



しあわせ

# 福★生き生き

だよ



福生市公式キャラクター  
たっけ☆☆

～延ばそう健康寿命!!  
自分のより良い人生のために!!～

- チャレンジ人生! P2
- 令和6年度福生市敬老大会 P3~5
- 認知症サポーター養成講座 P6~7
- 健康診査のご案内 P8

福生市役所  
介護福祉課 高齢者支援係 (1階9番窓口)  
住所 福生市本町5  
☎ 042-551-1751





# チャレンジ! 人生! #2

## 我がまちのステキなシニア☆☆ ～福生市でいきいき輝いているシニアの方を ご紹介するコーナーです～



吉田 君子さん 89歳

(取材日：令和6年4月25日)

### ＊プロフィール＊

小地域福祉活動こぐまサロン代表。そのほか、ボランティア活動や介護予防リーダーとしても活動中。

### ＊こぐまサロンでの活動＊

19年前に「こぐまサロン」を立ち上げました。「みんなに喜んでもらいたい」との思いで続けてきました。立ち上げ時は、手作りの食事を提供していて、その食事を参加者が楽しみにしてくれていたことが、とても嬉しかったです。大変だけどやりがいがありました。

コロナ以降、食事の提供が出来なくなり、今はみんな体操をして汗を流したり、おしゃべりして笑い合ったりしています。体操やポッチャを続けていくことで、メンバーが元気になっていくことは、私にとっても大きな喜びです。

### ＊現在の生活＊

朝6時30分からのラジオ体操を7名の仲間と元気に行っています。朝の新鮮な空気の中、体操することはとても気持ちがいいですよ。午後は、習字サークルや読書サークルに参加し楽しんでいきます。



### ＊最近感じていること＊

行動をすることが億劫に感じる事があるんです。でも実際に行動してみると楽しくなるので、行動する事って大事だな、と感じています。



サロンでの体操・ポッチャで健康的に生き生きと!

### ＊大切にしていること・人生のモットー＊

「人との縁を大切に」

今まで周りの人に恵まれてきました。自分も助けてもらったから、人に恩返しをしたい、といつも思っています。愛をたくさんもらったから、愛を返さなくちゃ。

### ＊同じシニア世代へのメッセージ＊

身体の動く限りは無理なく、何にでも興味を持って、自分自身の出来ることをしていきましょう。



# 令和6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。

日時：**9月8日(日)**

午後1時から

(開場時間 午後0時15分)

※送迎バス有り。

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6年9月1日現在）

内容：主催者挨拶、来賓者挨拶

演芸アトラクション

ふくふく福生体操

**大川 栄策** (歌謡ショー)

鮎川ゆき (ものまね)

はさみ家紙太郎 (司会)

福生市

福生市社会福祉協議会

**共催**

## 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、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。

大川 栄策



鮎川ゆき



はさみ家紙太郎





# ～令和6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。**

〈注意事項〉

- ※はがき1枚で申込みが可能な人数は1人までです。
- ※申込み多数の場合は抽選といたします。また座席についても抽選により指定します。
- ※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。(敬老大会にはご出席いただけます)

## ★ペアシートについて★

ご家族(65歳以上)でお楽しみいただけるように、今年度はペアシートを導入します。

〈注意事項〉

- ※ペアシートをご希望の場合でも1人につき1枚のはがきが必要です。
- ※同居のご家族に限ります。住所が異なる場合、ペアシートはお申込みできません。
- ※友人・知人と隣同士になりたいといったご要望にはお答えできません。
- ※はがきにペアシートを希望する旨と一緒に行く方のお名前をお書きください。
- ※ペアシートは会場のやや後方になります。あらかじめご了承ください。

●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○

郵便往復はがき	1978501	<p><b>※無記入</b> ここに何も書かないでください。</p>
往信	福生市本町5 福生市役所介護福祉課 高齢者支援係 行き	

○返信○

郵便往復はがき	197****	<p><b>※ご自分の</b> 住所・氏名</p>
返信	<p>①住所 ②氏名 ③電話番号 ④送迎バスをご利用される場合、 <b>バス停番号</b>《5ページ参照》 ⑤ペアシートをご希望される場合、 その旨と一緒に行く方のお名前 例) 希望する(ご家族の氏名) ⑥車椅子専用のスペースを利用 したい場合、その旨</p>	

※消せないボールペンでお書きください



## 申込期限：7月31日(水)まで(必着)

- 返信はがきは8月30日(金)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。

## 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5号棟横
- ③熊川地域体育館前
- ④福生地域体育館北
- ⑤加美平団地5号棟向い
- ⑥福生病院(加美薬局前)
- ⑦地域包括支援センター加美前
- ⑧中央体育館前
- ⑨都営熊川第2アパート(福東地区)

※⑥福生病院(加美薬局前)バス停以外は、福祉バスのバス停に停まります。  
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」、  
「乗車場所地図」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。  
(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) 福生市社会福祉協議会 Tel042-552-2121  
(申込み方法等其他事項) 高齢者支援係 Tel042-551-1751



# 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まちを目指して～

認知症の高齢者は年々増加し、2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると推計されています。福生市では、認知症の正しい知識の普及啓発を幅広い世代に向けて行っています。

★市内の小学校では初めて、福生市立福生第四小学校の四年生と一緒に、認知症の勉強をしました。

“認知症は誰でもなる可能性がある”ということを念頭に置いて、認知症の方やその家族も安心して暮らせるまちを目指し、自分たちに何ができるのかを考えました。

(令和6年2月20日)

### 講座終了後のアンケートから一部抜粋



私のおばあちゃんが認知症なので、おばあちゃんがどう思っているか、どういうことをしてあげればいいのかよくわかりました。

もし私の家族が認知症になったときは、この講座を思い出してサポートしていきたいです。



認知症の基礎知識を学ぶ



グループで意見交換



脳トレ体験



認知症介護の体験談



★福生市立福生第二中学校の三年生は、さらに深く認知症について学習しました。  
特に、【認知症家族の会】の渡辺さんの介護体験談は、中学生の心に深く残ったようです。  
(令和6年3月4日)

### 講座終了後のアンケートから一部抜粋



身近な問題にも関わらずあまり話を聞く機会はなかったので、すごく新鮮な講座でした。  
自分には祖父母が4人いるので、今後、今日学んだ事を念頭に接していきたいです。

どんな人でも、若くても認知症になってしまうのだと知り、とても怖いと思いました。  
しかし、自分自身もまわりの人もお互いを助け合えば、誰もが生きやすくなるのだと実感できました。

実体験を用いた説明はとても刺さりました。話すことは苦しいかと思いますが、生の話に触れることで理解が深まった。



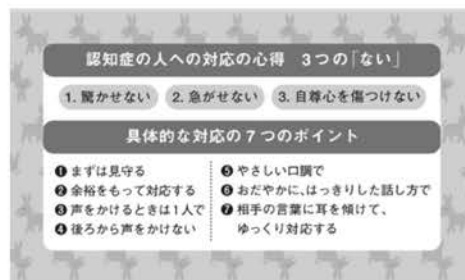
グループワークで意見交換



認知症介護の体験談



認知症サポーターカード贈呈



### ☆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です。

### ☆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。  
出張講座の申込みも受け付けております。

詳細は、高齢者支援係にお問合せください。(電話：042-551-1751)



## 健康診査のご案内

福生市では、生活習慣病（糖尿病・高血圧症・脂質異常症など）の予防を目的とした健康診査を行っています。年に1度の機会ですので、健診を受けてご自分の身体のことを知り、生活習慣の改善や健康の維持にお役立てください。

### ◆特定健康診査

対象者：4月1日時点で国民健康保険に加入している40～74歳の方  
場所：市内指定医療機関  
内容：身体測定・血液検査・尿検査等  
実施期間：6月1日(土)～9月30日(月)  
受診券送付時期：5月下旬（封筒：空色）

### ◆後期高齢者健康診査

対象者：後期高齢者医療制度に加入している方  
場所：市内指定医療機関  
内容：身体測定・血液検査・尿検査等  
実施期間：6月15日(土)～9月30日(月)  
受診券送付時期：6月上旬（封筒：うすむらさき色）

### (特定健康診査・後期高齢者健康診査 共通)

- ・受診の結果、精密検査や治療が必要となった場合は自己負担となります。
- ・胸部レントゲン検査と大腸がん検診（便潜血検査）を健康診査と同時に受診することができます。健診受診時に医療機関に申込みをしてください。

問合せ：福生市保健センター 042-552-0061



## 【地域包括支援センターのご案内】

### 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