

しあわせ

福☆生き生きだよ

～延ばそう健康寿命！！～

自分のより良い人生のために！！～

寿



福生市公式キャラクター たっけー☆☆

- 「お出かけしてみませんか」 「フードパントリー」 P2
- 「令和5年度福生市敬老大会」について P3～5
- 介護保険の認定がない方のサービス・事業 P6
- 高齢者見守りステーション・地域包括支援センター P7
- 元気塾 P8～9
- 健康維持のツール P10
- 講演会「元気になろう！ココロの健康」開催しました P11
- 令和5年度の講演会予定 P12

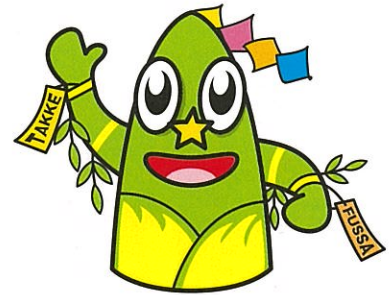


2023
夏号

お出かけしてみませんか？

新型コロナウイルス感染症は5月から5類となり、コロナ禍前に行われていた行事や、盛大なイベントが再開されつつあります。

長期にわたるコロナ禍により、積極的に外出しなくなってしまった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。外出するとなると、身なりを整え少しおしゃれをしたり、外を歩くことで運動にもなり、誰かと言葉を交わしたり、色々な面で心と体に刺激が加わります。夏から秋にかけて、福生ならではの様々なイベントが開催されますので、少しおっくうな気持ちになっていらっしゃる方もイベントに足を運んでみましょう。



「第73回 福生七夕まつり」 令和5年7月8日(土)・9(日)

昭和26年にスタートした福生の夏の風物詩 福生七夕まつりが4年ぶりに開催されます。

今年のテーマは「復活 福生七夕まつり 祝70回目そして新時代へ」です。

七夕まつりがスタートした昭和26年の福生の人口は1万5千人の町でした。

それから76年の時を経て、令和5年4月の人口は5万6千人の市になっています。

福生七夕まつりで色とりどりの竹飾りをながめながら多国籍なグルメを楽しむのも福生ならではの。

お楽しみがギュッと詰まった二日間の開催です。

みなさん一緒に楽しみましょう！



コロナ禍に誕生した新たな取組み ～ご存知ですか「フードパントリー」～

「フードパントリー」は、経済的困窮によって生活にお困りの方を食を通じて支援する事を目的とした「食品配布会」です。

福生市では、ボランティア・市民活動団体「フードバンクふっさ」と「NPO法人ヒューマンケア」がフードパントリーを開催しています。開催日はホームページをご覧ください。各団体に直接お問い合わせください。

【問合せ先】

フードバンクふっさ：042-552-2122（ふっさボランティア・市民活動センター）

NPO法人ヒューマンケア：042-530-5559

令和5年度福生市敬老大会

～事前申込制です～

申込み方法については、4ページをご覧ください。

福生市
福生市社会福祉協議会
共催

日時：9月10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時から
(開場時間 午後2時30分)

※演芸アトラクションの内容は、第1公演・第2公演同一です。

※公演時間は第1公演約90分、第2公演約80分となります。

※送迎バスは第1公演・第2公演ともに有ります。

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5年9月1日現在）

定員：各回とも約500人

内容：主催者挨拶、来賓者挨拶 ※来賓者挨拶は第1公演のみ実施

演芸アトラクション

ふくふく福生体操

角川 博（歌謡ショー）

セニョール玉置（ものまね）

江守慶子（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)
- ・当日、発熱等で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。

角川 博



セニョール玉置



江守慶子



～令和5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31日(月)まで (必着)

- ※返信はがきは8月31日(木)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いたします。

- 往復はがき記入例 ※1人につき1枚のはがきが必要です。
※消せないボールペンで記入してください。



63

往信

福生市役所介護福祉課
高齢者支援係
行き

福生市本町5

1978501

□□□□

※無記入

ここには何も書かないでください。

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

63

返信

※ご自分の
住所・氏名

197***

□□□□

※無記入

ここには何も書かないでください。

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

送迎バス：ご利用にはお申込みが必要です。(敬老大会のお申込み方法参照)

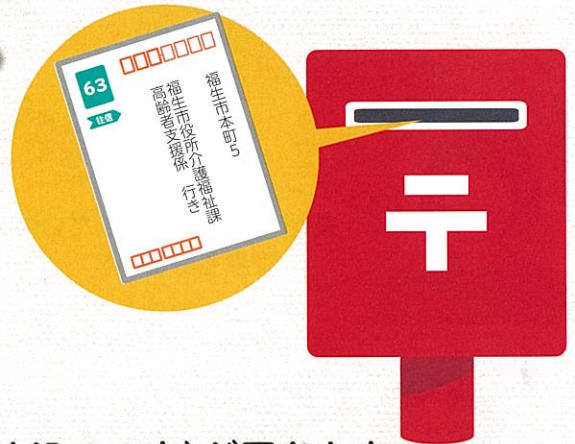
【乗車場所】

- 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アパート集会室前(福東地区)

送迎バス乗車者確定後、送迎バスをお申込みの方には、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!
(返信はがきを忘れずに)



【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

ご相談ください! 介護認定を受ける前に…

介護認定のない方がご利用いただける サービス・事業があります

～こんなことはありませんか?～

最近歩くことがおっくうになった…

つまずきやすくなった…

夫が家でごろごろしていて心配
散歩もしないし…

骨折する前みたいに
仲間とハイキングに行きたいな

この先どうなるかわからないし、とりあえず
お守りのために介護認定とおこうかな

1人で運動を続ける
のは大変だ

こんな時、慌てて介護認定の申請をしなくても
大丈夫です。

えっ? そうなの?

福生市では、介護認定の申請をしていない方に対して介護予防教室の開催や、福祉用具の給付を行っています。

今の状態に応じて、どんなものを利用するのがその方にとって介護予防に繋がるか一緒にご相談にのり、サービスや事業についてご紹介します。

例えば認定を受けていない方を対象とした、こんなサービス・事業があります。

☆高齢者生きがい活動支援デイサービス

市内3か所のデイサービスから1ヶ所を決めて、週1回、または2回利用できます

☆介護予防教室

筋力向上トレーニング、元気はつらつ教室、脳と体のトレーニング教室、高齢者いきいき体操教室

☆シャワーチェア・スロープ・シルバーカーなどのご相談も承ります

✓ お問い合わせは、高齢者支援係 (042-551-1751) まで。

高齢者見守りステーション

福生市加美平3-6-10-103 (地域包括支援センター加美内)

2人のスタッフが皆さんの地区をまわっています。
スタッフは見守りステーションのバッチをつけています。

もちろん守秘義務があります。安心してお話してください。

地域包括支援センターと連携し、地域の高齢者の安心生活をサポートします！

福生市
高齢者見守り
ステーション

地域包括支援センターの仕事

福生市内には3か所の地域包括支援センターがあります。

職員はみな専門職です 社会福祉士・看護師・主任介護支援専門員等
職員全員で知恵を出し合い、皆様の相談に真摯に向き合います！

高齢者の
総合相談窓口

介護についての相談



身体の状態・病気・家族・お住いの状況等を伺い、最適なサービスを提案します。
退院後の生活についてのご相談も承ります。かかりつけの病院と連携を図ります。
必要に応じて、病院等を紹介したり、福生市の高齢者サービス・介護保険の代行申請を行います。

経済的な相談



困りごとを具体的に詳しく伺い、適切な相談窓口を提案します。
福生市役所・社会福祉協議会・成年後見センター等と連携を図ります。
必要に応じて、金融機関等と連携することもあります。

総合相談



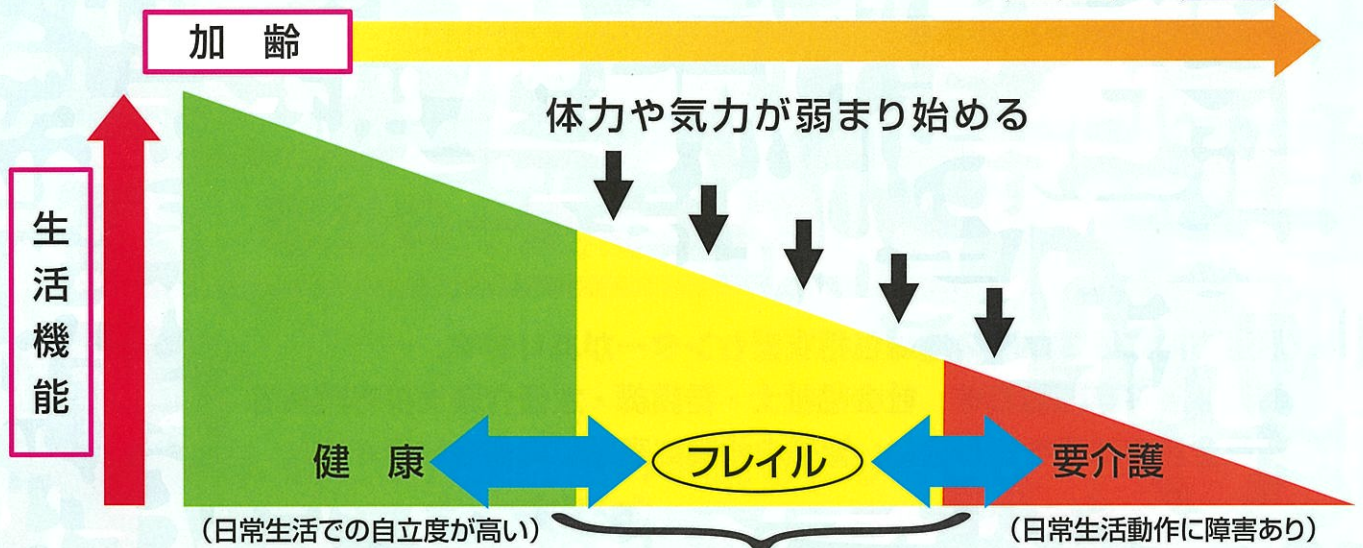
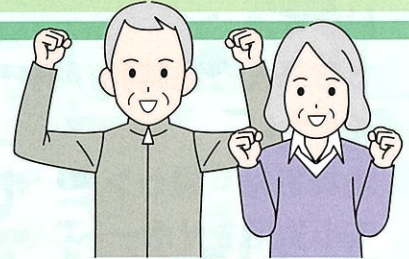
近所の方の様子が心配
最近やせたようだ。清潔感のない服装をしている。誰かに怒られているような声が聞こえる。
家の周りにゴミが放置されている。

お困りごと、ご相談などありましたら、お気軽にご連絡ください

「元気塾」 ってどんな塾？

「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。

あなたはどのあたりに
いらっしゃると思いますか？



元気塾対象

- ※①、②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

実施場所と日時：(1) 介護老人保健施設ユーアイビラ
月曜日10時45分～正午
(2) 羽村三慶病院 木曜日9時～10時15分
送迎あり※羽村三慶病院は地域により要相談

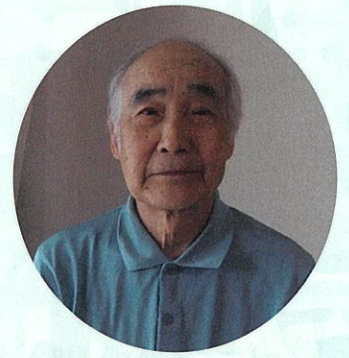
利用期間：3カ月 (全12回) ※各回5人定員
自己負担：7,500円 (1カ月 2,500円 × 3カ月)

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することで、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、
お近くの地域包括支援センター
へご相談ください



元気塾卒業生古山様にお話を伺いました



「弱ったなあ・・・」と感じたのはどんな時でしたか？

元々右膝をかばっているせいか左膝や腰まで痛みだして、入院により体力がさらに落ち、体重も5kgも減ってしまいました。

古山様 (78歳)

元気塾はいかがでしたか？

心身も弱っている時だったので、テレビでやっている体操とかストレッチにはついてゆけず、そんな時、ちょうど元気塾の話がありました。元気塾での体操は動きがゆっくりで単純、こんなゆっくりで効くのかな？と思っていました。体の部位を意識して動かせば筋肉痛がきて、徐々に体が元気になっていくのが感じられ、驚きと感動でした。



卒業後の今・・・

元気塾でもらったファイルを見ながら、今でも自宅で自主トレをしています。運動する習慣もつき、自分のことは自分でするように家事もしています。

趣味の畑で野菜を作っています。多くできた時には娘にも届けます。

元気塾の送迎車の中の会話も楽しかったです。同窓会みたいなのがあるといいですね。



笑顔がステキな古山様から元気をいただきました

畑ではこんなハードな姿勢で、こんな作業もやっています！

元気塾卒業生の声 ～終了後アンケートより～

- ・今まで、ひとりで過ごすことが多かったのですが、元気塾に参加して、コミュニケーション、運動がいかに必要か痛感しました。孤独は全ての面で良くないことを実感しました。
- ・椅子から立ち上がる力が付き、日常生活に行動力がでてきた。洗濯物干しをするようになった。
- ・年寄り4人組での集まりでしたが、出会いを大切にしたいと思いました。
- ・短期間で効果が出た。この塾は長期でマンネリ化せずちょうどよかった。
- ・年齢と共に身体機能は衰えるが、運動により体力減少を補えることを学び意欲が出てきた。

<ご家族の感想>

- ・今まで仕事一筋の夫が、元気塾に参加することで、地域の友人ができ、大変ありがたいと思いました。
- ・以前は生活全般に意欲が感じられなかったが、最近は生き生きしてきたように感じる。

新企画!

元気はつらつ教室ハイブリット型

あなたもチャレンジしませんか?

「オンラインはちょっと・・・」「スマホは持っているけど、使い方がよくわからない」そんな苦手意識をお持ちの方も大丈夫です！スタッフが操作方法を丁寧にお伝えし、できるまでご支援します。元気はつらつ教室ハイブリット型は、スマホ、PC操作を習得し、体操もできるお得な教室です。是非ご参加ください。



元気はつらつ教室ハイブリット型は、年に3クール(1クール12回)実施します。毎週水曜日(最初と最後の計4回はオンラインでの説明や練習、体力測定のため福祉センターの会場に集まります) 時間は10時～11時30分。各クール10名限定!

回数	場所	内容
1回目	福祉センター	挨拶、オンラインの説明や練習
2回目	福祉センター	パソコン等を使って体操の練習、体力測定
3回目 ↓ 10回目	自宅 (福祉センター)	パソコン等を使って体操 (自宅での体操が不安な方は自信がつくまで会場で行えます)
11回目	福祉センター	体操、交流、体力測定
12回目	福祉センター	体操、交流

(第2クールは9月～11月。第3クールは1月～3月。お申し込み方法等は、広報をご覧ください。)

～教室以外にも、手軽に運動できるスポット～

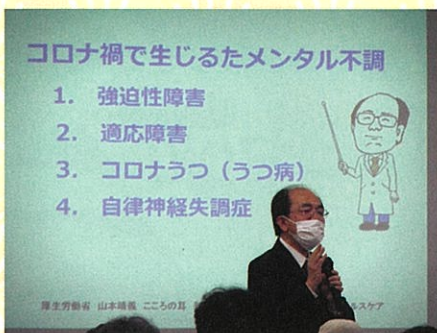
今回は福生南公園の健康遊具の一部をご紹介します。日々の運動にご利用ください♪



介護予防講演会「元気になろう!ココロの健康」を開催しました

令和5年2月25日に開催した講演会では、心の専門家である秋川病院院長 植田先生から心安らぐ時間をプレゼントしていただきました。

参加者から「心が軽くなりました。」「心に響くような語り口で気持ちが落ち着きました。」「長引くコロナ禍で、ストレスやうつ病についてお話が聞けて良かったです。」などの感想がよせられました。



外出が心配な方、認知症が心配な方へのサービスのご紹介

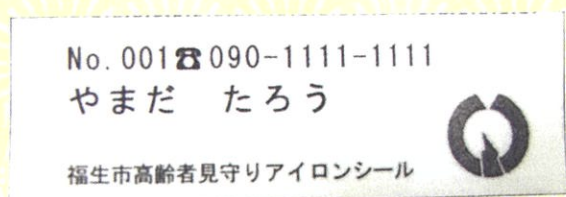
①認知症の方が行方不明になりそう（行方不明になった）等で困っている方へ

認知症高齢者位置情報探索機器貸与

事前に申請していただき、家族等の方へ位置探索システム専用端末機（GPS機器）を月額220円で貸し出しています。また、GPS端末を収容できる専用の靴をご用意しています。靴代は実費で、8,580円です。

②外出に不安がある方、認知症の心配がある方へ

申請していただくと、無料で見守りキーホルダー・アイロンシールをお渡ししています。申請後1～2週間後に郵送でお届けします。



☑ お問い合わせは、高齢者支援係（042-551-1751）まで。

令和5年度の講演会予定

本当にすごい！音楽の千カラ パート2

コロナ禍前開催した音楽家による講演会を、皆様のリクエストにお応えして再び開催することになりました！ ピアニストの本格的な演奏をご堪能いただき、音楽と健康との繋がりを学びましょう。

ふくふく福生体操も生演奏で楽しみましょう♪

令和5年**10月3日(火)**

午後開催予定

会場 市民会館小ホール

※詳細は9月1日号広報、配信メール等でご案内します



11月11日(土)介護の日記念講演会

認知症当事者の方をお招きし、ご対談いただきます

～認知症の私の視点から考える

認知症になっても安心して住める地域づくり～

※詳細は10月1日号広報、配信メール等でご案内します

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