることで、各町内に1つ開設することができます。
- ④社会福祉協議会に申請書等提出され、月1回以上の活動を行うことで、年間45,000円の活動助成金が交付されます。
- ⑤サロンを通して、もっと元気な町づくりを目指しましょう。

## 各サロンでは、こんなことをしています！

### 介護予防の学習・体操

より元気に過ごすために、健康体操や認知症予防・栄養・お口の健康の学習等をしています。



### 参加者同士の交流の場

顔を合わせて会話をするだけでも、フレイル予防になります。



### レクリエーション・ゲームなど

みんなでワイワイ楽しく、体や頭を使って、元気づくり・なかまづくり・ふれあいづくりをしています。



### 町内のサロンとして

町内のサロンをまわりの方に知ってもらうために、町内行事の参加や、地域の子どもの交流も行っています。



社会福祉協議会では、サロンの開設・運営に関して次のようなお手伝いをさせていただいております。

- ① サロン開設・運営にかかるご相談
- ② 年に2回のサロン巡回（血圧測定、健康相談など）
- ③ 講師の紹介・依頼
- ④ サロン保険加入手続き・・・など



《お問い合わせ先》

鯖江市水落町2丁目30-1 アイアイ鯖江健康福祉センター内  
鯖江市社会福祉協議会

☎ 0778-51-0091

担当 大壁・石山

