

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!!～

- 「チャレンジ人生!」 2ページ
- 「令和7年度福生市敬老大会」 3～5ページ
- 「朝から元気に!楽しみながら介護予防」 6ページ
- 「介護予防リーダーとは…」 7ページ
- 「認知症とは?」 8ページ
- 「新・脳と体のトレーニング教室」 9ページ
- 「9月のイベントお知らせ」 10ページ
- 「認知症サポーター養成講座」 11ページ
- 「令和7年度健康診査について」 12ページ



**2025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)
☎ 04-2-551-1537

チャレンジ!
人生!
#4

☆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～



〇さん 92 歳

これまでのチャレンジ! ～いつでも楽しいがいっぱい～

手話サークルに通っていたので今でも簡単な通訳ができます。

太極拳は10年愛好していました。

サテステッチも大好きです。

今は、福生市の介護予防事業「元気はつらつ教室」に通っています。90歳を過ぎるとできないこともあるけど、気にしません。

気づいたら元気に92歳を迎えられていました。

好きな言葉

「何事も前向き」

「どうしてそんなに元気なの？」とよく聞かれます。いつもこう答えています。



「よく食べるから」



《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 ☎042-551-1537

↓サテステッチの作品↓



気軽に自由にチャレンジ



『元気はつらつ教室』で1時間体操。
その後仲間とランチへ行き、3時間
おしゃべりに花を咲かせることも…。

令和7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。

福生市
福生市社会福祉協議会
共催

日時：**9月7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7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

・福生高校ダンス部公演

・「松原のぶえ」

演歌歌謡ショー

・石黒サンペイ&ヨンペイ

親子曲芸バラエティショー

・岩崎貴子（司会）

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。

ほか

松原のぶえ



石黒サンペイ&ヨンペイ



岩崎貴子



令和7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枚で申込みの人数は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★

65歳以上のご家族同士で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。

The diagram shows a two-sided envelope with handwritten examples and instructions. On the front (left), the age '85' is in a green box, and the return address is '福生市本町5 福生市役所介護福祉課 高齢者支援係 行き'. On the back (right), the age '85' is in a green box, and the recipient's address is '※ご自分の住所・氏名'. A red dashed box highlights the '書く面をお間違いなく!!' (Write on the correct side!!) instruction. A red dashed line points to the '無記入' (No entry) area on the back. A red dashed box highlights the '返信' (Reply) label on the back. A red dashed box highlights the '住所' (Address) label on the back. A red dashed box highlights the '氏名' (Name) label on the back. A red dashed box highlights the '電話番号' (Phone number) label on the back. A red dashed box highlights the '送迎バス' (Shuttle bus) label on the back. A red dashed box highlights the 'ペアシート' (Pair seat) label on the back. A red dashed box highlights the '車椅子' (Wheelchair) label on the back. A red dashed box highlights the '希望する(ご家族の氏名)' (Desired (family name)) label on the back. A red dashed box highlights the '車椅子専用のスペース' (Wheelchair dedicated space) label on the back.

書く面をお間違いなく!!

※無記入

85 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

85 197****

※ご自分の住所・氏名

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、**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

※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(木) まで(必着)

※返信はがきは8月29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いたします。

送迎バス：乗車を希望される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)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

(申込み方法等その他事項) 高齢者支援係 Tel042-551-1751

朝から元気に！楽しみながら♪ 介護予防

市内5ヵ所の公園・広場で介護予防リーダーが中心となり『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。だれでも気軽に参加しやすい雰囲気で行っています。まだ、参加されたことのない方、一緒に朝のひとときを過ごしてみませんか？

開催場所と曜日は下記の地図を参照いただき、直接公園にお越しください。



福生公園

体操後は、自由参加でリズム体操をしたり、ミニストレッチ、ミニ講座をしたり、歌を歌ったり♪各公園ごとに活動しています。

どこの公園もみなさん身体を動かして、おしゃべりして、とても楽しそう。

8：40からのラジオ放送に合わせて
始まります

※雨天・祝日は休み



介護予防リーダーとは…



イベントで『ふくふく福生体操』を披露する介護予防リーダーの様子

介護予防リーダーは市の『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。

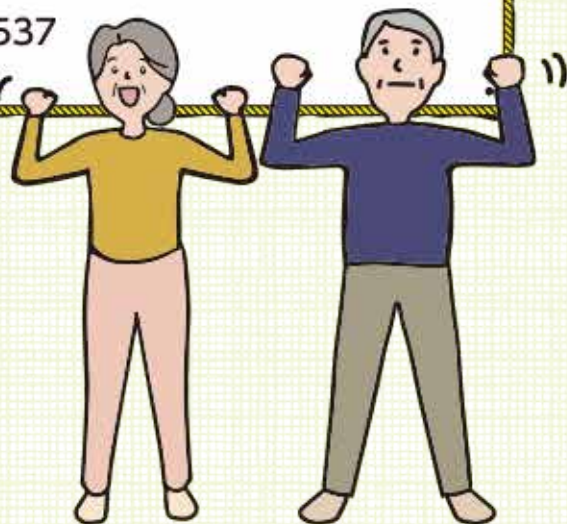
高齢者が歩いて通える身近な公園などで継続して介護予防に取り組むことが出来るように、体操をしたり、小さな講習会や茶話会を開催しています。

介護予防リーダーによる福生市オリジナル体操『ふくふく福生体操』の出張講習も可能です。

問合せ：高齢者支援係 ☎042-551-1537

介護予防リーダー(第9期生)養成講座 受講生募集

日 程	9月22日(月)～11月17日(月)までの毎週月曜日 全7回 祝日は休み
時 間	午前10時～正午
会 場	もくせい会館(市役所向かい)
申込期間	6月2日から令和7年8月15日まで
定 員	20名(先着順)
対 象	18歳以上の市民の方で医師から運動制限を受けていない方
申込方法	市役所1階 9番窓口へお越しください
申 込 先	高齢者支援係 ☎042-551-1537



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6年9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。

新「脳と体のトレーニング教室」

新・脳と体のトレーニング教室では健康運動指導士の指導のもと、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。

申込み： 7月1日(火)から7月24日(木) ※抽選

地域包括支援センター、
市役所1階9番高齢者支援係、
オンライン (QRコード)



※筋力向上トレーニングと同時申込みはできません。

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月中旬 (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の地図を参照ください

問合せ： 高齢者支援係 ☎042-551-1537



※令和7年8月まで実施していた「元気はつらつ教室」はすべて新・脳と体のトレーニング教室に変更いたします。

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。

今回は定員を超える申込みがあった「オレンジ・ランプ」を再度上映します。

認知症について共に考える

福生市主催

「オレンジ・ランプ」上映会

参加費無料

9月27日（土）

10:00～11:45

●●● 会場 ●●●

公立福生病院

多目的ホール（1階）

30名（事前申込制）

9月28日（日）

14:00～15:45

●●● 会場 ●●●

S&Dたまぐー福生
中央図書館2階

30名（事前申込制）

9月29日（月）

10:00～11:45

●●● 会場 ●●●

もくせい会館3階

40名（事前申込制）



申込方法 7/7（月）～

先着順にて申込開始。

定員になり次第締め切ります。

電話にて申し込み下さい。

福生市介護福祉課 高齢者支援係

☎ 042-551-1537

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：10月22日(水)14:00～15:30

場 所：福祉センター

定 員：20名(事前申込)

申込み：9月1日(月)～

電話で受付を開始します

地域包括支援センター熊川

☎ 042-510-2945



令和6年度に開催した
認知症サポーター養成講座の様子



認知症サポーター養成講座を受けた
福生市立福生第四小学校が
表彰されました!!



令和6年11月、福生市立福生第四
小学校の四年生が認知症について勉
強し、【キッズサポーター】になりま
した。

その後、勉強したことを児童たちが
作文等にまとめ、「認知症への理解を
テーマとする作品」に応募し、表彰さ
れました。

これからも認知症のある方をあた
たかく見守る仲間であってください。

令和7年度健康診査について

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。

健 診 名 : **特定健康診査**

実 施 期 間 : 5月15日(木)～9月30日(火)

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
※令和7年度中に40歳になる方も対象

受診券送付時期 : 5月上旬

封 筒 : 桃色

健 診 名 : **後期高齢者健康診査**

実 施 期 間 : 5月15日(木)～9月30日(火)

対 象 者 : 後期高齢者医療制度に加入している方

受診券送付時期 : 5月上旬

封 筒 : オレンジ色



※令和7年4月2日以降に国民健康保険に加入した40歳～74歳の方は、7月上旬に市指定封筒(灰色)で受診券送付を予定しております。

問 合 せ : 福生市保健センター ☎ 042-552-0061

【相談窓口のご案内】

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

高齢者見守りステーション

介護保険サービスなどを利用されていない高齢者のご自宅を訪問し、支援が必要な方については地区を担当する地域包括支援センターと連携して支援を行います。