しあわせ

福☆生き生きだより

～オレンジガーデニングプロジェクトの様子～



福生郵便局

ALSOK ケアホーム福生



- チャレンジ人生！……2ページ
- 「福生市認定ヘルパー」養成研修会の参加者を募集します！……3ページ
- フレイル予防～栄養編～……4～5ページ
- 個別避難計画作成について……6ページ
- 介護予防アプリ「ふっポ」が始まりました……7ページ
- オレンジガーデニングプロジェクト……8ページ
- 「ペコロスの母に会いに行く」上映会……8ページ



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

［注］福生市内の特殊詐欺被害は33件　被害総額 約1億9千万円（R8.1～8月）

チャレンジ 人生！ ＃７

★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～



Ｍさん

プロフィール　Ｍさん 79歳

出身は、自然豊かな福島県。
現在は、原ヶ谷戸地区の小地域福祉活動「しんわ会」や熟年マージャン、野球の審判などの活動に参加したり、子どもから同年代まで幅広い年齢の仲間と充実した時間を過ごしています。

私の大切にしていること

人から“声をかけてくれるうちが花”。　頼まれ事は“出来ることは、断らない”をモットーに積極的に役職も引き受けています。
妻には“感謝”仲間は“財産”です。



大正琴『華乃会』の演奏に合わせて、皆さんで懐メロを歌います。

同じ世代の皆さんへのメッセージ

毎日を楽しみながら、頑張っていきましょう！

小地域福祉活動：しんわ会での活動



１５年以上代表を務めています。参加者同士が支え合い、子どもからシニア世代までが集まりギターや大正琴の演奏会、芋煮会などを行っています。「皆さんの笑顔が私の生きがい」。次回は、１１月２１日（土）午後１時～親和会館で活動します。
地域にお住まいの方は、どなたでも参加できます。（予約不要）

《募集》

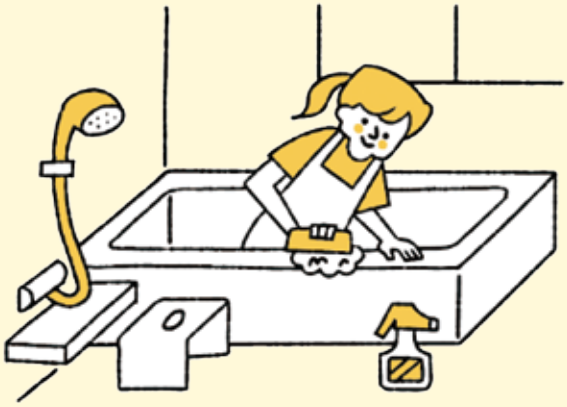
「チャレンジ 人生！」で紹介する方を募集しております。
あなたの周りのステキなシニアの方を是非ご紹介ください。

問合せ：介護福祉課 高齢者支援係 ☎ 042-551-1537

「福生市認定ヘルパー」養成研修会の参加者を募集します！



「福生市認定ヘルパー」とは、介護福祉士などの資格を持っていない方でも介護予防・日常生活支援総合事業の訪問型サービスヘルパーとして働くことができる、福生市独自の資格です。高齢者に関する基礎知識や家事援助の技術などを学ぶ２日間の研修を修了された方には、研修修了証を発行します。この修了証があれば、市内の事業所に勤務し、軽度の介護が必要な方のお宅へ訪問して家事（掃除・洗濯・買物・調理など）を提供することができます。



【日　時】12 月 11 日（金）・12 日（土）
午前 9 時 30 分～午後 4 時 30 分（途中休憩あり）

【場　所】福生市役所　もくせい会館 201・202 会議室

【対　象】18 歳以上で高齢者の 家事援助業務に従事する意欲のある方

【定　員】先着 40 人

【持ち物】筆記用具

【申込み】11 月 20 日（金）までに申込フォーム
もしくは直接、市役所1階9番介護福祉課介護保険係窓口まで。
☎ 042-551 -1764

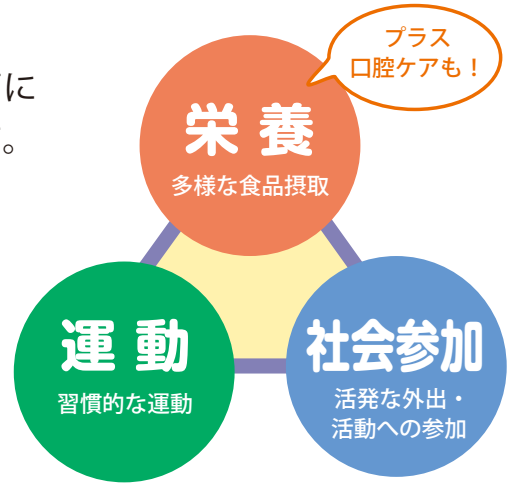
申込フォームは こちら

“自分らしい生活”を続けるために

フレイル予防 ～栄養編～

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。



◎フレイル予防の3本柱

フレイル予防の 3 本柱は、運動・栄養（口腔ケア）・社会参加です。 1 つの項目だけに取り組むより、 2 つ以上の項目を組み合わせることにより予防効果が高まります。

◎いろいろな食品を食べていますか

昨日（ 1 日あたり）、いくつの食品群を食べましたか 。
食べた食品群に印をつけてみましょう。
10 食品群の中で食べたものを「1 食品群＝ 1 点」と数えます。

少しでも料理の中に入っていれば OK

10 食品群

	1	さ	かな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミン Dが豊富。
	2	あ	ぶら	適度な油脂分は、細胞などを作るのに必須。
	3	に	く	良質なたんぱく質の代表。
	4	ぎ	ゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富。
	5	や	さい	ビタミンや植物繊維を十分にとれる。
	6	か	いそう	低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富。
		に		
	7	い	も	糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもチャージ。
	8	た	まご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる。
	9	だ	いず	たんぱく質の元となる必須アミノ酸やカルシウムも豊富。
	10	く	だもの	ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所　社会参加とヘルシーエイジング　研究チーム
https://healthy-aging.tokyo/zenkokuban/

◎昨日の食品群スコアは、何点でしたか

点

少なくても４点以上、出来れば７点以上を目指しましょう。

◎たんぱく質は十分に取れていますか？

「何を食べるか」に加えて、「どれだけ食べるか」も意識しましょう。

特に、高齢期になると筋肉量が減少傾向にあります。筋肉量を維持するためには、適切な量のたんぱく質を摂取することが大切です。

肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品を毎食バランスよく取り入れましょう。

◎１日に必要なたんぱく質量の目安はどのくらい？

（1.0 ～ 1.2）×体重（ｋｇ）＝１日に必要なたんぱく質量（ｇ）

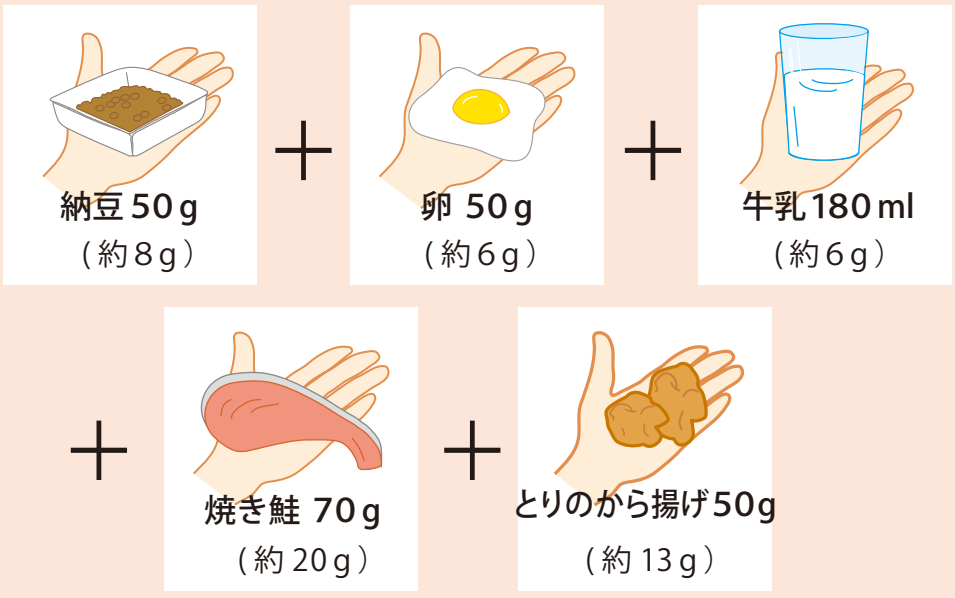
例）体重５０kg の場合 1.0 ～ 1.2 × 50（ｋｇ）＝５０～６０（ｇ）

※持病等によりたんぱく質摂取量が制限されている場合には主治医にご相談ください。

◎たんぱく質50ｇをイメージしてみよう

食品により含まれるたんぱく質量は大きく異なります。

たんぱく質約50ｇ（1日分）のイメージ



※（ ）内は 食品に含まれるたんぱく質量の目安



参考：食品成分データベース





個別避難計画作成について





市では、高齢や障害などの理由により、ひとりで避難することが難しく福生市避難行動支援希望者登録台帳に登録している方を対象に、個別避難計画の作成を推進しています。

【個別避難計画とは？】

避難に支援が必要な方、一人ひとり合わせた、「だれと」、「どこへ」、「どうやって」避難するかをあらじめ決めておく計画です。

【対象者】

高齢や障害などの理由により、ひとりで避難することが難しく、第三者の支援が必要な方のうち、避難支援等関係組織（消防署、消防団、警察署、民生委員、自主防災組織等）への情報の共有に同意し、
福生市避難行動支援希望者登録台帳※に登録をしている方が対象です。
※台帳登録には、申請が必要です。



【対象者の範囲】

① 75 歳以上のみの世帯に属する方
②身体障害者手帳（１級～２級、ただし視覚障害又は聴覚障害は３級～６級も含む。）をお持ちの方
③愛の手帳をお持ちの方
④精神障害者保健福祉手帳（１級～２級、ただし単身世帯は３級も含む。）をお持ちの方
⑤介護保険の要介護認定（要介護３～５、ただし単身または世帯を同じくするものが 75 歳以上の場合は要介護１～２も含む。）を受けている方
⑥その他市長が必要と認める方



【問合せ】　社会福祉課　福祉総務係
電話：042-551-1522（直通）
（市役所１階 10 番社会福祉課窓口）



介護予防アプリ Fuppo ふっポ が始まりました

介護予防アプリ「ふっポ」は、ウォーキングや通いの場への参加などを通じて、楽しみながら介護予防活動をすることで、その実績に応じて貯まったポイントをＰａｙＰａｙポイントに交換可能なスマートフォンアプリです。
右記のＱＲコードを読み取り、市ホームページから、アプリのダウンロード及び「ふっポ」への登録をお願いします。

フレイルの３本柱で楽しく貯める



利用説明会開催のお知らせ

詳細は、
広報ふっさ
11月1日号
をご覧ください。

＜ポイントの種類＞※ポイントの提供団体は順次拡大していきます。詳細は福生市ホームページで確認ができます。

アプリの活動

行　動	実施すること	付与ポイント	付与制限
歩く	目標歩数を達成	1 pt	1日1回
食べる	目標食事品目数を達成	1 pt	1日1回
起動	アプリを起動	1 pt	1日1回

その他活動

行　動	実施すること	付与ポイント	付与制限
登録ボーナス	「ふっポ」に申し込む ※承認後自動付与されます。	500 pt	新規登録時
認知機能テスト	認知機能テストに回答する ※ポイント付与には1ヶ月ほどかかります。	50 pt	年2回

QRコード読み取り

行　動	実施すること	付与ポイント	付与制限
通いの場	指定の通いの場に参加し、会場の QR コードを読み取る（老人クラブや小地域福祉活動、公園体操など）	10 pt	1日1回（最大36回まで）
イベント	イベントに参加し、イベント会場の QR コードを読み取る	10 pt	年5回
健診	市がまとめて付与します（令和9年2月ごろ）	50 pt	年1回
ボランティア	介護予防リーダー、認知症サポーターの活動	20 pt	1日1回（最大24回まで）

◎市役所1階9番窓口でも登録のサポートを行っています。

問合せ：介護福祉課 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《今年で２年目》

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ています。

令和８年度の賛同団体・企業（五十音順）

アクア薬局牛浜店	高齢者在宅サービスセンター武蔵野	特別養護老人ホーム福生ことぶき苑	福生郵便局
アシストデイサービス輝	サービス付き高齢者向け住宅あじさい北田園	特別養護老人ホームヨコタホーム	武陽ガス株式会社
イリーゼ福生	大東京信用組合福生支店	認知症家族の会	フリースクールかかし
介護プランセンターサンシャインビラ	多摩信用金庫福生支店	パステルライフ福生	みんなのママごはん
介護老人保健施設ユーアイビラ	地域包括支援センター加美	花物語ふっさ	ゆいま～る拝島
楓ケアプランセンター	地域包括支援センター熊川	美容室 glow	わかぎり図書館
株式会社福生ハム	地域包括支援センター武蔵野	ふそうケアセンター	わかたけ図書館
株式会社未来ワーク樹楽団らんの家福生	デイサービスあさがお	福生牛浜郵便局	ALSOK ケアホーム福生
居宅介護支援事業所ハピタライフ	デイサービスセンターあじさい	福生熊川南郵便局	SOMPO ケアそんぽの家福生公園
グループホームヨコタ	東京都立福生高等学校	福生熊川郵便局	S&D たまぐーん福生　中央図書館
公立福生病院	特別養護老人ホームサンシャインビラ	福生クリニック	
高齢者在宅サービスセンター加美	特別養護老人ホーム第２サンシャインビラ	福生武蔵野台郵便局	

等 計４６ヶ所



介護老人保健施設 ユーアイビラ



サービス付き高齢者向け住宅 あじさい北田園

「ペコロスの母に会いに行く」上映会

９月の認知症月間で上映した映画が大好評でした。
９月に鑑賞できなかった方を対象に再上映します。

●12月12日（土）

▶第１部　会場：福祉センター
9：50 ～ 11：50　定員：40 名

▶第２部　会場：S & D たまぐーん福生 中央図書館 ２階
13：00 ～ 15：00　定員：25 名

▶第３部　会場：公立福生病院 多目的ホール（１階）
15：30 ～ 17：.30　定員：35 名

※バリアフリー音声上映

●申込方法　11/6（金）～

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。

◎申込先
福生市 介護福祉課 高齢者支援係　☎042－551－1537



© 2013『ペコロスの母に会いに行く』製作委員会

VEGETABLE OIL INK