

雲南市内の開催場所一覧

大 東 町	・阿用交流センター ・春殖交流センター ・久野交流センター	・海潮交流センター ・幡屋交流センター ・佐世交流センター
加 茂 町	・かもてらす	
木 次 町	・高齢者コミュニティセンター ・西日登交流センター	・下熊谷交流センター ・八日市交流センター
三 刀 屋 町	・三刀屋交流センター ・鍋山交流センター	・一宮交流センター ・飯石交流センター
吉 田 町	・吉田健康福祉センター	・田井交流センター
掛 合 町	・好老センター	・波多交流センター

令和7年10月現在

相 談 先

雲南市社会福祉協議会本所・支所まで
ご相談ください

大 東 支 所	〒699-1251 雲南市大東町大東1038	TEL 0854-43-6122
加 茂 支 所	〒699-1105 雲南市加茂町宇治 328	TEL 0854-49-7306
木 次 支 所	〒699-1334 雲南市木次町新市 3	TEL 0854-42-9080
三 刀 屋 圏 域 (本所)	〒690-2404 雲南市三刀屋町三刀屋 1212-3	TEL 0854-45-9888
吉 田 支 所	〒690-2801 雲南市吉田町吉田 1066	TEL 0854-74-0078
掛 合 支 所	〒690-2701 雲南市掛合町掛合 1310	TEL 0854-62-1121

吉田・田井地区の担当は掛合支所が兼ねております

申 請 先

申請は、お近くの地域包括支援センター
までお問い合わせください

雲南市地域包括支援センター (担当地区) 市内全域、木次町、三刀屋町、吉田町、掛合町	TEL 0854-47-7799
雲南市地域包括支援センター大東 (担当地区) 大東町、加茂町	TEL 0854-43-5671

介護予防・日常生活支援総合事業（介護予防はつつ）

つながれ みんなで元気にフレイル予防

はつつ

一度見学を!!

フレイルドミノって知っていますか？

フレイル（虚弱）ドミノとは、心身の衰えが連鎖して少しずつ弱っていく状況や、健康が徐々に悪化していく状態を指します。
フレイルは社会とのつながりを失うことが最初の入り口です。
「自分は元気だからまだ早い」などと思わず交流の場に参加してコミュニケーションをとったり一緒に食事することがフレイル予防のカギです。

将来、なるべく介護が必要な状態にならないように、「まだまだ元気」と感じている今からフレイル予防を始めて、できるだけ長く自分らしい健康的な生活ができるよう取り組んでいきましょう。

ドミノ倒しにならないように!



みんなで元気“はつらつ”プログラム

人生100年時代に不可欠なフレイル予防に取り組みましょう

昼間一人で過ごすことが多くなっていませんか？
体力の衰えを感じることはないですか？

“はつらつ”プログラムは高齢者のフレイル予防に取り組み、健康寿命の延伸を目指しています。
一緒に体を動かしたり、冗談を言って笑ったり、心を癒す時間を過ごしながらフレイル予防を始めましょう。

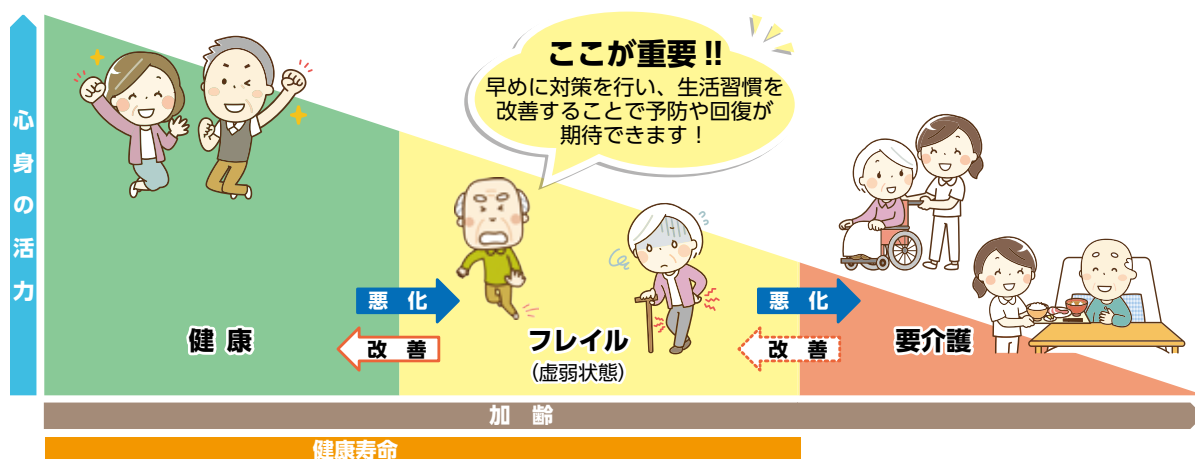


フレイルとは

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下してきた「健康」と「要介護」の中間の虚弱状態をいいます。

早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻すことが可能です。早いうちから心身の活力低下を防ぎましょう。

フレイル予防には、「社会参加」、「栄養」、「運動」をバランスよく取り入れることが大切です。



社会参加

健康相談

はつらつに出かけることは、社会とのつながりを持続けることです。孤立感やうつ病の予防、認知症のリスクを軽減することができます。

また、職員による健康チェック等を通じ、対話や健康相談の機会となり健康管理や専門機関につなぐ手助けとなります。



栄養

栄養指導

コミュニケーションを取りながら食事をする「共食」はフレイル予防に大切です。

栄養士からふだんの食生活についてアドバイスを受け、健康な暮らしを続けられるよう低栄養予防や生活習慣病予防を図ります。

口腔ケア

お口の健康は、栄養の摂取だけでなく全身の健康に密接な関係があります。

歯科衛生士からお口の手入れの大切さや手入れ方法を学べます。

また、いつまでもムセなく美味しく食事ができるように体操やポイントが学べます。



運動

はつらつ体操

転倒しない体づくりを目的としています。

理学療法士・作業療法士が考えた体操で、無理なく上半身・お腹周り・下半身を鍛えることができます。転倒を予防し普段の暮らしを続けていきましょう。

認知症予防

ゲームやレクリエーション、間違い探しなど盛りだくさんの脳トレメニューやクラフト作りをみんなと無理なく楽しみながら行い認知症を予防します。



生活支援

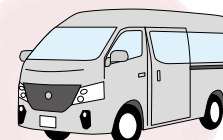
買い物支援

会場で移動販売車による買い物やお店での買い物ができます。重たい物は職員が自宅まで運びますので安心ですし、買い物の楽しさも味わえます。もちろん不要な方は買う必要はありません。(1日コースのみ)



送迎

自宅から会場まで送迎します。(※送迎時間は、開催場所や送迎の順番により異なります)



事業対象者は65才以上の体力や健康を維持したい方で、基本チェックリスト（25問）によって判定を行います

基本チェックリスト（25問）のうちの主なチェック項目

- ☐ 外出の機会が減った
- ☐ 忘れやすくなった
- ☐ 生活に充実感がない
- ☐ やる気が起きない
- ☐ わけもなく疲れる
- ☐ 手すりを使って階段を昇る
- ☐ 立ち上がりにテーブルに手をつく
- ☐ 15分続けて歩くことがない
- ☐ 固い物が食べにくくなった
- ☐ むせることがある etc.

あてはまる項目はありませんか？



ゆったり1日コース（月3～4回）

- 利用時間** 9:30～15:00
- 対象者** 事業対象者と判断された方や要支援1,2の方
- 会場** 裏面 開催場所一覧参照
- 利用料金** 【基本料金】月定額 負担割合 1割の場合 1,493円
- 昼食・茶菓代** 1回 700円



▲セラバンド体操

ちょっと出かけてみんなと交流したいな…という方 半日コース（月2回）

大東会場

- 利用時間** 13:30～15:30
- 対象者** 大東・阿用・春殖・佐世地区にお住まいの方で、事業対象者と判断された方や要支援1,2の方
- 会場** 阿用交流センター
- 利用料金** 【基本料金】月定額 負担割合 1割の場合 1,493円
- 茶菓代** 1回 100円



三刀屋会場

- 利用時間** 13:30～15:30
- 対象者** 三刀屋・古城・給下地区にお住まいの方で、事業対象者と判断された方や要支援1,2の方
- 会場** 三刀屋交流センター
- 利用料金** 【基本料金】月定額 負担割合 1割の場合 1,493円
- 材料等代** 1回 100円



▲クラフト作り

このプログラムは、できるだけ要介護状態にならないように予防に取り組む総合事業（介護予防・日常生活支援 総合事業）です。