

しあわせ

福☆生き生き

～延ばそう健康寿命!!

自分のより良い

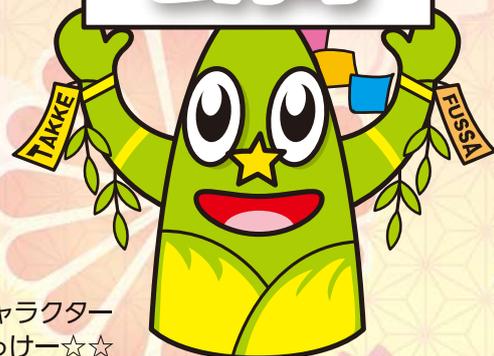
人生のために!!～

だよ!



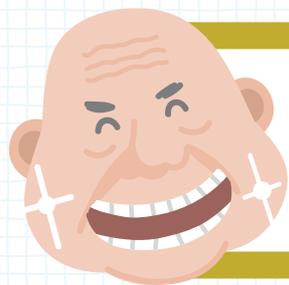
- お口は健康の入り口 P2～3
- チャレンジ!人生! P4
- 小地域福祉活動を知っていますか P5
- 認知症サポーター養成講座 参加者募集!! P6
- 「オレンジ・ランプ」上映会 P7
- 高齢者を狙った特殊詐欺にご注意ください P8

2025年
2月号



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
電話番号 042-551-1751

福生市公式キャラクター
たっけー☆☆



お口は健康の入り口 ～オーラルフレイルとは～

固いものが食べられ
なくなってきたなあ…



食事中、むせることが
よくあるなあ…



言葉がはっきり発音
しにくいなあ…



「フレイル」とは…

年齢とともに心身の活力（筋力、認知機能など）が低下して介護が必要となる可能性が高い状態をいいます。生活を見直すことにより、健康な状態に近づけることができます。

「オーラルフレイル」とは…

かむ力、飲み込む力、唾液を出す機能、舌や口を動かす機能などが低下してきている状態です。オーラルフレイルの状態が継続すると、必要な栄養が摂取できなくなったり、体全体の筋力低下に繋がる恐れもあります。

オーラルフレイルチェック ～お口の状態を確認してみよう～

あてはまる方に○をしてください		1点	0点
1	自身の歯は、何本ありますか (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯と数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0-19本	20本以上
2	半年前と比べて、固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
3	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
4	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
5	普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか	はい	いいえ

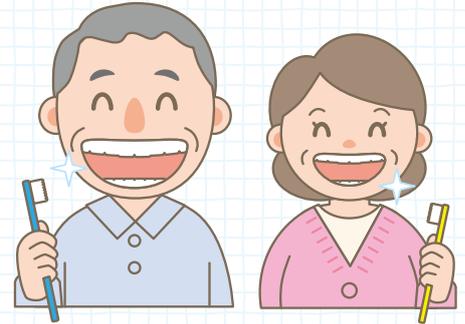
2点以上の場合は、「オーラルフレイル」です

オーラルフレイル対策のためのお口のトレーニング

「あいうべ体操」

お口周りの筋力と、舌の筋力を保つトレーニングです。「あー」「いー」「うー」「べー」と大きく口を動かすように意識しましょう。

4つの動作を繰り返し10回、1日3セットを目標に、無理のない範囲で始めましょう。声は出しても出さなくても構いません。



あ〜

「あー」と
口を大きく開く



い〜

「いー」と
口を大きく横に広げる



う〜

「うー」と
口を強く前に突き出す



べ〜

「べー」と
舌を突き出して
下に伸ばす

チャレンジ!
人生!
#3



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しますコーナーです～



Hさん 73歳

● プロフィール ●

自宅を開放し地域の友人と集まり、フレイル予防・引きこもり予防・安否確認に取り組み、毎日活発に活動しています。

● 年を重ねて思うこと ●

「自分も、もう年だけど、今でも親から怒られている夢を見る。」「今までさんざん親不孝をしてきたので、親の代わりに地域の方々に恩返しをしたい。」「高齢者は大事にしなければいけない。」との思いでこれまでにいろいろな会に参加し活動してきました。より身近な所での関わりを大切にしたいので、自宅を開放しています。

● 人生のモットー ●

いつも、みんなの事が心配で、困っていないか、我慢していないか、声を掛けています。

みんなそれぞれに悩みを抱えていますが、できる人ができることをやれば、解決できることもあります。



トランプ会と呼んでいます。
会は不定期に開催。
いつも笑顔と笑い声が
溢れています

トランプ カラオケ
お料理 買い物など
できる人ができることをやり、
お互いに助け合っています



大募集!!

「チャレンジ!人生!」で紹介する方を募集しております。
あなたの周りのステキなシニアの方を是非ご紹介ください!
問合せ：高齢者支援係 ☎042-551-1751

小地域福祉活動を知っていますか

だれもが安心して生きがいの持てる生活が送れる地域にしていくために、身近な生活の場で起こる問題を住民が力を合わせ、専門機関などと協力しながら解決していく活動が小地域福祉活動です。

この活動は高齢者や身体の不自由な方、子どもたちなどを地域ぐるみで見守り、お互いに助け合うことで、ふれあいに満ちた地域づくりを進めていこうというもので市内に18団体あります。

今回は小地域福祉活動から2団体の活動をご紹介します。



加美町会福祉地区【加美サロン】月に3回（体操は月に2回）活動



準備体操では、やわらかいボールを指先でしっかりつかみ、肩から指先までの筋力強化。体操で体を温めたら、皆さんお楽しみのポッチャ。赤・青チームに分かれて熱い対戦！



本町一三福祉地区【サポーターいち・にい・さん】毎月第2月曜日に活動



まずはゆったりした動きの中、仲間からたくさんの“気”をもらって、気功体操がスタート。次の貯筋（ちょきん）体操ではリズムカルな曲に合わせて、腕を振って、足を動かします。

他の福祉地区でも体操のほか、大正琴やギター演奏、手話ダンスなどの活動を楽しんでいます。自分の地域の活動を見学してみましよう！ご近所に顔見知りが増えると心強く暮らせますよ。活動場所や内容等、詳しくはFVACへお問い合わせ下さい。



問合せ 福生市社会福祉協議会
FVAC(ふっさボランティア・市民活動センター)
☎042-552-2122

認知症サポーター養成講座 参加者募集!!

“認知症サポーター”は、何か特別なことをする人たちではありません。認知症を正しく理解し、認知症の人を、温かい目で見守る人のことをいいます。

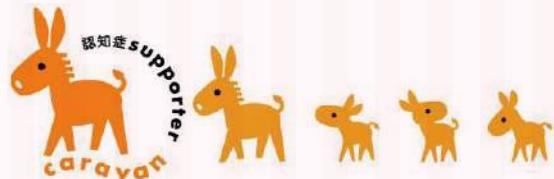
「認知症って何？」と感じている方のヒントになると思います。

日 時：令和7年3月26日（水）10：00～11：30

場 所：もくせい会館 302

定 員：20名（事前申込）

申込み：2月3日（月）から電話で受付を開始します
高齢者支援係 042-551-1537



認知症月間についてご存じですか

9月は「認知症月間」です。これを機会に認知症への理解を深め、本人とその家族への支援と、“認知症になっても安心して暮らせるまち”について考えるための1ヶ月です。

令和6年9月に、各所で認知症についての普及啓発活動を実施しました。



↑地域包括支援センター武蔵野

↓福生クリニック



↑S&D たまぐー福生
中央図書館

高齢者を狙った特殊詐欺にご注意ください



市内において、高齢者を狙った特殊詐欺の被害が何件も報告されています。

特殊詐欺の手口として、最初に自宅の固定電話に親族や市役所職員などを名乗って電話があり、あの手この手で家族構成や資産状況等を聞き出し、お金を騙し取ろうとします。

市ではこの特殊詐欺の被害防止に有効な固定電話に接続する「自動通話録音機」を無料で貸し出しています。日頃から大切な財産を守り、安心して暮らせるように備えましょう。

◎自動通話録音機の貸し出し◎

《貸与対象世帯》

市内在住でおおむね65歳以上の方が居住する世帯

《警告機能》

電話を着信すると、呼び出し音が流れる前に発信元へ警告メッセージを流します。

《自動録音機能》

着信した電話の通話内容を自動で録音し、通信が終わった時点で録音を停止します。

《問合せ》

防災危機管理課 042-551-1638



【自動通話録音機】

◎消費者被害に遭ってしまった場合の相談窓口◎

【福生市消費者相談室】

専門の相談員が消費生活全般に関するご相談に応じ、トラブル解決をお手伝いします。

相談曜日：月曜日、水曜日、金曜日（祝日・年末年始を除く）

相談時間：午前10時～午後4時まで（正午から午後1時を除く）

問合せ：042-551-1699

【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

ポニービル2階

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（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