

しあわせ

福☆生き生き だよ



福生市公式キャラクター
たっけー☆☆

～延ばそう健康寿命!!
自分のより良い人生のために!!～

高齢者の相談窓口
「地域包括支援センター」を
ご存知ですか?
詳細は、6～8ページへ。

- 「チャレンジ人生!」 2ページ
- 「あなたもチャレンジ!高齢者スマホ事業」 3ページ
- 「地域を専門職が応援!」 4ページ
- 「地域を介護予防リーダーが応援!」 5ページ
- 「高齢者に身近な存在 地域包括支援センター」
6～8ページ



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
☎ 042-551-1537
042-551-1751

チャレンジ! 人生!

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～



横田哲男さん 81歳

(取材日: 令和5年10月26日)

⇒ プロフィール ◀

マラソン歴40年、フルマラソン大会97回完走!

マラソン以外にもシルバー人材センターやファミリーサポートの仕事、介護予防リーダー、傾聴ボランティアなど様々な活動に参加し、日々精力的に過ごしています。

⇒ マラソンとの出会い ◀

40歳の時、テレビで見たフルマラソンに挑戦したくなり、妻も「やってみたら」と背中を押してくれたのがきっかけでした。当時は特に運動経験ありませんでした。



⇒ 現在の生活 ◀

5時起床、7時から1時間くらい走り、シルバー人材センターの仕事やボランティアなどその日のスケジュールをこなします。

「3食しっかり食べて、早寝早起き生活です」

⇒ 年を重ねていく中で老いを感じること ◀

無理ができなくなりましたね、「こんなことなかった」がいっぱい、言ったらきりがなくらい。でも年はしょうがない、年齢とうまく付き合うことですね。

⇒ 大切にしていること・人生のモットー ◀

「継続は力」

何かに携わること、社会とつながることは、とてもありがたいことです。自分にできることを前向きにやっていくことが大切です。人との繋がりはかけがえのないものです。

⇒ 目標 ◀

自分ができる範囲で楽しく、生涯現役ランナーでいたい。

(走ることが好きだからこそ、無理はしない)

⇒ 同じシニア世代へのメッセージ ◀

年をとるといろいろなことがおっくうになるけれど、新しいことに挑戦することも大切です。

たった一度の人生です。

自分で進んでいきましょう!



40年前から書き続けている日記帳。宝物です!



「多摩川中央公園パークラン」にて

会員募集中!
一緒に
走りましょう



～福生ランニングクラブの仲間と～

あなたもチャレンジ 高齢者スマホ事業



スマホを持っているけど
電話かメールしか使えない…

スマホに替えたいけど、
今更携帯ショップで
いろいろ聞くのも…



高齢者スマホ事業では「高齢者スマートフォン体験事業」と「高齢者スマートフォン相談会」を行っております。

「高齢者スマートフォン体験事業」では、スマホをお持ちでない高齢者の方に貸与し、全5回の講習会に参加していただくことで、使い方についてしっかりと学ぶことができます。

貸与している期間の通話料・通信料は市で負担!

事業終了後にスマホへ買い替える際のサポートもいたします!

「高齢者スマートフォン相談会」では、お使いのスマホの操作方法に関する疑問や不安の解消のため、マンツーマンでじっくり相談していただけます。

貸与だから
料金を気にせずお家で
使いたい放題!

スマホのことでお困りの
高齢者の方はぜひ!
相談は全て無料!



高齢者スマートフォン体験事業

貸与期間…令和6年4月から概ね5か月間

お申込み…2月5日～2月29日まで。市役所1階9番介護福祉課窓口までお越しください。

定員…30名

講習会会場/日程 (全日程時間は10時から12時)	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	返却会
福祉センター (作業療法室)	4月9日	4月16日	5月21日	6月18日	7月16日	8月20日
扶桑会館 (会議室)	4月11日	4月18日	5月23日	6月13日	7月11日	8月22日
市民会館 (視聴覚室)	4月12日	4月19日	5月24日	6月21日	7月26日	8月23日

高齢者スマートフォン体験事業 事前説明会 (希望者のみ・各回先着順 電話申込可)

日時	場所	定員
2月16日 10時～12時	もくせい会館 201 会議室	10名
2月16日 14時～16時	もくせい会館 201 会議室	10名
2月22日 10時～12時	福祉センター作業療法室	10名

【既にご自身のスマートフォンをお持ちで、操作方法などにお困りの方】 高齢者スマートフォン相談会

日時	場所	対象者	持ち物	備考
不定期に開催 ※広報ふっさに てお知らせいた します	市役所や福祉セン ターなど ※開催日によって会 場が異なります	60歳以上の都民で、 スマートフォンの使 用について疑問や不 安のある方	ご自身のスマート フォン	先着順での受付と なります。待ち時 間が生じる可能性 があります。

※お問い合わせは、高齢者支援係(042-551-1751)まで。

地域を 専門職が 応援



出張！理学療法士による
コロバン教室（転倒予防教室）

「つまづきやすくなっていますか？」

福生市民の介護・介助が必要になった主な原因は「高齢による衰弱」の割合が17.8%と最も高く、次いで「骨折・転倒」の割合が17.5%となっています。（令和5年2月福生市高齢者生活実態調査報告書）

「膝痛・腰痛」がある方や、「骨折・転倒」を起こした方は、体を動かす機会が減る傾向にあります。それが原因で、筋肉が衰えたり、骨が脆くなり、体の機能が低下し動けなくなる恐れがあります。

筋力低下に気づき、筋力アップしていくことで要支援・要介護状態になる事を防ぎましょう！理学療法士が細やかな指導を致します。



地域での出張教室の風景（こぐまサロン）

※地域で出張コロバン教室をご希望の場合やお問い合わせは、
高齢者支援係（042-551-1537）まで。

地域を 介護予防 リーダーが 応援！

介護予防リーダー第7期生です！



令和5年度は6名の方が介護予防リーダー養成講座を修了しました。
 介護予防リーダーは、市民の健康寿命の延伸を目標に掲げ、地域で介護予防活動を行っています。
 この養成講座では介護予防に欠かせない知識、体操実技、活動のノウハウについて学び地域での介護予防活動を広げていきます！



みなさんの地域で活動しているかも
お楽しみに！



講座で学んだことをフル活用して企画を練っています



こうしてみんなでつくりあげる過程が
大切ですね



地域で実践することをイメージして..



「ふくふく福生体操」も仕上がってきました



高齢者に身近な存在

高齢者の相談窓口をご紹介します

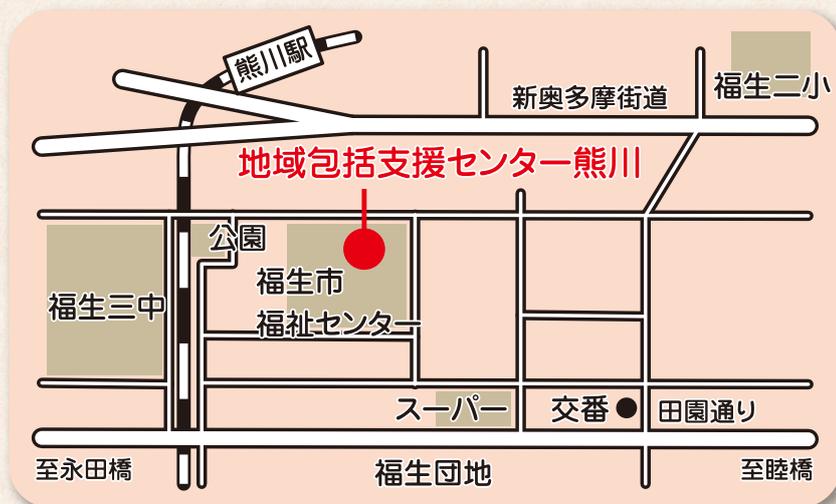
高齢者に身近な存在として、各地域に地域包括支援センターを設けております。地域包括支援センターでは、高齢者の方々のご相談を受けております。お困りごとなどがありましたら、お気軽にご連絡ください。



01

地域包括支援センター熊川

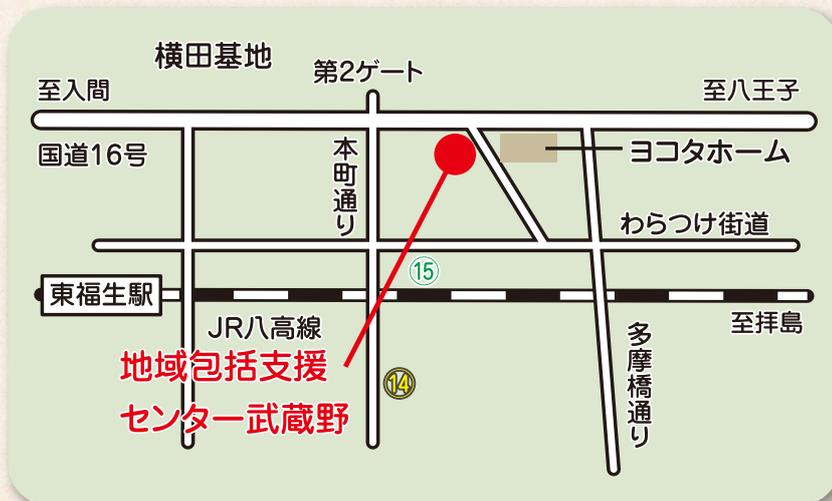
住所	福生市南田園2-13-1（福祉センター内）
電話番号	042-510-2945
開所時間	月曜日～土曜日（日曜・祝日・年末年始を除く） 午前8時30分～午後5時15分 ※土曜日のみ正午から1時を除く
最寄りの福祉バス停留所	福祉センター（つつじ号、たなばた号、もくせい号）
担当地区	福生熊川住宅、南、内出、武蔵野、南田園一丁目、南田園二丁目、南田園三丁目、富士見台、福栄、福東、玉川台、福生団地、鍋ヶ谷戸第一、鍋ヶ谷戸第二、熊川牛浜



職員からのコメント

地域包括支援センター熊川は、福祉センターの2階にあります。福祉センターは福祉バスの発着場なのでアクセスに便利です。また福祉センターは、サークル活動や体操・趣味活動などができ、地域の方の集いの場でもあります。これから何かを始めてみようという方にも魅力のある施設なので、お気軽にお越し下さい。

住所	福生市福生 2269-4 (ヨコタホーム近く)
電話番号	042-553-6695
開所時間	月曜日～土曜日 (日曜・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1時を除く
最寄りの福祉バス停留所	⑮ヨコタホーム西 (もくせい号) ※⑭伊奈福生線中央 (たなばた号) からアクセス可能です
担当地区	牛浜第二、原ヶ谷戸、本町第七、本町第八第一、本町第八第二、武蔵野台一丁目



職員からのコメント

地域包括支援センター武蔵野は、国道16号線沿いの横田基地第2ゲート前の交番から八王子方面に歩いて2分程度の位置にあります。事務所はポニービルの2階です。地域の相談窓口となりますので介護のことや心配事等がございましたらお立ち寄りください。電話連絡をいただければこちらからご自宅に訪問することもできます。地域包括支援センター武蔵野には事業所内に広い活動スペースがあります。今後地域の活動の場としてのイベントも考えてまいります。

☆福祉バスのお知らせ☆



高齢者や障害者等が、市内福祉施設等をより利用しやすくするためのバスを運行しています。

コース：福生コース (つつじ号)、中央コース (たなばた号)、熊川コース (もくせい号)

※中央コース (たなばた号) は令和6年1月9日より運行を開始しました。

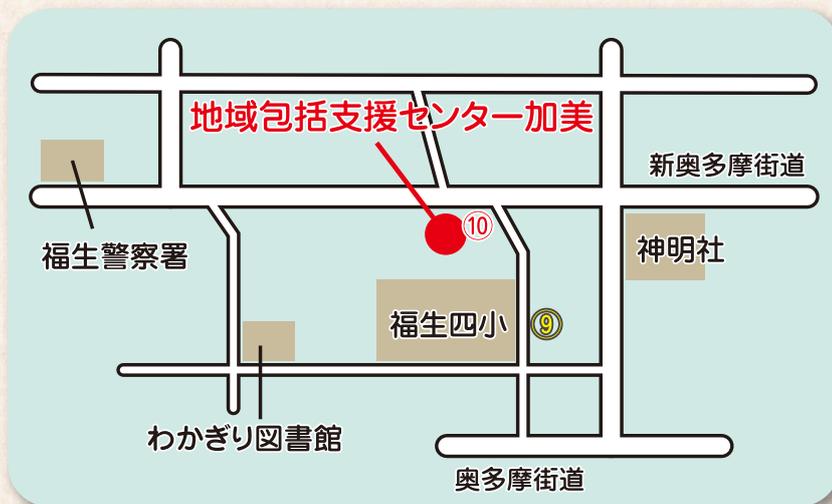
日時：月曜日から土曜日の8:00～17:15 (日曜・祝日・年末年始を除く)

便数：各コースともに1日7便

利用料金：無料 ※乗車の際には、利用登録証を提示してください。(事前登録制です)

お問い合わせ：高齢者支援係 042-551-1751

住所	福生市加美平 3-6-10 メゾン加美平 103（福生第四小学校近く）
電話番号	042-553-3720
開所時間	月曜日～土曜日（日曜・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1時を除く
最寄りの福祉バス停留所	⑩地域包括支援センター加美前（つつじ号） ⑨内山耳鼻咽喉科医院前（たなばた号）
担当地区	牛浜第一、志茂第一、志茂第二、本町第一、本町、本町中央、本町第六、永田、長沢、加美、加美平住宅



職員からのコメント

地域包括支援センター加美は、新奥多摩街道沿いの3階建てマンションの1階にあります。裏手に四小、すぐそばに神明社や福生消防署があります。小さな事務所ではありますが、「よろず相談どころ」として各専門職がいつでも皆様のお力になりたいと考えております。また、地域の心配情報等も遠慮なくご相談ください。介護についての出前講座など、ご希望も受け付けております。地域のご高齢者やご家族が住み慣れた地域で安心して生活ができるよう支援をします。

☆高齢者見守りステーション☆

高齢者の方のご自宅を、バッチをつけた相談員が訪問しております。

住所	上記の地域包括支援センター加美内
電話番号	042-513-7757
開所時間	月曜日～金曜日（土曜・日曜・祝日・年末年始を除く） 午前8時30分～午後5時15分
担当地区	福生市内全域



バッチ見本▶