

綾瀬市の 高齢者支援

これからも
「元気」で暮らし続けるために



地域のシニアの生活を
総合的に支えます

地域包括支援センター

27



地域包括支援センターは、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしていくための強い味方。困っていることやどこに相談したらいいかわからないことなどがあれば、その内容に応じて介護・福祉・保健・医療をはじめとしたサービスや機関、制度につなげます。

体力に応じたマイペースな
体操で健康増進！

レインボー健康体操

28



65歳以上の方を対象としたレインボー健康体操は、椅子に座ったり床に寝たりした状態で行います。手と足の動きを組み合わせる脳トレ体操や無理のない筋トレ体操、“痛み持ちいい”程度のストレッチなどができ、参加者からも「体の調子が良い」と好評です。

自分らしく輝ける場を
見つけるお手伝い

アクティブ・シニア応援窓口

26



シニアの方々には、今までに培ってきた経験や能力という財産があります。それを生かすお手伝いをするのが、アクティブ・シニア応援窓口。仕事、ボランティア、地域活動、趣味など、やりたいことや興味のあることを専門のキャリアカウンセラーと一緒に探します。

ココロが満たされて生き生きと暮らせれば年齢を重ねてもいつまでも元気！
趣味や地域活動、ボランティアなど、前向きに活動する素敵な人生の先輩たち。綾瀬市はそんな人たちを応援しています

カラダもココロも健康に！

