

第5包括の

ゴー！ ファイト！
GO！ FIGHT！ だより

第3号

令和4年6月30日

発行人：若松第5地域包括支援センター
〒965-0001

会津若松市一箕町大字松長字下長原 152 番地
TEL 0242-39-2779 / FAX 0242-39-2300

HP アドレス onchifukushikai.com

【いきいき百歳体操のご紹介】

いきいき百歳体操とは

- ・誰でもできる簡単でも効果のある体操です
- ・DVDを見ながら、重さを調節できるおもりを使って、ゆっくり行います。
- ・体操時間は1回40分程度、週1～2回のペースでやるのが効果的！
- ・椅子に座って行うので安心！
- ・大切なのは“継続すること”無理をせず続けることが1番です。

つながりづくり
ポイント事業
の対象活動です！



いきいき百歳体操の活動

スマイル体操
(一箕公民館)



みんなですると楽しい♪
おしゃべりもたのしみ♡

みなと生き生き隊
(湊町西田面)



あいづ白虎
(上蚕養)



足が上がりやすくなって、
つまずきにくくなった！

体操すると
体が軽いわあ

八幡むすばるくらぶ
(八幡)



ふれあいサロン銀の橋
(湊町戸ノ口)



杖なしでも
歩けるようになった！



お得なタクシー情報



<p>あいづタクシー ☎0120-692468</p>	<p>* 運転免許証返納者・身体障がい者の方は1割引。 (運転経歴証明書、障がい者手帳を提示)</p>
<p>葵タクシー ☎37-1533</p>	<p>* 運転免許証返納者・身体障がい者の方は1割引。 (運転経歴証明書、障がい者手帳を提示)</p> <p>* 高齢者割引 (1割引) …65歳以上の方、年齢確認できるものの提示必要</p> <p>* 診察券割引 (1割引) …年齢関係なし、診察券の提示必要</p> <p>* 乳幼児割引 (1割引) …満6歳までのお子様と乗車するとなたでも対象</p> <p>* 母子手帳割引 (1割引) …母子手帳の提示必要</p> <p>* 葵タクシークーポン券…500円券を450円でどなたでも1枚から購入可。</p> <p>※各割引の併用は不可。 高齢者割引1割引+診察券割引1割引=2割引きとはならない。</p> <p>※各種割引とクーポン券は併用可。</p>
<p>白虎タクシー ☎29-0101</p>	<p>* 運転免許証返納者・身体障がい者の方は1割引。 (運転経歴証明書、障がい者手帳を提示)</p>
<p>広田タクシー ☎75-2321</p>	<p>* 運転免許証返納者・身体障がい者の方は1割引。 (運転経歴証明書、障がい者手帳を提示)</p>
<p>若松タクシー ☎75-2321</p>	<p>* 運転免許証返納者・身体障がい者の方は1割引。 (運転経歴証明書、障がい者手帳を提示)</p> <p>* 65歳以上の登録頂いている方は現金支払いの場合のみ1割引。 登録するとカードが発行されるので、カードと年齢確認できる物の提示必要。 登録は若松タクシーに電話問い合わせが必要。</p> <p>* 乳幼児割引 (6歳未満) と妊婦割引 (母子手帳提示) は1割引。</p> <p>※各割引の併用は不可。 免許返納者割引1割引+登録カード1割引=2割引きとはならない。</p>



一箕地区地域ケア会議にて「高齢者の移動」について話が挙がりました。加齢や病気、怪我、免許証返納等を理由に以前に比べ外出の頻度が少なくなり、閉じこもりがちになる心配があります。

行きたい場所はあるけれど行けない…タクシーは助かるけど財布と相談しなければ…という声のために、今回はつながりづくりポイント事業の協力会社を対象にご協力頂き、各社での割引情報をまとめ、掲載させて頂きました。

ご友人と乗り合わせてお出かけする等もいいですよ♪これらの情報を生活の「どうしようかな」にご活用下さい。

みなさんのお住まいの地域にある、サロンなどの楽しい活動やボランティアなど素敵な方や団体、お得な情報など、教えてください！
取材に伺い、「Go!Fight!だより」で紹介させていただきます！



枝雪零苑

検索

「Go!Fight!だより」はHPからもご覧頂けます。