

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!



## オレンジガーデニングプロジェクト

詳細は5ページへ

- 「チャレンジ人生!」2ページ
- 「朝から元気に! 楽しみながら」介護予防」3ページ
- 「認知症サポーター養成講座 参加者募集!!」  
「認知症のある仲間同士でつながろう!」4ページ
- 「オレンジガーデニングプロジェクト」5ページ
- 「フレイル予防で健康長寿を目指そう」6～7ページ

2026年  
1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

## ★ 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紹介するコーナーです～



Kさん（96歳）

### プロフィールを教えてください♪

8年前、福生市へ引っ越してきました。  
以前は老人会の会長や、コーラスの団長など積極的に活動していました。その経験から、福生市では福生七夕まつりや公園ボランティアに参加しています。

### 1 日どのように過ごされていますか

5時に起床、6時25分からテレビのラジオ体操をしています。その後1時間、16号沿いのゴミ拾いのボランティア活動。これが1日の始まりです！日中は、カラオケサークルや、老人会の輪投げ、入所している施設のレクリエーション、民謡大会などに参加しています。

### 年を重ねていく中で『老い』を感じることはありますか

「年だなあ」と思ったことは1度もない！

### 日々の楽しみは何ですか

カラオケかな。部屋でも歌っています！

### 元気の秘訣は？

歌う事。朝のゴミ拾い。

### これからやりたい事がありますか

特にない。やりたいことはすべてやってきました。

### 同じシニア世代へのメッセージをお願いします

明るく、朗らかに。  
外へ出て歩く。体を動かすことが元気の源！



《募集》

「チャレンジ 人生!」で紹介する方を募集しております。  
あなたの周りのすてきなシニアの方を是非ご紹介ください。

### ☆ご友人から見たKさんの魅力とは☆

とにかく明るい性格。カラオケの歌声は90代とは思えないほどパワフルです。  
常に1・2か月先の楽しいことを思い描いて活動されており、それが長生きの秘訣かも？





# 朝から元気に！楽しみながら♪



## 介護予防



市内5か所の公園・広場で朝8時40分から介護予防リーダーが中心となってラジオ体操、ふくふく福生体操（福生市オリジナル体操）を行っています。体操後はリズム体操や歌を歌ったり、公園ごとの活動も、参加者の楽しみのひとつとなっています。

朝からおしゃべりしながら適度な運動をして元気な一日を過ごしませんか。



### 福生市役所 丘の広場 毎週【月】

体操後は ダンスミュージックや演歌など、月ごとに曲を替えてリズム体操を楽しんでいます。



### 武蔵野台南公園 毎週【水】

体操後のワンポイント講座が参加者に好評です。

## 介護予防リーダーの活動

介護予防リーダーとは…  
市が主催する  
介護予防リーダー  
養成講座を  
受講した  
ボランティアです

【第75回 福生七夕まつり】  
民謡パレードに参加



【福生市敬老大会】に出演

# 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、認知症のある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：2月21日(土) 14:00～15:30

■場 所：地域包括支援センター武蔵野

(福生市福生 2269-4 ポニービル 2 階)

※駐車場は台数制限があります

毎月 第4土曜日 14時から

【オレンジカフェむさしの】を開催しています。

オレンジカフェは、認知症のある方やその家族、地域の方が気軽に参加できる場です。

詳細は地域包括支援センター武蔵野へ  
お問合せください。

●定 員：20 名 (事前申込)

●申込み：電話にて受付

地域包括支援センター武蔵野

☎ 042-553-6695



## 認知症のある仲間同士でつながろう! (認知症当事者交流会)



自分の気持ちを素直に  
話したい。



私の気づきや体験談を  
語りたいわ。



話すのは苦手だけど、  
仲間の話を聞いてみたい。



■日 時：3月5日(木) 10:30～11:30

■場 所：もくせい会館203

●定 員：10 名 (事前申込)

●申込み：高齢者支援係

☎ 042-551-1537



# オレンジガーデニングプロジェクト

オレンジガーデニングプロジェクトとは、「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで作っていこう!」という思いを共有し、楽しみながら花を育て、全国各地でオレンジ色の花を咲かせるプロジェクトです。

オレンジ色は認知症啓発のシンボルカラーとして使用されています。福生市では令和7年度から、42カ所でスタートしました。

お花満開、笑顔も満開。



東京都立福生高等学校 PTA

玄関が明るくなりました。



福生クリニック

みんなで種をまきました。



ユーアイビラ

## 5月から募集開始します

令和8年度の参加団体を5月から募集します。

詳細は5月の広報ふっさに掲載予定です。一緒にオレンジ色のお花を咲かせましょう。

### 賛同団体・企業（五十音順）

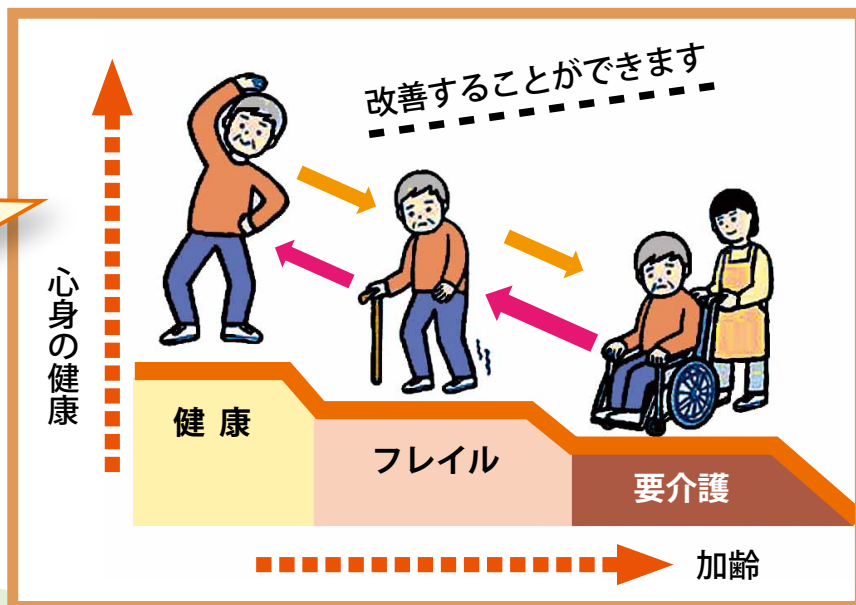
アクア薬局牛浜店 アシストデイサービス輝 イリーゼ福生 応援家族福生 介護プランセンターサンシャインビラ 介護老人保健施設ユーアイビラ  
楓ヶアプランセンター グループホームヨコタ 公立福生病院 高齢者在宅サービスセンター加美 高齢者在宅サービスセンター武蔵野 大聖病院  
大東京信用組合福生支店 多摩信用金庫福生支店 地域包括支援センター加美 地域包括支援センター熊川 地域包括支援センター武蔵野  
ツクイ福生 デイサービスあさがお 東京都立福生高等学校 特別養護老人ホームサンシャインビラ 特別養護老人ホーム第2サンシャインビラ  
特別養護老人ホーム福生ことぶき苑 特別養護老人ホームヨコタホーム 認知症家族の会 パステルライフ福生 花物語ふっさ ひかりクリニック  
ふそうケアセンター 福生クリニック 福生市立福生第二中学校 福生市立福生第四小学校 福生市立わかざり図書館 福生市立わかたけ図書館  
武陽ガス株式会社 ゆいま〜る拜島 D-Festa クオーレ福生 SOMPO ケアそんぼの家福生公園 S&D たまぐー福生中央図書館 等

# 「フレイル予防」で健康長寿を目指そう

～フレイル予防には「社会とのつながり」がとても重要～

フレイルとは、年齢を重ね、心身の活力（筋力や認知機能、社会とのつながり）が低下し、“健康”と“要介護”の中間の状態を言います。

フレイルは、適切な対策を取ることで進行をゆるやかにしたり、改善することができます！



## ◎フレイル予防の鍵は社会とのつながり

フレイルの入り口は様々ですが、「社会とのつながり」を失うことがきっかけになることがあります。フレイル予防のためには、1本目の「社会とのつながり」を倒さない生活を心がけましょう。

「社会とのつながり」って何？

老人クラブや小地域福祉活動、体操教室、趣味やボランティア活動、就労等で人と人がつながること♪



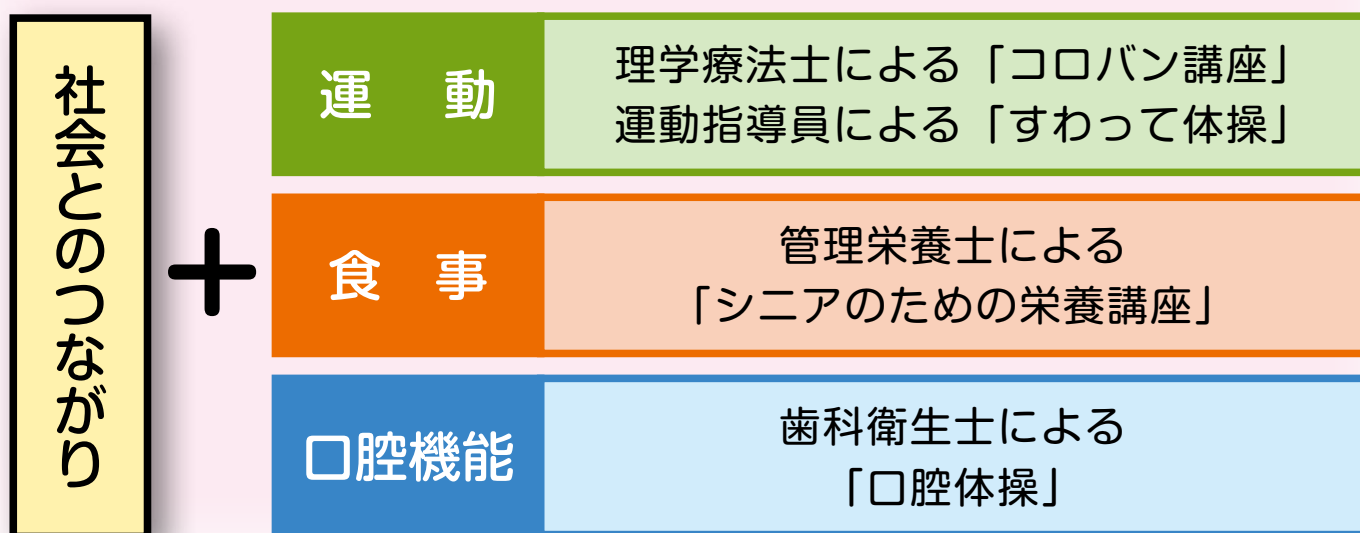
出典：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」

## ◎フレイル予防の大きな3本柱

フレイル予防のためには、「社会とのつながり」のほか「運動」「栄養（食事・口腔機能）」が大切です。これらはお互いに影響しあっていて2つ以上を組み合わせることによりフレイル予防の効果が高まります。

高齢者支援係が実施している「出張介護予防講座（シニア向け）」も活用できます。

### 【出張介護予防講座（シニア向け）】



【出張介護予防講座（シニア向け）】は上記以外の内容も実施しています。

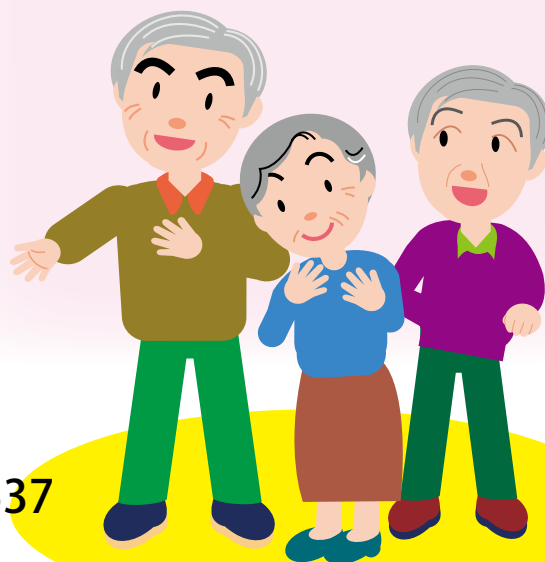
対象は、市内在住65歳以上の方が集まるグループ（おおむね10名以上）です。

詳細については、お問い合わせください。



出張介護予防講座 QR コード

ホームページ  
からも 確認  
できますよ♪

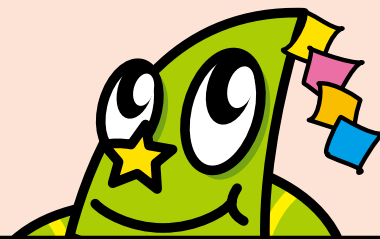


問合せ：高齢者支援係 ☎ 042-551-1537



# 【高齢者見守りステーションのご案内】

一人暮らし、高齢者世帯、  
日中独居の高齢者を優先的  
に、見守りステーションの相  
談員が訪問しています。  
訪問の際には、生活のご様  
子や困りごとなどをお聞か  
せください。



## 高齢者見守りステーション

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加美内)

福生市公式キャラクター たっけー☆☆

地域の高齢者の  
安心した生活を  
サポートします。  
相談員は、この黄色のバッヂを  
つけており、訪問の際には高齢  
者見守りステーションのリー  
フレットをお渡し  
しています。



バッヂ



リーフレット

## 【地域包括支援センターのご案内】

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

☎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