

一般社団法人健康生きがいつくりおかやま

健康寿命延伸に向けてつなごう心の輪

健康生きがい開発財団本部事業のテーマである『フレイル予防』を「健康生きがいつくりおかやま」も共有協働しつつ、地域の方々と心と心をつなぐことで健康寿命延伸となるように日々取り組んでいます。

F A S E にあてはまらない助け合いに関する活動



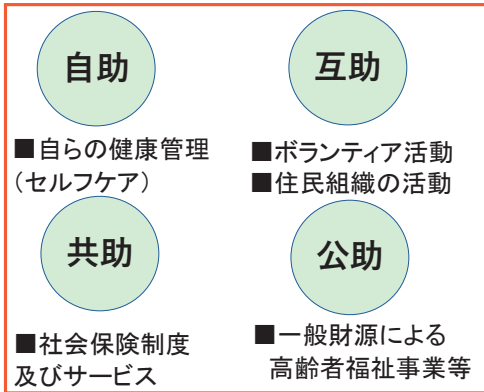
健康寿命延伸に向けてつなごう心の輪

心と心をつなぐ健康生きがいつくりアドバイザー



健生おかやまの理念 法人となり4年

絆の架け橋を目指す健生おかやま



財団本部事業のテーマである「フレイル予防」を健生おかやまも共有協働しつつ健康寿命延伸を目指し取り組んでいる
人生100年時代にふさわしい「長い老いのステージをどう生きるか」について老いの義務教育を目指し今後の方向性を模索中



公園の清掃ボランティア活動♪



ツボストレッチ、ツボ押し、人気！

健生茶屋

あっ晴れ！もも太郎サポーター 6人取得

フレイルサポーター9人取得

岡山包括ケア推進課
岡山ふれあい公社の活動に参加

心のお茶室

フレイルチェック

〈コンセプト〉

・人のぬくもりが希薄化している現状の中、人と触れ合うことで「生きていて良かった」と感じてもらえること

さまよう心に寄り添い

“ほっこり”

オキシジンの分泌活性化を図る

・ありのままに自分らしく生きることが出来るようにほっとできる安心空間を提供する



フレイル健康チェック実施期間に登録されましたよー！！

フレイル検査実施期間

フレイル予防の3つの柱
1. 口腔・栄養 (噛み合せ)
2. 運動
3. 社会参加

健康相談できて嬉しい！！

「組み合わせ」って大事なねー！

気持ちいいわ〜♡こんなことしてなかったことがないから

まだまだ若〜い！まだ若い！！80なんてまだ若い！！♪

生涯現役ワクワク大学

整体体験、人生の言葉、世界の音楽、ボイストレーニング、百く楽しく幸せに

お話 アラカルテ、ディスコ、オーラルフレイル組み合わせ、産後健診と乳がん、かな習字、健康体操、投資術

学びの輪
みんなでいきいき生きがいある人生を築き学びましょ

毎月、健生アドバイザーが講演

ディスコ

健康大輪学

アフォーニオンイベント♪

私たちの行っている地域貢献活動により関わった方々の表情が穏やかになり周りの人との会話も弾み楽に過ごされることが健康延伸に役立つと考えています

これからも行政との連携を密にして情報共有しながら地域性に合った個々の方々の心に届く関わりをさらに深めて行きます



一般社団法人 健康生きがいつくりおかやま

<https://kensei-okayama.com>