

公益社団法人豊橋市シルバー人材センター 健康の樹(第2期)
イメージ図(案)

生きがいづくり

身体づくり

仕事やボランティアを通して地域に貢献する

適度に体を動かし運動機能の低下を防ぐ

「安全・安心のつとめ

高齢者の就業実態と加齢による変化の理解、
高齢者災害の最新傾向と事故が起こる理由、
年間の事故・ヒヤリを見える化」

「公園一斉清掃(5月・10月)」

就業
(地域貢献)

運動

「健康体操教室(総会)、体力測定会(春・秋)

「グラウンドゴルフ大会、
ウォーキングイベント(春・秋)

「正しい姿勢と動作トレーニング、
フレイル・ロコモが事故を招くメカニズム、
認知機能と安全関係」

「デジタル体操動画」

外に出て
色々な人と
交流する

交流

「女性委員会・ふれあい講座」
「ボウリング交流大会」

バランスよく食事を取る

栄養

いきいきシルバーとよほし
「健康探訪記」
「健康だより(衛生委員会)」

常に楽しいことを考え
ストレスフリーで過ごす

こころ

「交流クラブの充実」
「メンタルヘルズ講座」
「孤立防止・ストレス解消」

睡眠・休憩をしっかり取って
明日の活力へ

休息

「健康チャレンジWEEK」
「健康グッズプレゼント、
熱中症予防月間(6月～9月)」

「健康寿命の延伸」と
「安全に働ける環境づくり」推進

“健やかに・楽しく・長く”
活躍できるセンターを目指す!

シルバー 健康の樹

愛知県SDGs登録事業所

健康宣言チャレンジ事業所

豊橋市SDGs推進パートナー

とよほし健康宣言応援事業所

健康経営優良法人