

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!!～



種をまきました。
たくさんのお水と
愛情を込めて育て・・・。
きれいに咲きました♪



オレンジガーデニング プロジェクト

詳細は7ページへ

- “自分らしい生活”を続けるために 2ページ
- フレイル予防ー運動編ー 3ページ
- 介護予防講座参加者募集
- 朝から元気に！楽しみながら♪フレイル予防 4ページ
- 介護予防リーダー養成講座 受講生募集
- チャレンジ人生！ 5ページ
- 認知症サポーター～世代を超えて仲間が増えています～ 6ページ
- 認知症サポーター養成講座のご案内
- オレンジガーデニングプロジェクト 7ページ
- 保健センターからのお知らせ [令和8年度健康診査] 8ページ



2026年
5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

“自分らしい生活”を続けるために

～フレイル予防は50歳から～

「フレイル」とは…

「フレイル」とは、年齢を重ね、心やからだの機能低下によって、要介護になる危険が高まってきている状態です。

● フレイル予防は50歳ごろから開始しよう

年齢を重ねるにつれ、心身には様々な変化が起こります。
自分の年齢に合わせて健康づくりも変えていく必要があります。

生活習慣病の予防からフレイル予防へ

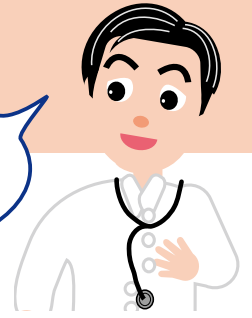
	50歳～64歳	65歳～74歳	75歳～
目標	生活習慣病の予防	➡	フレイル予防
運動	有酸素運動等のエネルギー消費	➡	足腰の筋力維持（筋トレ）
栄養	摂り過ぎに注意 野菜はしっかり	➡	栄養不足に注意 肉・魚・卵はしっかり
口腔	歯周病予防	➡	かむ力・飲み込む力の維持
社会参加 (仲間と一緒に)	就労や趣味活動	➡	楽しさ・やりがいのある活動に参加

【ポイント】

- ・ 50歳頃から：生活習慣病の予防と管理
- ・ 65歳頃から：生活習慣病の管理とフレイル予防
- ・ 75歳頃から：フレイル予防をしっかり実践



フレイル予防 ～運動編～



仲間と一緒に取り
組むことが大切

『歩いているから大丈夫』と思っていないですか？
骨や筋肉を維持するためには、歩くだけでは不十分。
散歩やウォーキングに少しの筋トレをプラスしましょう。

健康運動の最低限の目安

歩行運動

散歩・ウォーキング
など

骨や筋肉の
維持のために

週に**150分以上**
(1日平均**20分程度**)



筋力運動

スクワット・かかとあげ
など

足腰の強化や
疲れにくい体の
ために

週に**2日以上**



出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム リーフレット

介護予防講座

メリットだらけ！

仲間とできる体操と継続のコツ

参加者募集!!



- 日時：6月24日（水）10：00～11：30
- 講師：健康運動指導士 佐藤 イク子氏
- 定員：40名（先着順）
- 場所：もくせい会館 301・302

■申込方法：5月7日（木）～ 電話で受付を開始します
高齢者支援係 ☎ 042-551-1537

朝から元気に！楽しみながら♪フレイル予防

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。

※公園体操は予約なしで誰でも参加できます。



介護予防リーダー(第10期生)養成講座 受講生募集

介護予防リーダーは、ボランティアの活動です。歩いて通える身近な公園などで、仲間と一緒に楽しく活動しています。あなたも一緒に活動しませんか？

- 日 程 6月1日(月)～7月13日(月) 毎週月曜日 全7回
- 時 間 午後1時30分～午後3時30分
- 会 場 もくせい会館(市役所向かい)
- 申込期間 4月1日(水)～5月15日(金)
- 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 オンラインまたは市役所 高齢者支援係(1階9番窓口)

定員20名

問合せ：高齢者支援係 ☎ 042 - 551-1537



チャレンジ人生！ #6

★我がまちのステキなシニアたち★

～福生市でいきいき輝いているシニアを紹介するコーナーです～



☆私たちには仲間がたくさんいます☆

みんなで大切にしていること

- ・ 仲間が困っていたら声をかけあう。
- ・ 互いに協力して会を盛り上げる。
- ・ 常に新しいことに挑戦する。
- ・ 大いに笑い、人生を楽しむ。

熟年ひろばのご紹介

昭和56年『語らいの広場』として発足した自主サークルです。

現在は『熟年ひろば』との愛称で毎週金曜日の10時から12時、約20名が集まって活動しています。

(参加費は250円/月)

活動は、各々が話題を提供し共に学ぶ、ラジオ体操、脳トレ、お誕生日祝いなど・・・。

毎週集まり、声をかけあい、仲間と一緒に充実した時間を作っています。

興味のある方は活動時間内に一度見学(白梅会館2階)へ来てください。(予約不要)



フレイル予防や認知症予防にも、とてもよい活動ですね。

参加者の声

10年参加している。ココに来ればみんなに知恵をもらえる。



90歳を過ぎた方からの話はためになるの。



☆「チャレンジ人生！」で紹介する方を募集しています。問合せ：高齢者支援係 ☎：042-551-1537

認知症サポーター ～世代を超えて仲間が増えています～

“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。この講座で認知症に関する正しい知識や対応方法を学んだ上で、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。

福生市内の小中学生が認知症サポーター養成講座を受講しました。さらに、地域の老人クラブ、小地域福祉活動、町会などでも講座を開講し、サポーターが増えています。



↑福生市立福生第二小学校



↑福生市立福生第四小学校

↓福生市立福生第三小学校

↓福生市立福生第二中学校



認知症サポーター養成講座のご案内

誰でも参加できる認知症サポーター養成講座を市内で開催します。

- 日 時：7月14日(火) 14:00～15:00
- 場 所：ウエルシア福生加美平店(福生市加美平 3-17-3)
- 定 員：10名(事前申込)
- 申込み：電話にて受付

地域包括支援センター加美 ☎042-553-3720



オレンジガーデニングプロジェクト

参加団体・企業を募集しています

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創っていこう!」という思いを共有し、認知症普及啓発のシンボルカラー（オレンジ色）の花を咲かせるプロジェクトです。この活動をきっかけに、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しましょう。

申込期間：7月15日（水）まで（種の配布はなくなり次第終了）

申込方法：オンライン（QRコード）または市役所 高齢者支援係（1階9番窓口）

対 象：プロジェクトに賛同する市内の団体・企業・自治会・サークルなど

※賛同団体は、9月の認知症月間に団体名を公表するほか、取り組み内容を市の公式ホームページ等に掲載します



申込み QR コード

- 活動内容：**
- ・庭や花壇、プランターなどでオレンジ色の花を育て、専用ロゴを掲示
 - ・市ホームページや広報誌等へ掲載のための写真提供及び取材協力
 - ・その他、認知症普及啓発に関する活動等

※個人で参加する場合、種の配布は行っておりません。また、応募や報告は必要ありません。
オレンジ色の花を育てる活動を通して一緒にプロジェクトを盛り上げてください。

令和7年度 賛同された団体からの声



種まきや水やり、成長観察と栽培全般を利用者様と一緒にいき、大変有意義でした。

（デイサービス）

花が咲くまで、認知症のある方が中心に水やりや草むしりを行い楽しまれておりました。

（介護老人保健施設）



保健センターからのお知らせ

【令和8年度健康診査】

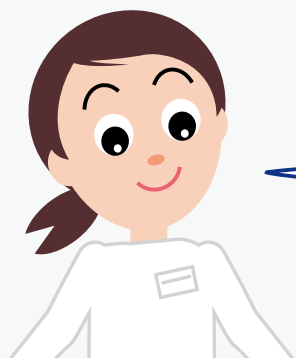
福生市では、生活習慣病（糖尿病・高血圧症・脂質異常症など）の予防を目的とした健康診査を行っています。年に一度の機会ですので、健診を受けてご自分の身体のことを知り、生活習慣の改善や健康の維持にお役立てください。

健診名	特定健康診査	後期高齢者健康診査
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	後期高齢者医療制度に加入している方
封筒	紫色	水色

☆受診券送付時期は5月上旬です。健診実施期間は5月15日(金)～9月30日(水)です。

☆令和8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）で受診券送付予定です。

☆令和8年度中に40歳になる方も対象です。



熱中症に注意!!

5月はまだ暑さに体が慣れていないため、急に気温が高くなると熱中症になりやすくなります。こまめな水分と塩分の補給、エアコンの利用などを心掛けましょう。

問合せ：福生市保健センター ☎042-552-0061

【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

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。