

地域ミニ・デイサービス一覧

令和5年度版

No	地区	会場	名称	開催日	開催時間
1	福江	下大津住民センター	下大津クラブ	毎週火曜日	9:30~11:30
2	福江	籠淵公民館	なかよし会	1日、15日	9:00~11:00
3	福江	松山住民センター	楽笑クラブ	毎週木曜日	10:00~12:00
4	福江	松山住民センター	元気塾(市主導運動特化型)	毎週火曜日	10:00~12:00
5	福江	緑ヶ丘公民館	笑福(えみふく)会	毎週水曜日	9:30~11:30
6	福江	福江武道館	水曜さつき会	毎週水曜日	14:00~16:00
7	福江	総合福祉保健センター	まちなか塾	毎週月曜日	9:30~13:30
8	福江	総合福祉保健センター	筋力あっぷ教室(運動特化型)	毎週金曜日	9:30~11:30
9	福江	新一番町公民館	仲間づくりクラブ	毎週水曜日	10:00~12:00
10	本山	本山地区公民館	フレンズ本山	毎週金曜日	10:00~14:00
11	本山	野々切相愛会館	共楽会	毎週水曜日	10:00~13:00
12	本山	久木山公民館	八千代会	第1、3火曜日	9:45~11:45
13	本山	吉田公民館	はづき会	第1、3月曜日	10:30~13:30
14	大浜	大浜地区公民館	つばきの会	第2、4金曜日	9:00~11:00
15	大浜	増田公民館	健康クラブ	第1、3日曜日	13:30~15:00
16	大浜	黒蔵公民館	なかよし健康クラブ	第1、3日曜日	9:00~11:00
17	奥浦	浦頭公民館	かたろう会	第1、3土曜日	9:30~11:30
18	奥浦	奥浦公民館	健康クラブ	第2、4日曜日	9:00~11:00
19	奥浦	平蔵公民館	たけのこ会	第1、3火曜日	13:00~15:00
20	奥浦	樫ノ浦公民館	わかたかクラブ	第1、3水曜日	9:30~11:30
21	岐山	上岐山公民館	火の岳会	第2、4木曜日	9:30~11:30
22	岐山	下岐山公民館	月友会	第2、4月曜日	9:30~11:30
23	富江	旧富江保育園	元気サークル	毎週水曜日	13:30~15:30
24	富江	黒瀬住民センター	つたら会	毎週日曜日	10:00~12:00
25	富江	富江(小島)漁村センター	恵比須会	7日、17日、27日	13:00~15:00
26	富江	山下多目的集会施設	たっしゃかかよう会	毎週火曜日	13:30~15:30
27	富江	上町公民館	上の会	毎週月曜日	13:30~15:30
28	玉之浦	中須生活館	スマイルクラブ	第1、3木曜日	9:00~11:00
29	玉之浦	小川生活館	菜の花会	第2、4月曜日	13:30~15:00
30	玉之浦	玉之浦健康増進施設	弘法クラブ	1日、15日	9:30~11:30
31	玉之浦	幾久山公民館	ひまわりの会	毎週水曜日	9:00~11:00
32	玉之浦	荒川集会所	木曜会	第1、3木曜日	13:00~15:00
33	三井楽	三井楽町公民館	木よう会	第1、2、3木曜日	9:30~11:30
34	三井楽	柏漁村センター	元気火ようクラブ	第2、4火曜日	13:30~15:00
35	岐宿	西楠原公民館	西光会	第2、4木曜日	10:00~12:00
36	岐宿	岐宿町公民館岐宿分館	ひまわり会	毎週火曜日	9:30~11:30
37	岐宿	岐宿町公民館川原分館	さくら会	毎週水曜日	13:00~15:00
38	岐宿	大川原公民館	おごら月よう会	第1、3月曜日	13:30~15:30
39	岐宿	白石公民館	しらさぎ会	毎週火曜日	13:30~15:30
40	奈留	奈留開発総合センター	水よう会	毎週水曜日	9:30~11:30
41	奈留	奈留開発総合センター	男子木よう会	毎週木曜日	9:30~11:30

地域ミニ・デイサービスとは、おおむね65歳以上の方が、近くの公民館などに集まり、介護予防を目的に、体操やレクリエーション、趣味活動などを行う通いの場のことです。運営は地域のボランティアの方が行っています。ご利用については事前にご相談ください。

【問い合わせ先】

五島市役所 長寿介護課長寿支援班
TEL: 0959-72-6194

Q 地域ミニ・デイサービスってなに？

地域の住民による介護予防を目的とした、『**通いの場**』のことです。

Q 活動の内容は？

- ・転倒予防・運動機能維持のための基本体操
- ・認知機能の維持のための脳トレやレクリエーション
- ・口の健康、肺炎予防のためのお口の体操

基本体操	レクリエーション	お口の体操	脳トレ
・椅子に座ってストレッチと簡単な筋トレをします。	・ペタンクなどのレクリエーションで楽しく運動します。	・お口の体操で、飲みこみの力（嚥下）を鍛えます。	・様々な脳トレで認知機能を維持します。

Q 何故『通いの場』に集まるのか？

閉じこもりは認知症の第一歩と言われています。また、うつ病の原因となったり、活動量が落ちるため筋力も低下します。そのため、要支援・要介護状態になるリスクが高まります。まずは、外出すること、外出する場所を作ることが介護予防につながります。

Q 効果はあるの？

- ・運動して体力を維持
 - ・人と交流して閉じこもりや認知症予防
 - ・困ったときにメンバーに相談
- ⇒運動も大事だが、人との関わるほうが健康に及ぼす影響が大きい。

介護サービスを使う状態にならず、いつまでも元気で長生きしていただくために、地域ミニ・デイサービスという活動を行っています。

(裏面) に五島市で開催しているミニ・デイサービスの日程を記載しています。