

あなたの健康と生きがいをサポート！

# いきいきデイサービスとは

**対象** おおむね65歳以上の市内在住者で、家に閉じこもりがちであり、介護保険による介護サービスの対象とならない方

**活動** 週に1回(10時~15時)、仲間と一緒に健康体操や趣味活動を行います。

**趣味活動の例**

- 絵手紙、折り紙、はり絵等のものづくり
- ボランティアの方の指導による詩吟、音楽(歌唱、鑑賞会)、フォークダンスなど
- 遠足(外出) ※会場により実施内容は異なります。



**場所** 市内24会場(下表)

**費用** 毎週300円(会場で食べるお弁当代)



実施会場	実施曜日
中央保健センター	毎週月曜日
除堀集会所	毎週月曜日
ケアハウス和みの里	毎週火曜日
太田小学校	毎週火曜日
久喜地区	
清久コミュニティセンター	毎週火曜日
久喜パークタウン北団地自治会集会所	毎週火曜日
青毛小学校	毎週水曜日
ふれあいセンター久喜	毎週木曜日
久喜東コミュニティセンター	第1・2・4・5木曜日、第3木曜日の前日(水曜日)
本町小学校	毎週木曜日
労働会館(あやめ会館)	毎週月曜日
菅浦地区	
森下コミュニティセンター	毎週火曜日
しょうぶの里	毎週水曜日
ゆとり野デイサービスセンター	毎週木曜日
彩嘉園	毎週金曜日

実施会場	実施曜日
栗橋地区	
栗橋コミュニティセンター(くぶる)	毎週火曜日
栗橋文化会館(イリス)	毎週水曜日
健康福祉センター(くりむ)	毎週木曜日
鷺宮東コミュニティセンター	毎週月曜日
鷺宮福祉センター(ふれあいセンターこすもす)	毎週水曜日
鷺宮地区	
東鷺宮ニュータウン駅前通り住宅管理組合集会所	毎週水曜日
デイサービスセンター恒寿苑	毎週水曜日
鷺宮中央コミュニティセンター	毎週金曜日
わし宮団地集会所	毎週金曜日

※送迎はありません。  
※会場によっては定員(おおむね15人)に空きがない場合があります。

病院以外に行くところが  
あるのはとても大事!



いきいきデイサービス  
相談員  
さとうれいこ  
佐藤玲子さん

いきいきデイサービスは、自力で会場へ来れるような方を対象に各種活動を行っています。週に一回、病院以外に行くところがあって、病院とは違う話をするのって、とても大事なことがあるんです。「今日は予定がある」という曜日感覚もつきませんし、着るものも意識しますよね。人と話していると、頭の回転も良くなるんですよ。お一人で生活していて、普段人と話す機会がない方にはぜひおすすめですよ。高年齢になっても、生き生きとおでかけできる場所があるって、素敵ですよ!

いきいきデイサービスの1日と  
利用方法は次ページで紹介합니다。

特集

# いつでも 生き生きと!



生活環境が変わり、体を動かす機会や人と接する機会が減ると、孤独感を感じたり、特に高齢者の方は心身の機能が低下するなど、健康上の課題も懸念されます。地域の中で人や社会とつながりを持つことは、孤独感の解消だけでなく、心身の健康を保つという意味でも大切です。

高齢者の皆さん一人ひとりがこれからは充実したセカンドライフを送っていたらいいよ、市では介護予防も兼ねた「いきいきデイサービス」事業を実施しています。今月の特集は、あなたの健康と生きがいをサポートする「いきいきデイサービス」を紹介します。

例えば、人や社会とのつながりと認知症予防の関係を示す研究は数多く報告されており、脳の活性化やストレス解消などにより発症リスクの低減が期待されます。



こどももみんな独立したし  
最近あまり人と話していない...



仕事で定年を迎えて  
家にいる時間が多くなった...

高齢者の皆さん、  
こんな心当たりはありませんか。

住み慣れた地域で  
仲間と楽しく健康づくり