

前原地域包括支援センター新聞

Vol 26



前原西八丁目 地域活動紹介

高齢者相談窓口
TEL 047-403-3201



「互いに協力し合える仲間作りをしたい」との思いから、「誰でも気軽に集える場所」として、地区民生委員が町会の協力のもと、令和7年4月にサロンをオープン！月に一回活動しています。

地域の中で楽しみを見つけよう！



毎回12～19名の方の参加があり、ボランティアの方も交え、おしゃべりに花を咲かせながら、トランプや大人のぬりえ等、思い思いに楽しんでいます。

- ・毎月 第2火曜日
- ・10時～12時
- ・前原西八丁目町会会館

※対象者：西八町会の方



前原・中野木地区での集い ・体操の場案内

・鈴懸の会ラジオ体操

毎日6:30～ 中野木小学校校庭
どなたでも参加可能

・すずの木体操クラブ

毎週 月・木曜日 10時頃～
海松台公園にて
どなたでも参加可能

・ミニデイサービス・きらきらサロン

東部公民館・他町会会館にて

問い合わせ 前原地区社会福祉協議会
047-471-8121

・みたけ神社カフェ

御嶽神社にて
毎月第2・4火曜日 10時～12時

どなたでも参加可能

・シルバーリハビリ体操

東部公民館にて
1/30・2/27・3/27 10時～ 事前予約不要

問い合わせ 船橋市健康づくり課
047-409-3817

地域でつながり、孤立を防ぎましょう

孤立は心身に大きな影響を与えます

- ・うつ病や認知症、介護状態のリスクが増加します
- ・消費者被害や犯罪に巻き込まれる危険が増えます



つながりが健康を守ります

- ・地域コミュニティに参加することにより、外出する機会が増え、自然と歩行や運動量が増えます。これにより、筋力低下やフレイルの予防につながります。



「ゆるやかなつながり」が安心を育みます

- ・近所に気軽に話せる相手がいる人は、孤立感が少なく幸福感も高い傾向があります。



外出頻度、社会交流、社会参加の目安

1日1回以上
外出しよう

週1回以上
友人・知人と
交流しよう

月1回以上
楽しさ・やりがいのある活動に
参加しよう

長時間の深い付き合いでなくとも、挨拶や立ち話など、ちょっとした交流が心理的な安心感につながります。まずは向こう三軒両隣「挨拶する」「顔を覚える」散歩コースを決めたり、顔なじみの店を作るなど「同じ場所に通う」から始めてみませんか？