

# 新座市 介護予防 ガイドブック

いきいき  
生活編

## 目次

- ・ はじめに P1
- ・ フレイルチェック P2
- ・ フレイル予防① 継続的な運動 P3
- ・ フレイル予防② バランスのよい食事 P4
- ・ フレイル予防③ お口のケア P5
- ・ フレイル予防④ 社会参加で生きがいづくり P6-P13
- ・ フレイル予防に活用できる施設 P14

新座市では、市民の皆様ができる限り、住み慣れた地域で自分らしい生活が送れるよう支援するための情報冊子（いきいき生活編・あんしん生活編）を作成しました。

ファイルに綴ることができるよう加工しております。ぜひ好きなファイルでほかの冊子と併せて保管し、日常生活にご活用ください。



## はじめに

人生100年時代、皆様はどのような人生を送りたいですか？

医療技術の発達、栄養状態や衛生環境の改善等により、平均寿命が延び、今や人生100年と言われるようになりました。人生が100年続くとなった時、自分がどのように生きるかを考え、選択していくことがとても重要となります。

- スポーツや趣味に取り組みたい
- 仕事を続けたい
- 家族と健やかな生活を送りたい 等



人によって理想とする生活は様々ですが、それらをかなえるためには、可能な限り健康に生活できる期間を延ばしていくことが必要です。

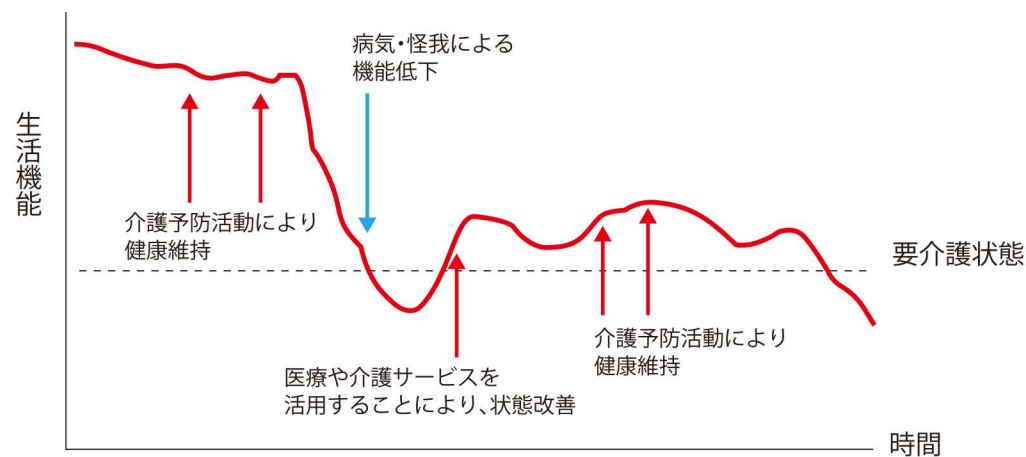
それでは、どういったことをすれば、健康を保ち、いきいきとした生活を送ることができるのでしょうか？

人の生活機能は、何もしなければ年齢とともに徐々に低下していき、環境の変化等も加わると、急激に介護や医療のサービスを利用しなければ生活できなくなってしまう可能性もあります。

そこで重要なのが介護予防です。

### 介護予防とは

- ① 要介護状態になることをできる限り防ぐこと  
年齢を重ねることに伴う心と身体の変化に気づき、健康でいられるよう努めること
- ② 要介護状態になったとしても、悪くなることをできる限り防ぐこと、さらには改善を目指すこと  
心身の状態に応じて適切なサービスを利用することにより、状態を維持・改善すること



参考：平成24年3月発行「介護予防マニュアル改訂版」

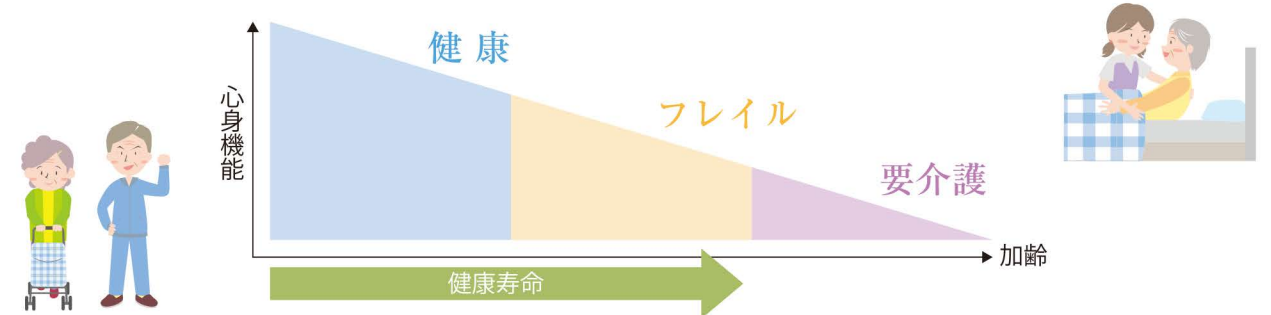
特に高齢期では、退職などにより日常生活の活動量が減少し、急激に身体機能が低下する恐れがあります。

「介護予防ガイドブック～いきいき生活編～」では、主に自身でできる健康維持についての情報を掲載しています。早速、次のページからご自身の身体機能のチェックをしてみましょう。

## いきいき生活続けるために～フレイルに要注意！～

フレイル（虚弱）とは、加齢とともに心身の活力（筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態を言います。

この状態に早めに気づき対応すれば、健康な状態へ改善することができ、要介護状態に至る可能性を減らすことができます。



### フレイルチェック 下記の5項目をチェックしてみましょう

<input type="checkbox"/> 体重減少	意図しないで年間4～5kgまたは5%以上の体重が減っている。
<input type="checkbox"/> 疲れやすい	何をしても面倒だと週に3～4日以上感じる。
<input type="checkbox"/> 歩行速度の低下	歩くのが遅くなった。 以前より目的地に着くのに時間がかかるようになった。
<input type="checkbox"/> 握力の低下	物をよく落とす。しっかりつかまることができない。
<input type="checkbox"/> 日常生活活動量の減少	軽い運動・体操をしていない。

3項目以上該当する方は要注意！そのままにしておくと「寝たきり」にまっしぐらとなってしまいます。2項目該当の場合にはプレフレイル（フレイルの前段階）。P3～6に掲載している内容を参考に、今の生活を見直してみましょう。

### コラム 新座市の要介護認定者が抱えている疾患は…

- 第1位 心疾患（58%）（例：心筋梗塞、狭心症 など）  
生活習慣の改善により、上記のうち一部は予防・改善することができます。早いうちに日頃の生活を見直すことが重要です。
- 第2位 筋・骨格（49%）（例：骨折、変形性関節症 など）  
骨折しない（転ばない）ことが大事です。骨折する場所は家の中が一番多いので、転ばないように家の中を見直してみましょう。
- 第3位 精神疾患（39%）（例：認知症 など）  
認知機能の低下を防ぐには、他者との会話や生きがいなどにより、脳に適度に刺激を与えることが重要です。

※ 小数点第1位四捨五入。重複を含むため、合計100%以上。

### フレイル予防① 継続的な運動

年齢を重ねると、身体的な衰えが顕著になります。いきいきとした生活を続けるためには、日常生活の中で必要な筋力を維持することが重要です。特に移動に必要な下肢や体幹の筋力が低下すると、体を動かすことが億劫になり、食欲低下を招き、徐々に心身機能も衰えていきます。

筋力は、加齢により減少していく傾向にありますが、日常生活で継続的に運動に取り組むと、維持・向上することが可能です。また、筋肉を動かすことは、脳に刺激を与え、認知症予防にもつながります。ご自身のペースにあった運動を毎日少しの時間でも取り組むようにしましょう。

#### こんなことから始めてみましょう

- ① 日常生活に簡単なストレッチを**  
身近にあるもの（イス、タオル等）を活用し、すき間時間にストレッチをしましょう。
- ② 筋力トレーニングを習慣に**  
正しい姿勢で、無理せず、ややきつと感じる程度のトレーニングを行うことを習慣づけることで、筋力アップが図れます。
- ③ ウォーキング等の有酸素運動を行いましょう**  
有酸素運動は心肺機能を高め、筋力を維持するのに効果的です。

市では、継続的な運動のきっかけづくりとして、以下の事業を実施しております。

事業名	内容
にいぎ健康塾	市内公共施設において、健康体操等のプログラムを受講しながら、介護予防と健康づくりに必要な情報を学ぶことができる教室です。
介護予防ウォーキング教室	講師の指導のもと、正しい歩き方を学びます。
にいぎ元気アップウォーキング	地域の方々と一緒にウォーキングコースを歩きます。
オンライン介護予防教室	オンライン端末を活用し、自宅から介護予防と健康づくりに必要な情報を学ぶことができる教室です。
体力測定会	複数の測定項目から、現在のご自身の体力等を知ることができます。
介護予防講演会	介護予防と健康に関する意識向上のための講演会を実施します。
健康づくり冊子の配布・動画配信	ウォーキングや筋力トレーニングの方法を掲載した冊子を配布しています。また、ストレッチ・体操の動画を配信しています。
健康長寿ポイント事業	市が指定する健康づくりやボランティア活動に取り組むと、ポイントを付与します。一定のポイント数がたまったら記念品と交換できます。
元気アップトレーニング	住民活動グループに対し、効果が検証されている体操（元気アップトレーニング）を紹介し、週1回以上活動するグループには、体操指導及び定期的な体力測定を行います。
にいぎの元気推進員養成講座	市の介護予防事業の協力及び地域の介護予防活動の積極的な推進を行うボランティアを養成します。

**問合せ** 介護保険課 介護予防係 電話 048-424-5186（直通）

### フレイル予防② バランスのよい食事

人は、生活するために必要なエネルギーや栄養素を食事から摂取しています。病気や身体機能の低下などによる食欲の低下から、普段の食事が減少していくことで、気付かないうちに栄養不足（低栄養状態）になっていくことがあります。低栄養状態は筋肉量や骨量の低下を招いたり、感染症にかかりやすくなったりするなどのリスクがあります。日頃から、バランスのよい食事をするように心がけましょう。

※疾病などで、医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、指導された内容を守りましょう。

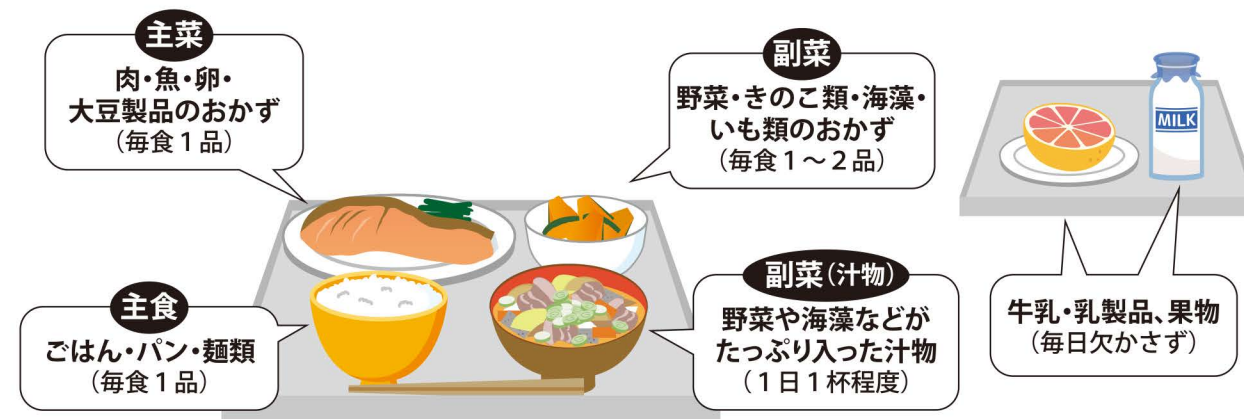
#### こんなことから始めてみましょう

##### 普段の食事をチェックしましょう

以下の図や表を参考に、バランスのよい食事（炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが偏りなく摂れる食事）ができているか確認しましょう。

1日3食しっかり食べ、主食・主菜・副菜をそろえ、多様な食品を摂ることが大切です。特に高齢の方は、肉、魚、卵、大豆製品などを意識して摂るようにしましょう。

#### 1食の中で、主食・主菜・副菜を意識して食べるようにしましょう



#### 10食品群 「さあにぎやか(に)いただく」

以下の食品群のうち7つ以上をなるべく毎日摂りましょう。

<b>さ</b> かな	魚 干物や加工品、いか等	<b>か</b> いそう	海藻 のり等の乾物も
<b>あ</b> ぶら	油脂類 (油を使う料理)	<b>い</b> も	芋
<b>に</b> く	肉 ウインナー等の加工品も	<b>た</b> まご	卵
<b>ぎ</b> ゆうにゆう	牛乳 ヨーグルト等の乳製品も	<b>だ</b> いず	大豆 豆腐や油揚げなども
<b>や</b> さい	野菜 (緑黄色)	<b>く</b> だもの	果物

「さあにぎやか(に)いただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

### フレイル予防③ お口のケア

口や歯の機能（噛む力・飲み込む力など）が衰えると、食事をしにくくなったり、誤嚥をおこしやすくなったりし、全身の健康に悪影響を及ぼします。

食後の歯みがきやうがいなどで口内を清潔に保ち、お口の体操などで口の機能を維持しましょう。また、定期的に歯科医の検診を受けることも大事です。



#### こんなことから始めてみましょう

##### ① ご自身の口腔状態をチェックしましょう

まずは、下記の簡易チェック項目でご自身の口腔状態を確認し、低下している機能があつたら改善に向けて取り組みましょう。

##### ② 正しい歯の磨き方（入れ歯の手入れの仕方）を確認しましょう

歯みがきは口内を清潔に保ち、むし歯、歯周病、誤嚥性肺炎の予防のためにとっても重要です。毎日の歯みがき・入れ歯の手入れをきちんと行いましょう。また、舌の手入れも行うと口臭予防にも効果的です。

##### ③ 定期的に歯科検診を受けましょう

セルフケアと専門家のケアで、噛んで飲み込むための口腔機能を維持しましょう。

#### お口の健康チェック （介護予防基本チェックリストより抜粋）

① 固いものが食べにくいですか	1. はい	2. いいえ
② お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	2. いいえ
③ 口がかわきやすいですか	1. はい	2. いいえ

- ① が「1. はい」: 噛む力（咀嚼機能）が低下しているかも
- ② が「1. はい」: 飲み込む力（嚥下機能）が低下しているかも
- ③ が「1. はい」: 口腔内の衛生状況が低下しているかも

一つでも当てはまったら、お口の体操を今すぐスタート！

#### お口の体操

#### お口の元気アップ法 /

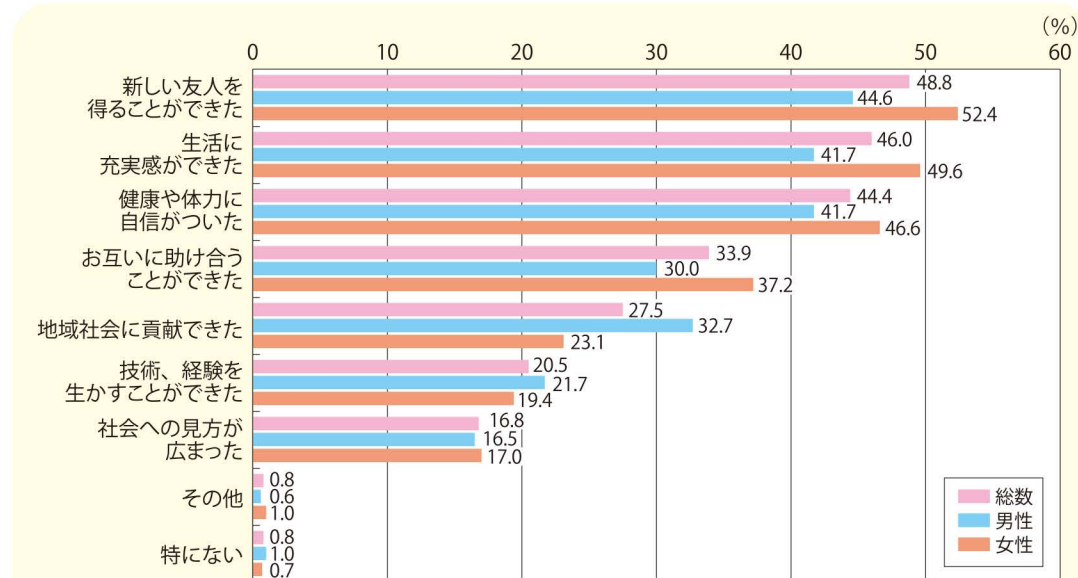
（参考：日本歯科衛生士会「お口の体操」）

1 <b>首と肩の運動</b> ゆっくりと肩の上下運動、肩回し、首の運動（左右に傾ける、左右にむける）を行う。	2 <b>口の周りの体操</b> 口を大きく開き「あ」の形にする。口をしっかりと横に伸ばし「い」の形にする。口をしっかりとすぼめて「う」の形にする。	3 <b>頬の運動</b> 左右の頬を交互に膨らませた後、両方の頬をすぼめる。	4 <b>舌の運動</b> 舌を左右、前後、上下に動かす。
---	--	---	-------------------------------------

### フレイル予防④ 社会参加で生きがいづくり

社会参加とは、同じ目的を持つ人々がボランティア活動やスポーツ・趣味・地域活動への参加など、様々な活動に自主的に参加することです。高齢者が社会参加をすることで、どんな効果を実感されているのでしょうか。

#### 高齢者のグループ活動参加による効果（複数回答）



資料：内閣府「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」（平成25年）  
（注）調査対象は、全国の60歳以上の男女。回答条件は過去1年間にグループ活動に参加し、その満足度を回答した者。

具体的に見ると、「新しい友人ができた」（48.8%）「生活に充実感ができた」（46%）「健康や体力に自信がついた」（44.4%）など、多くの方がグループ活動に参加し、社会参加することに満足感を得ていることが見てとれます。

#### 社会参加といっても何からはじめたら良いの？

#### こんなことから始めてみましょう

- ① **今までの経験の活用**  
今まで築いた子育ての経験や、仕事で培った専門性を活かせる活動に参加する。
- ② **仕事から離れて全く異なった生き方を見いだす**  
地域の様々な活動（趣味のサークル・町内会・ボランティアなど）に参加する。
- ③ **今まで仕事をしながら時間を見つけて取り組んできた活動をフル稼働する**  
今まで取り組んできた趣味をさらに深めるためのサークルへの参加・立ち上げをする。

ご近所で行われている町内会や自治会、老人クラブやボランティアなど地域で行われている様々な活動に参加して、新しい仲間づくりをしてみませんか？

7～12ページでは、皆様の住んでいる地域の活動の一部を紹介しています。興味のある団体がございましたら、ぜひ一度、足を運んでみてください。

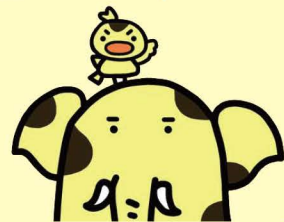
## 地域の活動 彩愛クラブ新座（新座市老人クラブ連合会）

彩愛クラブ新座（新座市老人クラブ連合会）は、市内各地域で活動する37クラブで構成されており、各クラブではグラウンドゴルフ、カラオケ、踊り、旅行、ボウリング、囲碁・将棋、お楽しみ会などを行い、仲間と交流を図っています。また、市の事業である「にいざ元気アップウォーキング」にも積極的に参加及び協力を行っています。多様な集いの場を設け、自身の健康維持だけでなく、地域の方々との親睦を図るなど地域とのつながりも大切にしています。

### ★たくさんのメリット★

- いま住んでいる地域で支え合える新しい仲間ができます。
  - 元気が保たれ、さらに健康増進にもつながります。
  - 知識や経験を生かし共有し合うことで、新しい能力の開拓ができます。
  - 普段体験することのできない、貴重なチャンスに恵まれます。
  - 社会活動への参画ができます。
  - 心の安らぎ、充実感が得られます。
- 60歳以上の市内居住者の方は、どなたでも会員になれます。  
60歳未満の方や市外にお住まいの方も賛助会員になれます。

【会員数】  
令和4年1月1日現在  
約1,700人



### 彩愛クラブ新座の主な活動内容

6月	グラウンドゴルフ大会	毎回約200名の方が総合運動公園に集まり、盛大に行っています。 ※6月、11月、3月の年3回開催しています。
	趣味の作品展	書・画・手工芸など、各々の力作を出展します。
7月	囲碁・将棋大会	各クラブの囲碁・将棋の愛好者たちが勝負を行います。
9月	ボウリング大会	入賞を目指し、各クラブが熱い戦いを繰り広げます。 ※9月、2月の年2回開催しています。
10月	軽スポーツ大会	様々な競技を通じて、会員同士の親睦を図ります。
11月	演芸大会	新座市民会館大ホールで、各クラブの日頃の練習の成果を発表します。
2・3月	友愛訪問	介護老人福祉施設を訪問し、民謡やフラダンスなどを披露しています。

その他、合同研修会や会計勉強会、彩愛クラブ新座だより（機関紙）発行など、様々な活動を行っています。



介護老人福祉施設への友愛訪問



にいざ元気アップウォーキング



ボウリング大会での仲間との交流



趣味の作品展



囲碁・将棋大会



大人気のグラウンドゴルフ



会計勉強会



演芸大会



軽スポーツ大会

### 地域の見守り活動

各クラブでは、子どもや高齢者の安心・安全に目を配るために地域の見守り活動を行っています。また、各季に行う交通事故防止運動への協力もしています。



地域の見守り活動

彩愛クラブ新座は、地域活動への協力や世代間交流により、地域との絆を深めつつ仲間と一緒に生きがいを見つけ、毎日を充実させていくために活動をしていきます。皆様の加入をお待ちしております。

問合せ 長寿はつらつ課 元気増進係 電話 048-477-6890（直通）

## 新座市社会福祉協議会（社協）の事業

### 会食ふれあい事業

新座市社協では、市民の皆様の協働と連携によって地域福祉の推進を図ることを目的に社協支部を設置しており、現在、町内会単位で52か所の支部があります。

支部活動として、地域にお住まいの高齢者等が、地域社会との交流を広めて健康の増進を図るため、各地域の集会所等を会場とする会食ふれあい事業を実施しています（令和元年度42支部実施）。

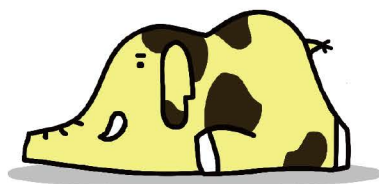
各支部では、季節の食材を盛り込んだ献立や年中行事に合わせたメニューを会食ボランティアが手作りで提供しています。また、会食会では演芸や合唱などの余興を取り入れ、参加される方が食事以外にもお楽しみいただけるような工夫をしています。

事業についての詳細は、新座市社会福祉協議会までお問い合わせください。

### 【支部一覧】

※会食ふれあい事業実施支部

池田支部※	片山支部※	野寺支部※	畑中支部
マーテルヒルズ支部	馬場一丁目支部※	馬場二丁目支部	馬場三丁目支部※
馬場四丁目支部※	新栄支部※	栄三丁目支部※	栄四丁目支部※
栄五丁目支部※	中原支部※	西分支部※	野火止一丁目支部※
野火止上五支部※	野火止上六支部※	野火止上支部	野火止中支部
野火止下支部※	武蔵野北スカイハイツ支部※	菅沢支部	あたご三丁目支部※
本多支部※	西堀支部※	新堀一丁目支部※	新堀二丁目支部※
新堀三丁目支部	石神支部※	北原支部※	堀ノ内支部※
栗原一丁目支部※	栗原二丁目支部※	栗原三丁目支部※	栗原四丁目支部※
栗原五丁目支部※	栗原六丁目支部※	東一丁目支部※	東二丁目支部※
東三丁目支部※	北野一・二丁目支部※	北野三丁目支部	新座一丁目支部※
新座二丁目支部※	新座リバーサイド支部※	新座団地支部※	新座住宅支部※
中野支部	大和田一・二丁目支部※	大和田三・四丁目支部	大和田五丁目支部※



## 新座市地域支え合いボランティア事業

市民同士の支え合いに賛同する方々が、ボランティアとして支援を必要とする高齢者や障がい者の日常生活上のちょっとした困りごとをお手伝いし、自分自身の介護予防や地域への社会参加につなげていただくとともに、地域の商業振興につながる「地域支え合いの仕組み」を築くものです。

支援が必要な方（利用会員）のちょっとした困りごとをボランティア（協力会員）に有償（1時間400円）でお手伝いしてもらうものです。

ボランティア活動の報酬は、1時間600円分のアトム通貨（地域通貨）でお渡しします。アトム通貨は市内の加盟店で利用することができます。

協力会員、利用会員ともに事前の登録が必要です。

### 登録の条件について

- **利用会員（支援を必要とする方）**
  - ・ひとり暮らしの高齢者または高齢者のみの世帯で支援が必要な方
  - ・ひとり暮らしの障がいがある方または障がい者のみの世帯で支援が必要な方
  - ・日中独居の高齢者または障がい者で通院付添いの支援が必要な方
- **協力会員（ボランティア）**
  - ・市内にお住まいの20歳以上の方

## 地区地域福祉推進協議会（福進協）

福進協は6つの地域福祉圏域で設立されており、「支え合いを支える」仕組みづくり、地域福祉のネットワーク構築を目的とし、地域住民が主体となって事業を展開しています。

地域の特色に合わせて、サロン活動や講演会等を行っています。

日程は地区によって異なります。公民館に置いてある各地区の広報紙や社協のホームページに、各福進協の活動予定などを掲載していますので、ご覧ください。

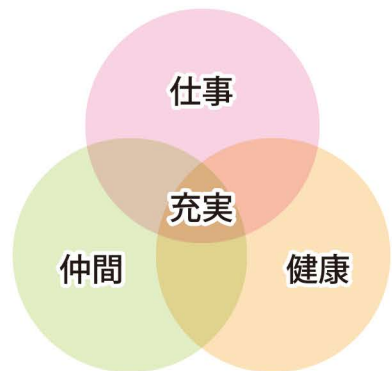
東部第一地区	片山、池田、野寺、道場
東部第二地区	栄、馬場、畑中、新塚
西部地区	新堀、西堀、本多、菅沢、あたご、野火止一丁目～四丁目
南部地区	堀ノ内、石神、栗原
北部第一地区	東北、東、野火止五丁目～八丁目
北部第二地区	北野、大和田、新座、中野

問合せ 新座市社会福祉協議会 電話 048-480-5705（直通）

## 公益社団法人 新座市シルバー人材センター

シルバー人材センターは、市内に住む60歳以上の方が登録し、地元で働き地元で貢献する元気なシニアで組織されている公益社団法人です。

### 1 入会でのメリット



- ・仕事は市内でかつ短時間、通勤時間の負担が少ないものです。
- ・グループ就業、ローテーション就業で仲間が増え、自分の時間もしっかり確保できます。
- ・地域グループの活動で地域での仲間づくりが出来ます。
- ・厚生事業による「日帰り旅行」「新春のつどい」などにより、仲間づくりができます。
- ・地域のニーズにあったボランティア活動により社会参加・貢献事業に携わり、市民の方々と喜びを分かちあうことができます。
- ・趣味や特技を生かしたサークル活動を行っています。

### 2 入会方法

市内の60歳以上の約20人に1人がシルバーに入会しています



全国シルバー人材センター  
事業協会キャラクター  
チエブクロー

- ・市内在住で健康で働く意欲のある60歳以上の方。
- ・センターの目的に賛同できる方。  
(経験と能力を生かし、「共働・共助」により生きがいを持ち、活力ある社会作りに寄与すること)
- ・入会説明会へ参加できる方(定期的に月2回開催)。日程については問合せ先までお電話をお願いします。
- ・説明会の後、入会希望の方は登録手続きとなります。その際会費が必要となります。

### セカンドライフ モデルケース



1日4時間のお仕事なので、家事との両立はもちろん、お友達との外出や習い事の時間もしっかり確保できます。収入は月に5万円前後です。

### Kさんの1週間

月	お仕事	レジの仕事もだいふ慣れました。常連のお客様に「いつも笑顔でいいね」と言われたのが嬉しかったです。
火	お休み	友達とランチ
水	お仕事	新聞に広告が入り、忙しい2日間でした。ミスなく終わられてホッとしました。
木	お休み	習い事 体力アップのために始めたテニス。いつかシニアの大会へ出場するのが目標。
金	お休み	のんびり 日曜日は図書館で借りた本を読んだり、地域のボランティアに参加したりして過ごします。
土	お休み	
日	お休み	

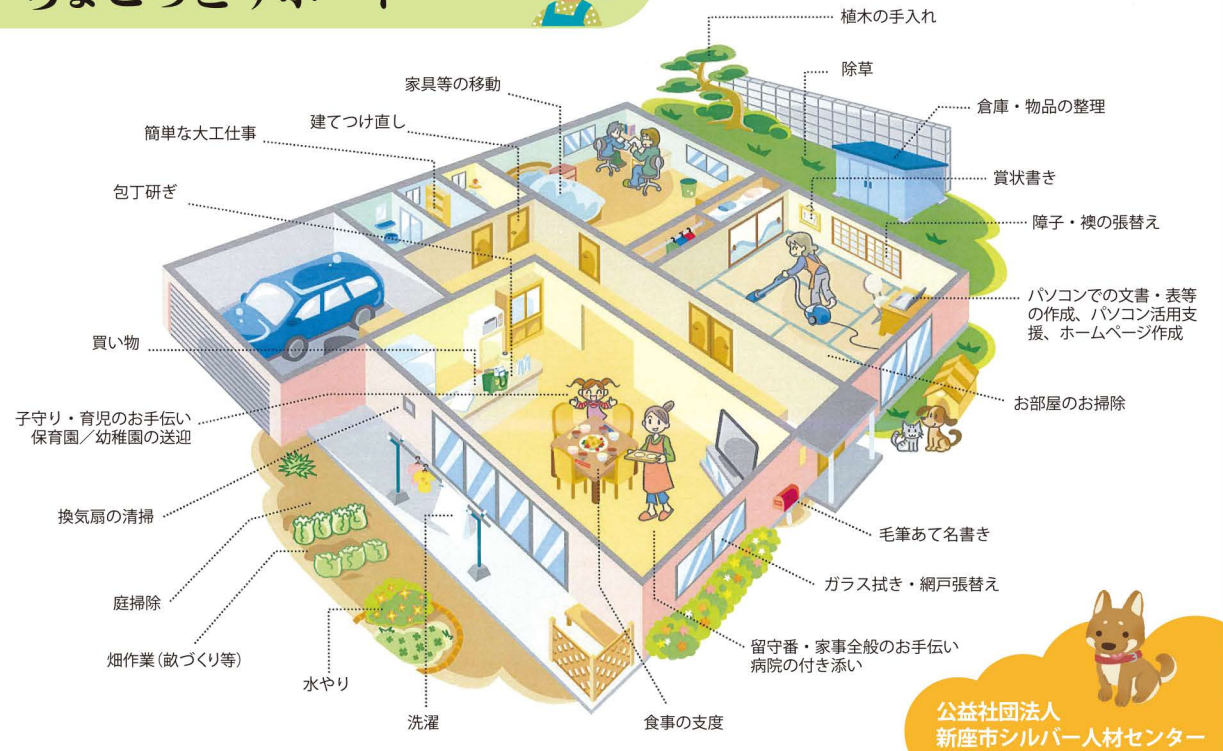


## シルバー人材センターの「ちょこっと」サポートのご紹介

暮らしの中で起こる、ちょこっとした困りごとをシルバーならではの低料金でお引き受けしています。まずは電話でお問い合わせください。

1回から頼めるシルバー人材センターの家事サポート

### ちょこっとサポート



公益社団法人  
新座市シルバー人材センター

長年の経験を生かして こんせつ・ていねいに真心こめて

### 成年後見事業

センターでは、成年後見に関する全般をお受けしています。

丁寧な説明で後見業務をサポートします



#### ☆事業内容

- ・任意後見及び法定後見事務
- ・成年後見、保佐及び補助申立て事務支援
- ・成年後見制度の普及啓発調査事務
- ・成年後見制度に係る相談業務

#### ☆後見相談日(要予約)

- ・相談日 毎週火曜日(祝日及び年末年始を除く)
- ・電話予約、来所予約

問合せ 公益社団法人 新座市シルバー人材センター 電話 048-481-4305 (直通)

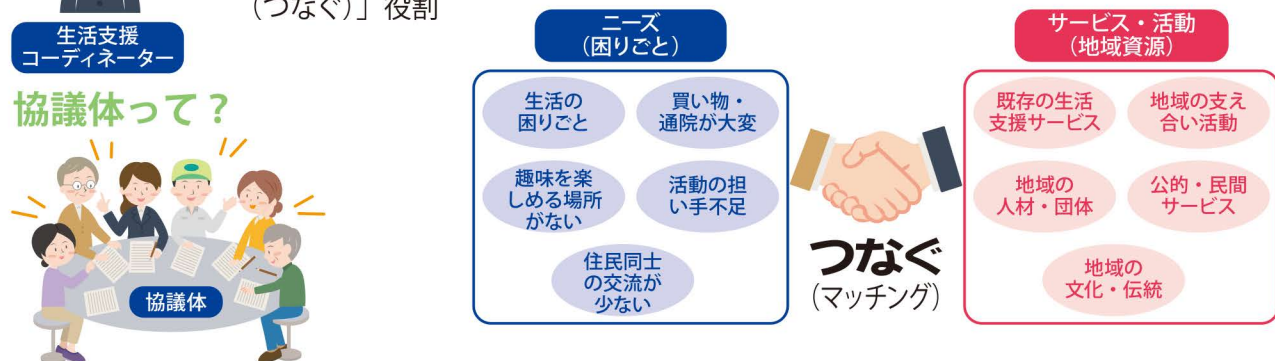
## 支え合いの地域づくりを進めています～一緒に活動してみませんか～

「年齢を重ねても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けたい!」  
新座市では、地域の皆様が主体となって支え合う地域づくりを進める「生活支援体制整備事業」に取り組んでいます。

活発な地域づくりを推進するために「生活支援コーディネーター」が配置され、市内6圏域に「協議体」が設置されました。

### 生活支援コーディネーターは何をするの？

生活支援コーディネーター  
\*地域の困りごとや課題を解決できるサービスや地域の支え合い活動などの情報を提供  
\*「サロンを開きたい」「体操サークルをつくりたい」など、やってみたいことのお手伝い  
\*地域の「ニーズ(困りごと)」と「サービス・活動(地域資源)」とを「マッチングさせる(つなぐ)」役割



協議体とは、地域の困りごとの解決策を検討したり、地域資源やサービスなどの情報を共有し、発信したりする場です。地域の皆様が中心となり、各地域で毎月ほぼ1回開催しています。

### 協議体の開催日程・場所

圏域	開催日程・場所	圏域	開催日程・場所
東部第一	毎月第1金曜日 午後、中央公民館	南部	毎月第4金曜日 午後、堀ノ内集会所
東部第二	奇数月第4木曜日 午前、畑中公民館	北部第一	毎月第1水曜日 午前、東ふれあいの家
西部	毎月第2金曜日 午前、市役所会議室	北部第二	毎月第3金曜日 午後、北野ふれあいの家

※参加を希望される場合は、事前にご連絡をお願いします。開催日程・場所は、変更する場合があります。

### お互いを思いやり、支え合う地域をめざして、一緒に活動してみませんか？

地域に住む様々な人たちが集まれば、いろいろなアイデアが生まれます。  
例えば、地域でサロンを開いたり、体操サークルを立ち上げたり、ゴミ出しボランティアを組織してみたり。  
「できる人」が「できるとき」に「できること」をやるだけで、地域の皆様が笑顔になるかもしれません。  
皆でお互いを思いやり、支え合うことができる、そんな地域をめざして一緒に活動してみませんか？  
「こんなことやってみたい!」「こんなことならできる!」などがありましたら、生活支援コーディネーターまでご相談ください。



問合せ 福祉政策課 電話 048-424-4693 (直通)

## フレイル予防に活用できる施設



市内には、高齢者の皆様が利用できる施設があります。  
ぜひ、健康増進にご活用ください。

### 【老人福祉センター】

健康の増進や教養の向上、レクリエーションを通じた仲間づくりと明るい生活を心ゆくまで楽しんでいただくための施設です。

対象：60歳以上

利用方法：初回利用時は、利用資格証を作成するため、本人の氏名・住所などが確認できるもの(健康保険証、運転免許証など)を持参してください。

利用料：無料(市外の方は300円) ※詳細については、各施設にお問い合わせください。

施設名	所在地・電話番号	開所時間	休館日	アクセス
老人福祉センターえがの里	堀ノ内 2-3-45 048-477-0311	午前9時～午後4時	月曜日(祝日の場合は翌日も休館)、祝日(敬老の日を除く)、年末年始(12月29日～1月3日)	・「老人福祉センター」バス停<市内循環バス(にいバス)>下車すぐ ・「福祉センター入口」バス停(西武バス)下車徒歩5分
第二老人福祉センター元気の里	大和田 4-18-41 048-458-3300			・「第二老人福祉センター」バス停<市内循環バス(にいバス)>下車すぐ ・「新座団地入口」バス停(西武・東武バス)下車徒歩5分 ・「団地南」バス停(西武・東武バス)下車徒歩3分
福祉の里老人福祉センター	新塚 1-4-5 048-481-5002	午前9時30分～午後4時		・「栄公民館前」バス停<市内循環バス(にいバス)>下車すぐ ・「新座総合技術高校前」バス停(西武バス)下車徒歩3分

### 【スポーツ施設】

施設概要・利用料・利用方法などについては、市ホームページでご確認いただくか、直接施設にお問い合わせください。

施設名	所在地電話番号	利用時間	休館日
市民総合体育館	本多 2-1-20 048-478-8011	午前9時～午後9時30分	月曜日(祝日・振替休日の場合は開館し、その直後の平日を休館) 年末年始(12月29日～1月3日)
福祉の里体育館	新塚 1-4-5 048-481-3022	午前9時30分～午後5時30分	月曜日(祝日の場合は、その翌日も休館) 祝日 年末年始(12月29日～1月3日)
総合運動公園	本多 2-8-16 048-479-5515	<4～11月>午前8時～午後9時30分 <12月>午前8時～午後7時 <1～3月>午前8時～午後5時	毎週月曜日(休日の場合は、その日後において最も近い休日でない日) 年末年始(12月29日から翌年1月3日)



新座市  
介護予防  
ガイドブック  
～いきいき生活編～

