

しあわせ

福☆生き生き だより

～延ばそう健康寿命!!
自分のより良い
人生のために!!～



福生市敬老大会

詳細は 3～5 ページへ



脳と体のトレーニング教室

詳細は 7 ページへ

9月のイベント

詳細は 8 ページへ

[地域包括支援センターのご案内]

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

☎042-553-3720

地域包括支援センター武蔵野

☎042-553-6695

地域包括支援センター熊川

☎042-510-2945



2026年
7月号

福生市公式キャラクター たっけー☆

発行

福生市福祉保健部介護福祉課
高齢者支援係（1階9番窓口）

住 所：福生市本町5

☎042-551-1537

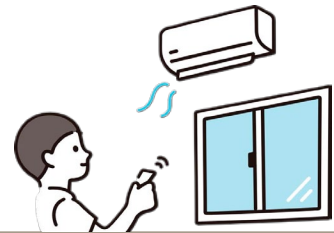
～ 保健センターからのお知らせ～

ふせ

熱中症を防ぎましょう！

昼も夜もエアコンを使いましょう

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。
扇風機だけでは室温は下がりません。
エアコンで室温を下げるようにしてください。



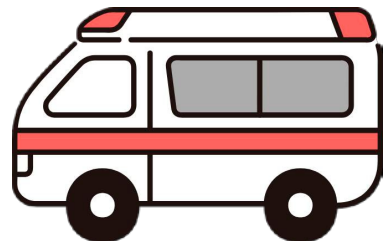
1 時間ごとに コップ 1 杯の水を飲みましょう

のどが渴いていなくても水分をとりましょう。
入浴前後や起床後も水分をとりましょう。
梅干しや塩飴で塩分を補給してください。
※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。



体調がすぐれない時は受診しましょう

涼しいところで安静にしても体調が改善しない時は医療機関を受診しましょう。助けを呼べるように携帯電話を持ち歩くようにしましょう。いつもどおりの会話ができない時、手足を動かせない時は救急車を呼んでもらいましょう。



「熱中症予防のための情報・資料サイト」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html)、「全国版救急受診ガイド Q 助」(総務省消防庁) (https://www.fdma.go.jp/relocation/neuter/topics/filedList9_6/kyukyu_app/kyukyu_app_web/index.html) をもとに福生市保健センター作成

問合せ：福生市保健センター ☎ 042-552-0061

令和8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13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8年9月1日現在)

- 内 容：主催者及び来賓者挨拶
ふくふく福生体操

「大月みやこ」 演歌歌謡ショー

小山雄大 演歌歌謡ショー

ビックボーイズ お笑いショー

中山しんじ(司会)



小山 雄大



中山 しんじ



大月みやこ



ビックボーイズ

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。

令和8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。

※はがき1枚で申し込むことができる人数は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。(4名までです)

※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。ご希望者多数の場合は抽選となりますので、バスにご乗車できない場合があります。(敬老大会にはご参加できます。)

★ペアシートについて★(2人横並び席)

65歳以上のご家族同士でご参加される場合に限り、ペアシートを利用できます。

＜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です。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応えできません。

※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

福生市本町5

福生市役所 介護福祉課

高齢者支援係 行き

※無記入

○返信○

郵便往復はがき

197-**-****

※ご自身の住所・氏名

①住所
②氏名
③電話番号
④送迎バスをご希望される場合、バス停番号(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
例) 車いす希望します。

書く面を
お間違いなく!!

※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（金）まで（必着）

※返信はがきは8月28日（金）までに届くようお送りします。

（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は、共催である福生市社会福祉協議会と共有いたします。

送迎バス：乗車をご希望の方はハガキにご記入ください。（4ページの記入例参照）

【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（正面玄関前）
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）

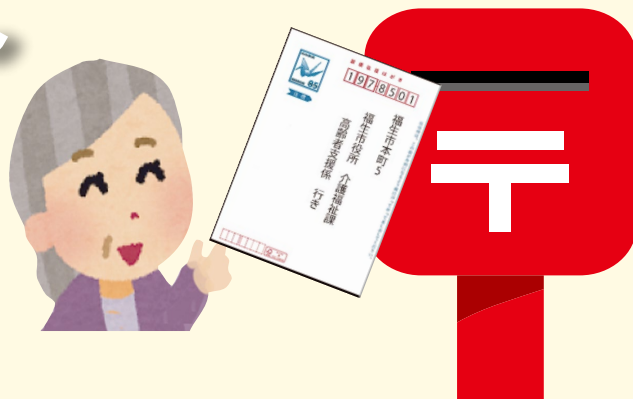
※④福生地域体育館（正面玄関前）バス停及び⑥福生病院（加美薬局前）バス停以外は、福祉バスのバス停に停まります。

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のみ）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】

- ・ 申込み方法等について：高齢者支援係 Tel 042-551-1751
- ・ 送迎バスについて：福生市社会福祉協議会 Tel 042-552-2121

～認知症を知ろう～

1. 認知症とは？

脳の病気に加え、加齢、生活環境の変化、健康状態などが原因で認知機能（記憶する、話す、問題を解決するなどの脳の動き）が低下し、生活に支障が現れる状態を認知症といいます。認知症は、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。

2. 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

最もあてはまるところに○をつけてください。

		まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
チェック ①	財布や鍵など、物を置いた場所が わからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック ②	5分前に聞いた話を思い出せないことが ありますか	1点	2点	3点	4点
チェック ③	周りの人から「いつも同じ事を聞く」 などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
チェック ④	今日が何月何日かわからないときが ありますか	1点	2点	3点	4点
チェック ⑤	言おうとしている言葉が、 すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点

		問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
チェック ⑥	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の 支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
チェック ⑦	一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
チェック ⑧	バスや電車、自家用車などを使って 一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
チェック ⑨	自分で掃除機やほうきを使って掃除が できますか	1点	2点	3点	4点
チェック ⑩	電話番号を調べて、電話をかけることが できますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶ 合計点 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。
お近くの医療機関や地域包括支援センターに相談してみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医療的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典：東京都福祉局 高齢者施策推進部 在宅支援課「知って安心認知症」（令和8年3月発行）

3. 認知機能の維持を目指して

年齢を重ねても認知機能を維持し、健康な状態を保つためには、脳や体を積極的に動かすこと、バランスの良い食事を摂取すること、口の中の環境を整えること、人との関わりを持つことが大切です。

「脳と体のトレーニング教室」参加者募集

脳と体のトレーニング教室では健康運動指導士等の指導のもと、仲間と一緒に脳と体を動かす教室です。食事やお口の健康についてのミニ講座もあります。

■申し込み：7月1日（水）から7月23日（木）※抽選

QRコード、地域包括支援センター、市役所1階9番高齢者支援係
※筋力向上トレーニング教室と同時申込みはできません。



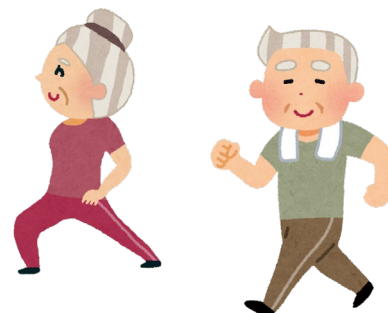
申込み QR コード

■対象：市内在住の65歳以上で要介護・要支援の認定がなく、医師から運動制限を受けていない方

■開催期間：9月上旬から12月上旬（週1回、全12回）
※会場によって開催日が異なります

■時間：9:30-10:30 または 11:00-12:00
※開催場所と曜日は下記の地図を参照ください

■問合せ：高齢者支援係 ☎ 042-551-1537



9月のイベントお知らせ

9月は「認知症月間」です。

認知症への理解を深め、本人や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1ヶ月です。

認知症について共に考える

福生市主催

ペコロスの母に会いに行く 上映

参加費無料

事前申込制

申込方法

7/6(月)より

電話にて申込開始(先着順)

福生市 介護福祉課 高齢者支援係

☎ 042-551-1537

※定員になり次第、締め切ります。

● 9月26日(土曜日)

■ 第1部

10:00 ~ 12:00

●会場: 福祉センター

●定員: 40名

■ 第2部

13:00 ~ 15:00

●会場: S&D たまぐー福生
中央図書館 2階

●定員: 30名

■ 第3部

15:30 ~ 17:30

●会場: 公立福生病院
多目的ホール(1階)

●定員: 30名



© 2013『ペコロスの母に会いに行く』製作委員会