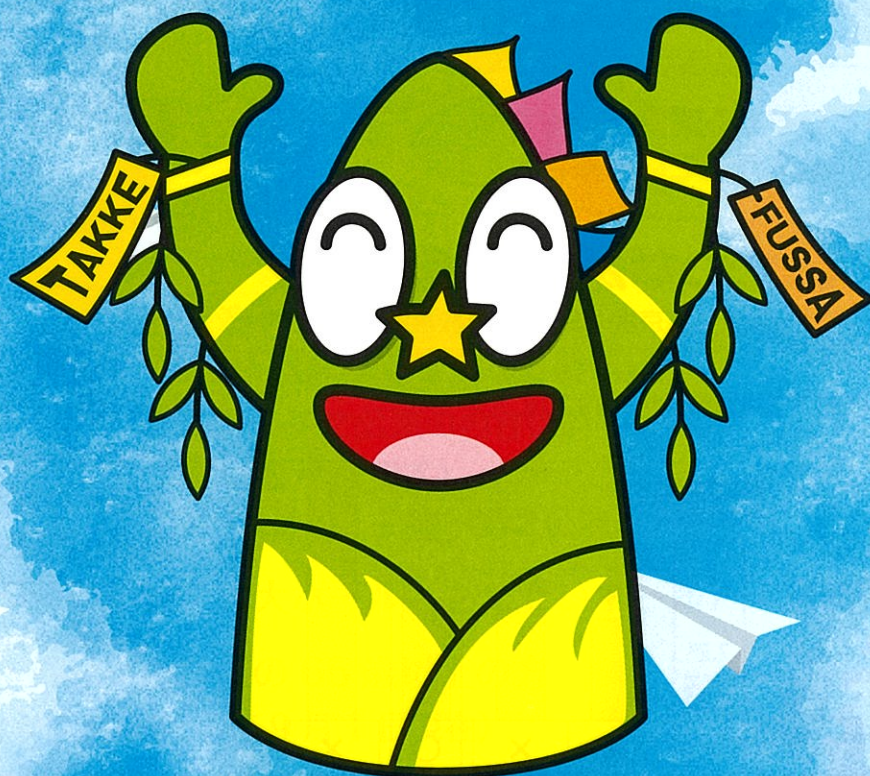


～延ばそう健康寿命！！
自分のより良い人生のために！！～



福生市公式キャラクターたっけ☆☆

福しあわせ☆生き生きだより

- 「フレイル予防で健康寿命を延ばしましょう」 2ページ
- 「敬老大会」 3～5ページ
- 「地域包括支援センター」 6～7ページ
- 「元気塾」 8～9ページ
- 「認知症サポーター養成講座」 10ページ
- 「介護予防リーダーの活動」 11ページ
- 「介護予防リーダー養成講座受講生募集」 12ページ

2022
夏号

「フレイル予防」で健康寿命を延ばしましょう!

大切なのは
運動だけではありません!



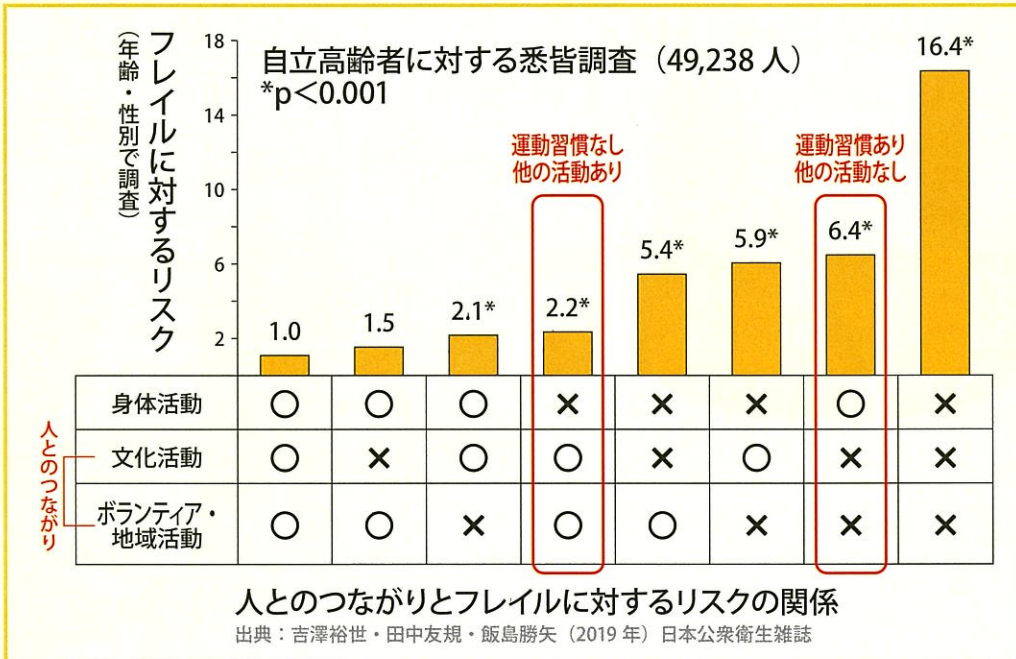
高齢者を対象としたある調査結果※では、
こんな興味深い結果が出ているんですよ

フレイル予防?
私は毎日一万歩以上
歩いているから
大丈夫よ〜



フレイル予防には「人とのつながり」が重要です

※千葉県柏市における自立高齢者に対する調査(「東京ホームタウンの教科書」より抜粋)



運動して
いなくても
人とのつながりが
ある人の方が、
運動していても
人とのつながりが
ない人よりも
フレイルリスクが
低いんですね、
これには
驚きました!



「定年退職」「転倒して外に出なくなった」
「家族や友人との死別」など人とのつながりが
なくなるきっかけが人生には色々あります。

【フレイル・ドミノ】

ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

出典：フレイル予防ハンドブック(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 監修)



そうそう、特にコロナ禍で
すっかり友だちとも
会わなくなっちゃったなあ

誰かとつながる
きっかけの一つとして
介護予防教室を
ご活用下さい



令和4年度福生市敬老大会

～申込制になりました～

申込み方法については、4ページをご覧ください。

日時：9月11日(日)

第1公演：正午から
(開場時間 午前11時30分)

第2公演：午後3時30分から
(開場時間 午後3時00分)

※第1公演・第2公演の内容は同一です。
(公演は約70分です)

※送迎バスは第1公演・第2公演ともに有り。

福生市
福生市社会福祉協議会
共催

収容率
50%以下で
実施します

場所：市民会館大ホール（もくせいホール） 入場無料

対象者：市内在住の65歳以上の方
(令和4年9月1日現在)

内容：主催者挨拶

ふくふく福生体操

「山本譲二歌謡ショー」

山本譲二（歌謡ショー）

亀ひろし（ものまね）

中山しんじ（司会）

ご来場の際の注意事項：

- ・返信はがきを必ずお持ちください。
(忘れた場合は入場できません)
- ・必ずマスクを着用してください。
(マスクを着用されていない場合、
入場をお断りさせていただきます。)
- ・当日、発熱、または体調がすぐれない場合は、来場をお控えください。
- ・駐車場の台数には限りがあるため、
できるだけ公共交通機関等をご利用ください。

山本譲二



亀ひろし



中山しんじ



～令和4年度福生市敬老大会申込みの方法～

申込方法: 往復はがきに次の記入例を参考に必要事項を記入し、送付してください。

- ※申込み多数の場合は抽選といたします。
- ※はがき1枚で申込みできる人数は1人までです。
- ※座席は指定となり、抽選により決定します。知人同士・ご家族で隣同士になりたいといったご要望にお答えすることはできません。
- ※車椅子専用のスペースを利用したい場合、スペースには限りがありますので、他の座席に余裕がある場合でも落選となることがあります。
- ※車椅子専用のスペースを利用する方は、付添人が1名入場できます。
- ※車椅子での送迎バスの乗車はできません。
- ※送迎バスには定員があります。ご希望多数の場合、抽選となりますので、バスにご乗車いただけない場合があります。(公演にはご出席いただけます)

申込期限: 7月30日(土)まで(必着)

- ※返信はがきは8月31日までにお送りします。
(返信はがきには、入場時間や座席番号が記入されています。)
- ※はがきに記載されている個人情報につきましては、共催である福生市社会福祉協議会と共有させていただきます。

●往復はがき記入例 ※1人につき1枚のはがきが必要です。

往 信

63

往 信

1978501

※無記入

63

返 信

福生市本町5

福生市役所介護福祉課

高齢者支援係 行き

※ご自分の

住所・氏名

①住所

②氏名

③電話番号

④希望回
(第1公演・第2公演・どちらでも)

⑤送迎バスをご利用される場合、**バス停番号**(5ページ参照)

⑥車椅子専用のスペースを利用したい場合、その旨

返 信

送迎バス：ご利用にはお申し込みが必要です。（敬老大会のお申し込み方法参照）

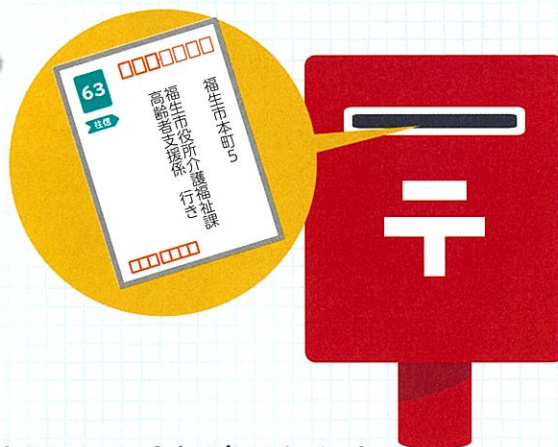
【乗車場所】

- ①福祉センター ②熊川住宅（集会所前） ③熊川地域体育館 ④福生地域体育館
- ⑤加美平団地（5号棟前） ⑥福生病院（加美薬局前） ⑦驚安堂福生店前
- ⑧中央体育館 ⑨都営熊川第2アパート（福東地区）

送迎バス乗車者確定後、送迎バスをお申し込みの方には返信はがきと一緒にバス乗車券を発送します。**当日はバス乗車券のある方のみ**バスを利用できます。

～敬老大会ご来場までの流れ～

- ①往復はがきで申し込みます。
(必ず1人1枚!)



- ②市から返信はがき、バス乗車券(バスをお申し込みの方)が届きます。
(入場時間、座席などをチェック!)



- ③届いた返信はがきを持って当日会場へ!
(返信はがき・マスクを忘れずに)

- ※体調は大丈夫ですか？
- ※平熱ですか？



【問合せ】

(送迎バスについて)

社会福祉協議会 Tel042-552-2121

(申込み方法等その他事項)

福祉保健部介護福祉課高齢者支援係
Tel042-551-1751

「地域包括支援センター」についてご紹介します

地域包括支援センターは、高齢者の身近な相談窓口です。

～こんなことはありませんか？～



認知症の母に強く当たってしまう…

同じことを何度も聞いてきて
イライラする

夫が認知症だと思うんだけど
病院に行くのを嫌がって困る



近所に心配な高齢者がいる…

介護保険で要支援
1、2の認定が出た

骨折する前の時みたいに
仲間とハイキングに行きたいな

金銭管理や契約に
自信がなくなった…



隣の家のおばあちゃんが
毎日怒鳴られていて大丈夫かしら…

お困りごと、お悩みなどありましたら、お気軽にご相談ください。

☆地域包括支援センター担当地区マップ

地域包括支援センター担当地区一覧

※お住いの町会・自治会ごとに、下記の地域包括支援センターが担当します。

ご自分の地区が
不明な場合は、
介護福祉課高齢者支援係
電話:042-551-1537
にお問合せ下さい。

地域包括支援センター武蔵野

住所：福生市福生 2269-4 (ヨコタホーム近く)
担当地区：牛浜第二、原ヶ谷戸、本町第七、
本町第八第一、本町第八第二、武蔵野台一丁目



福生市公式キャラクター
たっけー

地域包括支援センター加美

住所：福生市加美平 3-6-10 メゾン加美平 103 (福生第4小学校近く)
担当地区：牛浜第一、志茂第一・志茂第二、本町第一、本町、
本町中央、本町第六、永田、長沢、加美、加美平住宅

地域包括支援センター熊川

住所：福生市南田園 2-13-1 (福祉センター内)
担当地区：福生熊川住宅、南、内出、武蔵野、南田園一丁目
南田園二丁目、南田園三丁目、富士見台、福栄、
福東、玉川台、福生団地、鍋ヶ谷戸第一、
鍋ヶ谷戸第二、熊川牛浜

3つの地域包括支援センターで運営しています

地域包括支援センターの開所時間

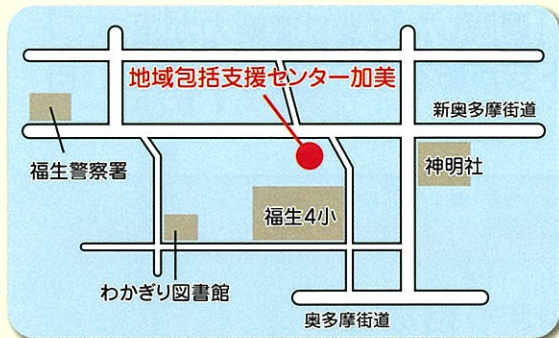
月曜日～土曜日(日曜日・祝日・年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時15分 ※土曜日のみ正午から午後1時を除く

地域包括支援センター加美

福生市加美平3-6-10 メゾン加美平103

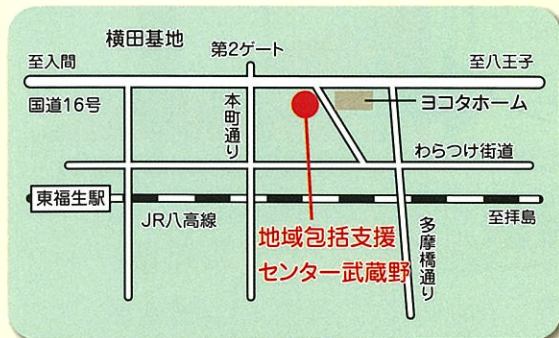
電話 042-553-3720



地域包括支援センター武蔵野

福生市福生2269-4

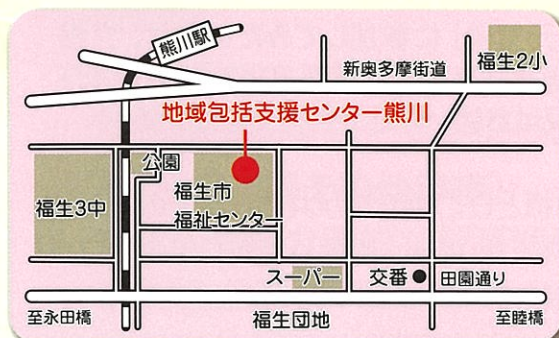
電話 042-553-6695



地域包括支援センター熊川

福生市南田園2-23-1(福祉センター2階)

電話 042-510-2945



「元気塾」(総合事業・短期集中) 通所型サービス をご紹介します

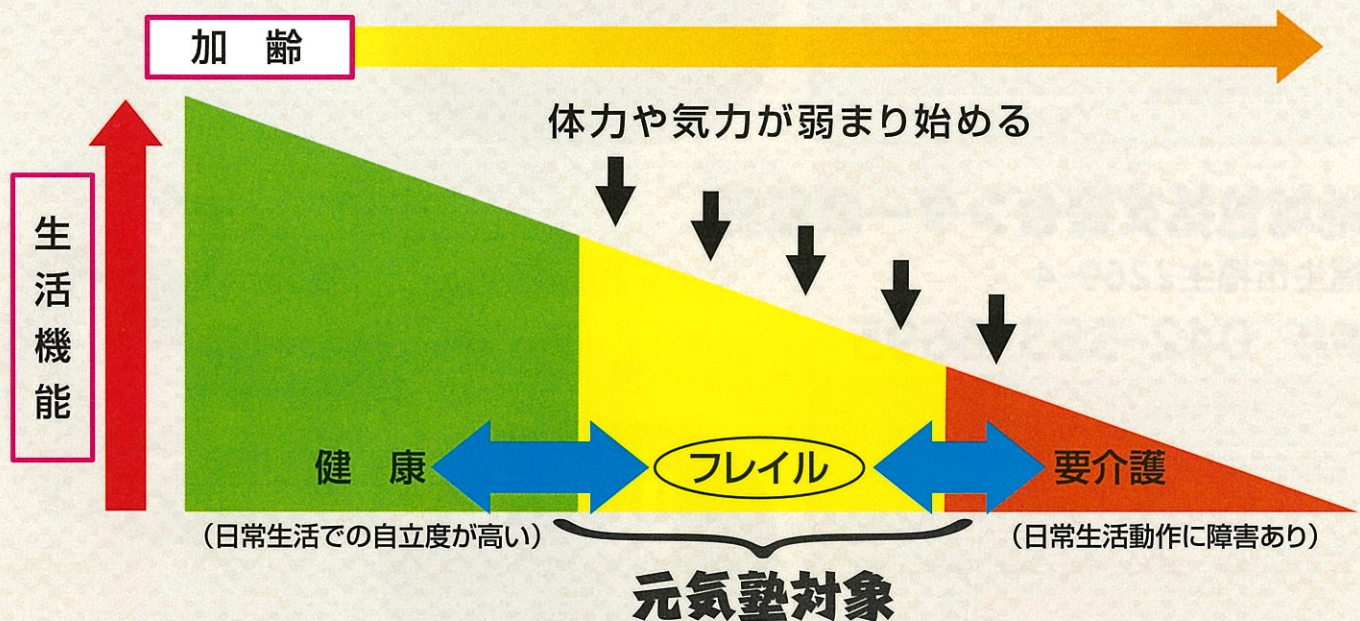
元気塾って
どんな所ですか?



何か魅力的な
塾ですね～
行くと元気が出
るのかしら?



「足腰が弱くなって近くのスーパーに行くのが大変」「退院したばかりで筋力が落ちて、趣味のサークルに通えない」など体力や生活動作に不安がある方が元気を取り戻し、自分らしく生活できるように専門職が応援します。



※次のどちらかに該当する方

- ① 介護認定が要支援1、2の方
- ② 運動機能等に衰えを感じる方
(基本チェックリストで事業対象者に該当する方)

元気塾

開催日時：木曜日 午前9時～10時15分

利用期間：3カ月(全12回) ※各回5人定員

場 所：羽村三慶病院(送迎あり※地域により要相談)

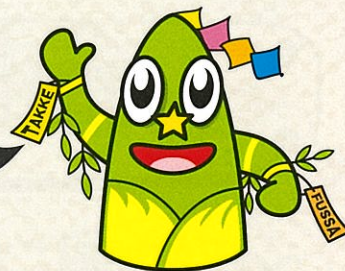
自己負担：7,500円(1カ月2,500円×3カ月)

内 容：あなたがやりたいこと(生活行動、活動)を目標として専門職が共有し、そのために必要な知識や技術を伝授します。週に一度通っていただき、運動や講義などのプログラムを実施しますが、ご自宅で継続した健康習慣を身に付けられるよう応援します。

「元気塾」に参加してみたい方は、介護福祉課高齢者支援係(042-551-1537)又はお住いの地域包括支援センターへ

4月から「元気塾」に通っている 小林様取材させていただきました

(取材日 5月18日)



福生市公式キャラクターたっけー☆☆



小林様 (87歳)

地域の集いの場の運営にも長年携わっていらっしゃいました。奥様の介護やコロナ禍の影響もあり、外出の機会も減り、体力、筋力が低下。

これからの生活に、この経験を活かして何かできないのか考えたところ、自宅の庭の駐車スペースで気軽に立ち寄れる場をつくることを思い立ちました。この元気塾で体力、筋力を回復させ、目標達成を目指します。

元気塾に行っただけの感想をお願いします。

運動も家ではやらないし、足首の運動はとていいです。

運動もだけれど、行く事が気晴らしになる、いい気分転換です。

通い始めて1カ月ですが、何か変わったと感じること、変えたことはありますか。

足首の動きを意識して歩くようになりました。4kgの犬を抱っこしても前かがみにならず歩けるようになりました。歩く姿勢も意識するようになりました。

目標の実現に向けての意気込みをお願いします。

車を手放したので、ぼちぼち顔見知りになりに声をかけたり、ご近所にも手伝ってくれる人に声をかけています。力仕事はもう充分できないだろうけど、パソコンと一緒に触ったり(多少はパソコンには明るいので)、そういうことならできると思います。



専門職が目標と課題を共有します。
「今週はご自宅ではいかがでしたか？」
「宿題がなかなか毎日ねえ..」



課題で出された自宅でのトレーニングのフォームを念入りに確認します。



少し勉強タイム、皆さん一緒にミニ講話を聞きます。

認知症サポーター養成講座

～認知症になっても安心して暮らせる、 そんなまちを目指して～

“認知症は誰にでもなる可能性がある”ということ
を理解し、認知症に優しい社会を築くために
“自分たちには何ができるのか？”を第二中学校
の3年生と一緒に学びました。

(令和4年3月10日)

認知症の方を支えている
家族の生の声は、
中学生の心に印象深く
残ったようです。



認知症の基礎知識を学びました。
クイズにも真剣です。



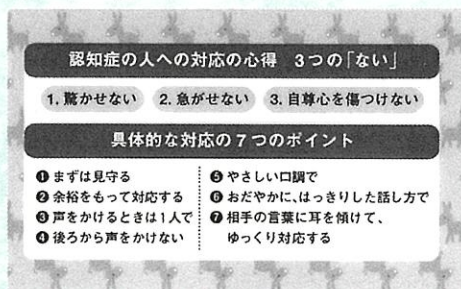
グループで意見交換すると
学びが深まります。



認知症家族の会の渡辺さん
のお話です。家族だからこそ
伝えられるお話でした。

参加された中学3年生全員に、「認知症サポーターカード」をお渡ししました。

☆福生市の認知症サポーターカード



☆認知症サポーターとは？

認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のこと。

☆認知症サポーターになるには？

「認知症サポーター養成講座」を受講しましょう。広報で講座開催のお知らせを掲載いたします。

(現在、9月と10月に講座を予定しています。) 出張講座の申込みも受けております。

詳細は、高齢者支援係にお問い合わせください。(電話：042-551-1537)



公園・広場でちょこっと体操～延ばそう!“健康寿命”～
ラジオ体操 & ふくふく福生体操

みんなで

笑顔で

楽しもう

| 場 所 | 曜 日 | 開始時間 |
|--------------|-----|---------|
| 市役所丘の広場 | 月 | 午前8時40分 |
| 加美平公園 | 火 | 午前8時40分 |
| 武蔵野台南公園 | 水 | 午前8時40分 |
| 福東公園 | 木 | 午前8時40分 |
| 加美平西公園（警察署裏） | 金 | 午前10時 |

※雨天、祝日はお休み ※マスク着用でご来場ください

～リーダー独自の活動～

「チャリティーイベント」で
ふくふく福生体操を披露!



体力測定講習会

公立福生病院理学療法士栗野様から、体力測定の知識や正しい測定方法について伝授していただきました。地域での介護予防活動に活用していこうと思います。



誰だって輝ける!

介護予防リーダー(第6期生) 養成講座 受講生募集!



福生市公式キャラクターたっけー☆☆

「みんなを着よう、黄色いTシャツ」



介護予防リーダーは福生市のみなさんの健康寿命延伸を目標に掲げ介護予防活動を行います。コロナ禍の現在、人との交流が少なくなり高齢者のフレイルリスクが高まっています。だからこそ、これからは特に介護予防リーダーの活躍が期待されます。講座で学んだことを活かして一緒に楽しく活動しませんか。ふくふく福生体操も習得します!「誰かのために何かできることをしたい」と思っている方、是非どうぞ!

日 程 10月3日(月)から12月19日(月)までの毎週月曜日、全11回
※祝日の週はお休み

時 間 午前10時から正午

会 場 もくせい会館(市役所向かい)

定 員 20名

申込み方法 市役所9番窓口介護福祉課にお越し下さい(申請書を記入していただきます)

問合せ先 042-551-1537 介護福祉課高齢者支援係

地域包括支援センター加美

☎042-553-3720

福生市加美平 3-6-10
メゾン加美平 103

地域包括支援センター武蔵野

☎042-553-6695

福生市福生 2269-4

地域包括支援センター熊川

☎042-510-2945

福生市南田園 2-13-1
福祉センター 2階

地域包括支援センターの開所時間

月曜日～土曜日(日曜日・祝日・年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時15分 ※土曜日のみ正午から午後1時を除く

発行：福生市福祉保健部介護福祉課高齢者支援係