

あなたの「やってみたい」を応援します!

生きがいきり
健康寿命を延ばす
生活の質向上
など...



高齢化がいつそう進む日本において、高齢者の皆さんが「住み慣れた地域で自分らしく暮らす」ためには「生きがい」や「やりがい」につながる趣味や仲間を見つけることが重要です。生活の習慣を維持し、人とのつながりを保ち、自分らしいライフスタイルを続けることで精神的な安心感と生活の質の向上につながります。これは健康な高齢者も、支援や介護が必要な高齢者も同じです。あなたも、自分に合った「生きがい」「やりがい」を見つけてみませんか。

で張り合いたいでたぞ!



市の高齢者のための活動紹介サイト「いくよう」

東北初!

高齢者のための活動紹介サイト「いくよう」は市内に住む65歳以上を対象とした、イベントやボランティア、サークル活動などの情報を集めた活動紹介サービスです。

市が主催するイベントだけでなく、民間企業や地域の団体の活動情報も探すことができます。

地域の高齢者が「今日いく(行く)ところ」と「今日のよう(用)事」を見つけるために、という気持ちが込められた「いくよう」を使って、あなたもお気に入りの活動を見つけて、参加してみませんか。

いくよう

検索

利用無料です!
詳しくはこちら



使い方に
チャレンジ!

アイーナで活動中のスマホサークルにお邪魔して、参加者の皆さんに実際に「いくよう」を使っていたいただきました!



参加者の声

すぎなふみこ
杉中富美子さん

「いくよう」を使って、「高齢者eスポーツ体験会」に申し込みました。登録から申し込みまで、とても簡単でした。サイト内はカラフルな配色で見やすいですね。いくようを定期的にチェックして、自宅の近くでイベントがあるときは積極的に参加していきたいです。

身近な相談の場

地域包括支援センター



生活や介護などについて、困り事がある人はもちろん、地域の活動に興味がある人も地域包括支援センターへ気軽に相談ください!
※ご家族も相談できます

担当区域	センター名	住 所	電話番号
西厨川・桜城	盛岡駅西口	盛岡駅西通一丁目2-2	☎606-3361
仁王・上田	仁王・上田	高松二丁目6-39	☎661-9700
米内・山岸	浅岸和敬荘	浅岸三丁目23-50	☎622-1711
松園・緑が丘	松園・緑が丘	西松園二丁目5-1	☎663-8181
河南	五月園	東山二丁目5-19	☎613-6161
青山・東厨川・土淵	青山和敬荘	南青山町13-30	☎648-8622
みたけ・北厨川	みたけ・北厨川	月が丘三丁目7-5	☎648-8834
本宮・仙北	イーハトーブ	本宮一丁目6-48	☎636-3720
見前・津志田・乙部	川久保	津志田26-30-1	☎635-1682
飯岡・永井	飯岡・永井	永井19-37-5	☎656-7710
玉山	玉山	好摩字夏間木70-190	☎682-0088

介護支援センター (地域包括支援センター以外の地域的な相談窓口)

担当区域	センター名	住 所	電話番号
緑が丘	ケアガーデン高松公園	上田字毛無森2-7	☎665-2175
城南・加賀野	ヴィラ加賀野	加賀野三丁目1-6	☎651-5723
杜陵・城南・大慈寺	城南	神明町8-4	☎621-1215
土淵	おでんせ	上厨川字横長根76-1	☎648-0621
巖・太田	千年苑	上太田穴口53	☎658-1190
飯岡	都南あけぼの荘	湯沢4-25-1	☎639-2528
乙部	希望の里	乙部5-41-1	☎696-4386
渋民・玉山・薮川	秀峰苑	下田字石羽根99-901	☎669-5101



「いくよう」の仕組み

- ✓ 新しい趣味を見つけない
- ✓ 昔やっていた趣味を再開したい
- ✓ 友だちや仲間と参加できる活動を探している
- ✓ 長年の経験を生かした仕事をしてみたい

高齢者や家族、ケアマネ、生活支援コーディネーター

地域事業者やコミュニティ

- ✓ 趣味の仲間を増やしたい
- ✓ コミュニティ活動の仲間を増やしたい
- ✓ 簡単な仕事や手伝いをお願いしたい
- ✓ 有償・無償のボランティアの人材を探している



活動事例



eスポーツで新しい介護予防

高齢者eスポーツ体験会

年齢や身体状況の垣根を越えて交流できるeスポーツが介護予防などの分野で注目を集めています。

eスポーツはテレビゲームなどを使った対戦のことで、単なるゲームとしてだけでなく、プレーすることで脳が活性化するなど脳の老化予防にも役立つといわれています。

初めての人もスタッフが丁寧に楽しみ方を伝えますので、ぜひ高齢者eスポーツ体験会にご参加ください。



参加者の声



手や頭を使うので良い運動になった



家に帰ったら、孫にも話してみたい



リズムゲームは練習するとうまくできるかも。もう一度やりたい!

募集中!

- 内 容 eスポーツ(太鼓のリズムゲーム、ドラビングゲーム)、リハビリ専門職による講話
- 開催日時 各回120分を予定(当日の参加者数などにより変動あり)

開催回数	開催日時(14時から)	募集締め切り(12時まで)
第2回	7月10日(木)	7月 8日(火)
第3回	9月26日(金)	9月24日(水)
第4回	10月31日(金)	10月29日(水)
第5回	11月28日(金)	11月26日(水)

- 場 所 愛宕山老人福祉センター(愛宕町14-1 中央公民館併設)
- 対 象 者 市内在住の65歳以上の人
- 参 加 費 無料
- 申し込み 電話・いくよう

※複数日応募可。各回応募多数の場合は抽選

高齢者を対象とした活動を主催する団体などに対してeスポーツ機器の貸し出しも行っています。詳しくは長寿社会課へお問い合わせください。

【問】長寿社会課地域ケア係 ☎613-8144

市長コラム

市は、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、生きがいや幸福感をもって自分が望む暮らしを送ることができる、そんな長寿社会の実現に向けた取り組みを進めています。

いつまでも元気で自分らしくいるために、「生きがい」「やりがい」を見つけ、充実した生活を共に目指していきましょう。

盛岡市長 内館 茂

