

青森市こころの縁側づくり事業 佃地区

# ♪ 「ふれあい・いきいきサロン萬々（まんまん）」 （東青森駅通りエネオスGS東側）のお知らせ

松森町会長 田中 義博

～高齢者が気軽に楽しく・仲間づくりを～

身近なところを拠点として、高齢者の生きがいづくりや社会参加、健康づくり、閉じこもり防止を目的に高齢者とボランティアと一緒に企画・運営しながら、おしゃべりやレクリエーション、健康体操、血圧測定などの活動を定期的で開催し、“楽しく・気軽に”仲間づくりを行う活動のことを言います。

## 具体的にどんなことをするの？

～みんなと一緒に無理のない楽しい企画を～

「こうしなくてはいけない」という決まりはありません。参加者とボランティアで無理なく楽しくできる内容を、一緒に企画・運営しています。

### ふれあい・いきいきサロン萬々では

おしゃべり（毎日）・カラオケ（毎日）・書道（月曜日）・あおもりロコトレ体操（水曜日）  
・将棋（相手が居れば毎日）・麻雀（4人そろえばいつでも）・囲碁（相手が居れば毎日）  
・クイズやゲーム（いつでも）・管理栄養士が考えたランチバイキング（毎日・予約制）  
・血圧測定（毎日）・体重・身長測定（BMI 値の管理）・青森市からの情報提供・健康づくり  
介護予防についての勉強会など

## どのような効果があるの？

～生きがいづくり・健康づくり・仲間づくりの場～

- 効果その1 生きがいや社会参加につながります。
- 効果その2 閉じこもりの防止になります。
- 効果その3 適度な精神的刺激になります。
- 効果その4 「健康」について意識するようになります。
- 効果その5 生活にメリハリができます。
- 効果その6 生活に役立つ情報が聞けます。



♪ お茶を飲みながらわいわいがやがやお友達と過ごしませんか。

お気軽にお立ち寄り下さい。

開放時間が午前 11 時～午後 2 時まで。定休日：日曜日