「あんしん広場」貸出備品

大人のぬり絵

四国の風景編や美しい花編、自然の中の動物編、花鳥風月編など、様々なジャンルのぬり絵。使用する色によって仕上がりが変わって楽しめます。

脳トレゲーム

積み木やカードを使って、楽しくゲームをしながら、脳のトレーニング。無理せず、認知症予防ができます。

音楽キーボード

手軽に持ち運べる「音楽キーボード」。日本の名曲、世界の名曲、クラシック、歌謡曲、ポップスも入って、180 のリズムも楽しめます。懐かしい曲をみんなで歌ってみませんか！

利用ご希望の「あんしん広場」は

三谷コミュニティセンターまで
お問合わせください。
☎889−4938

脳トレレクリエーション

音楽を楽しみながら、、、体操をしながら、、、と、レクリエーションで脳のトレーニングができます。

DVD 鑑賞

「世界の絶景」「美しき日本の歌」

ゆっくりとDVD 鑑賞で素敵な時間を過ごしませんか？

他にも、輪投げゲームやカラオケセット、学習ドリルなどもあります。気軽にお問合わせください。

※個人貸出しは行っていません。

座ってもできるラジオ体操 元気のびのび体操

座ったままで無理をせずにできるラジオ体操や、高齢者の健康づくりのために作成された高松市オリジナルの元気のびのび体操。誰でも簡単にできるので、日々の生活に取り入れましょう。

- 各あんしん広場の悩み事はありませんか？
  情報交換のお手伝いをします。
- コミュニティセンターでは、ハタ織り体験ができます。
- 「フレイル予防」などの出前講座もあります。
- コミュニティセンターでは「広場交流会」が定期的に開催されています。

お問合わせは
コミュニティセンター又はあんまち部まで
☎889-4938

三谷きずな号 No.1

令和３年８月１日
編集・発行
三谷地区コミュニティ協議会
地域福祉ネットワーク会議

支え合い　温もりのある三谷町　「声かけ 見守り活動」実施中

★「あんしん広場」に出向いてみませんか★

「あんしん広場」って何？

- 地域の仲間が集まって交流を深め、お互いに支え合える場所
- 地域の情報が集まってくる場所　・高齢者の見守りの場所
- 高齢者の孤立を防ぎ、元気で生きがいを持ち健康寿命を伸ばす場所

なぜ、「あんしん広場」が必要なの？

住み慣れたところで、住み慣れた家で、あんしんして生き活きと暮らし続けるためには、ご近所の住民が主体となり、互いに助け合い、支え合っていく仕組み作りが重要です。その一端として、「あんしん広場」は、非常に重要な役割を担っています。

「あんしん広場」どこでやってるの？

現在、各自治会の集会場などで広場が開かれています。
ー裏面をみてねー
センターでも広場交流会をしています。

どんなことをしているの？

体操をしたり、小物作りをしたり、食事会をしたりと、各広場で内容は様々です。
楽しく過ごせるように、その地域にあったやり方で、色々なことを、参加する人たちが、相談して行っています。
もちろん、お茶を飲んでお喋りをするだけのこともあります。

誰でも参加できるの？

子どもから高齢者まで誰でも参加できます。隣近所、地域の皆さんと交流を深めましょう。
材料費等の実費負担以外は特に費用の負担はありません。

誰がお世話しているの？

協議会のあんまち部員さんが、行政からの情報や、他の広場の活動の様子を持ち帰ります。
広場の活動は、皆で協力して行っています。

気軽にいつも皆が集まって来られる、地域に根差す「あんしん広場」に！

各地区あんしん広場紹介

西三谷地区

※広場・虹の会（西三谷下北）
月４回　下北合同、健康ウォーク、体操
ごきぶり団子作り、日曜市、夕涼み会
脳トレ、茶話会等

※広場・和（中三谷）
月２回　和コンサート、密談会、
ちぎり絵、生花、脳トレ、体操
レクリエーション、季節の茶話会等

※広場・西三谷西
月４回　レクリエーション、体操、しめ縄
灯篭飾り、寄せ植え、調理おやつ作り
小物作り、健康マージャン、カラオケ等

※広場・なかよし（西三谷東・中西）
月１回　体操、手芸、小物作り
ゲーム、食事会、茶話会等

平石地区

※広場・みどり会（火山）
月４回　カラオケ、子どもと草餅作り
じゃが芋・竹の子掘り、月見、ジビエ焼肉
新年会、数独等

※広場・平石（平石下）
週２回　体操、しめ縄作り、手芸、月見会
健康マージャン、茶話会等

※ハタ織り・手芸教室（コミセン）
月２回　ハタ織りは随時受付
ハタ織りした布等で手芸作品作り

※広場交流会（コミセン）
随時開催
広報「みたに」で案内
体操、脳トレ、コンサートなど

原北地区

※広場・ふじの森（鎌野）
月１回　太極拳、茶話会、食事会等

※広場・北野
月１回　体操、茶話会、ちぎり絵
納涼会、忘年会等

※広場・幸の会（中原）
月４回　体操、作品作り、花見
ひな祭り、食事会、茶話会等

※渓泉会（老人集いの家）
年に数回　花見、忘年会
週３回グランドゴルフ等

原南地区

※広場・いきいき会（山大寺）
月４回　体操、健康チェック、脳トレ
茶話会、クリスマス会、花見、誕生会
コグニサイズ、作品作り、カラオケ等

※広場・ハラッパ（原中）
月４回　火曜日は町内をウォーキング
体操、ヨガ、食事会、手芸、小物作り
イメージアート、ストレッチ等

※広場・やまびこ会（原上）
月２回　血圧測定、体操、花見
菊花展見学、ウォーキング
そば打ち食事会等

通谷地区

※広場・通谷東
月１回　体操、クリスマス会等季節の
行事、食事会、手芸編み物等

※広場・あじさい会（通谷西）
月２回　手芸、食事会、体操
レクリエーション、茶話会、掃除等

犬の馬場地区

※広場・西田井
２か月に１回　茶話会、食事会等

※広場・中央
年に数回　花見、忘年会等

※広場・馬山サロン
月４回土曜日　健康マージャン
体操、茶話会、食事会等

※コロナ感染症予防の為、お休み、または開催日や内容の変更をしている広場もあります。詳しくは、コミュニティセンターまでお問い合わせください。