

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・生活習慣チェック	P2-4
● フレイル予防① 継続的な運動	P5
● フレイル予防② バランスのよい食事	P6
● フレイル予防③ 社会参加で生きがいづくり	P7-8
● フレイル予防④ お口のケア	P9
● フレイル予防に活用できる施設	P10-12
● 地域の活動	P13-18

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）を作成しています。

ファイルに綴ることができるよう加工しておりますので、ぜひお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。



令和7年9月

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と考えていますか？
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



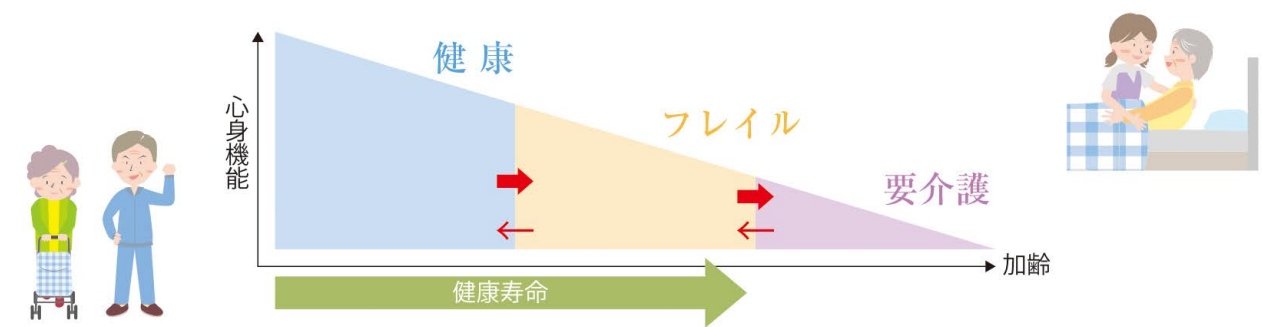
人によって理想とする生活は様々ですが、それらをかなえるためには、可能な限り健康に生活できる期間を延ばしていくことが必要です。
人の生活機能は、何もしなければ年齢とともに徐々に低下していき、環境の変化等も加わると、急激に介護や医療のサービスを利用しなければ生活できなくなってしまう可能性もあります。
特に高齢期では、退職などにより日常生活の活動量が減少し、急激に身体機能が低下する恐れがあります。
そこで重要となるのが介護予防です。

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。
- 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。

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。



今の自分はどんな状態？

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

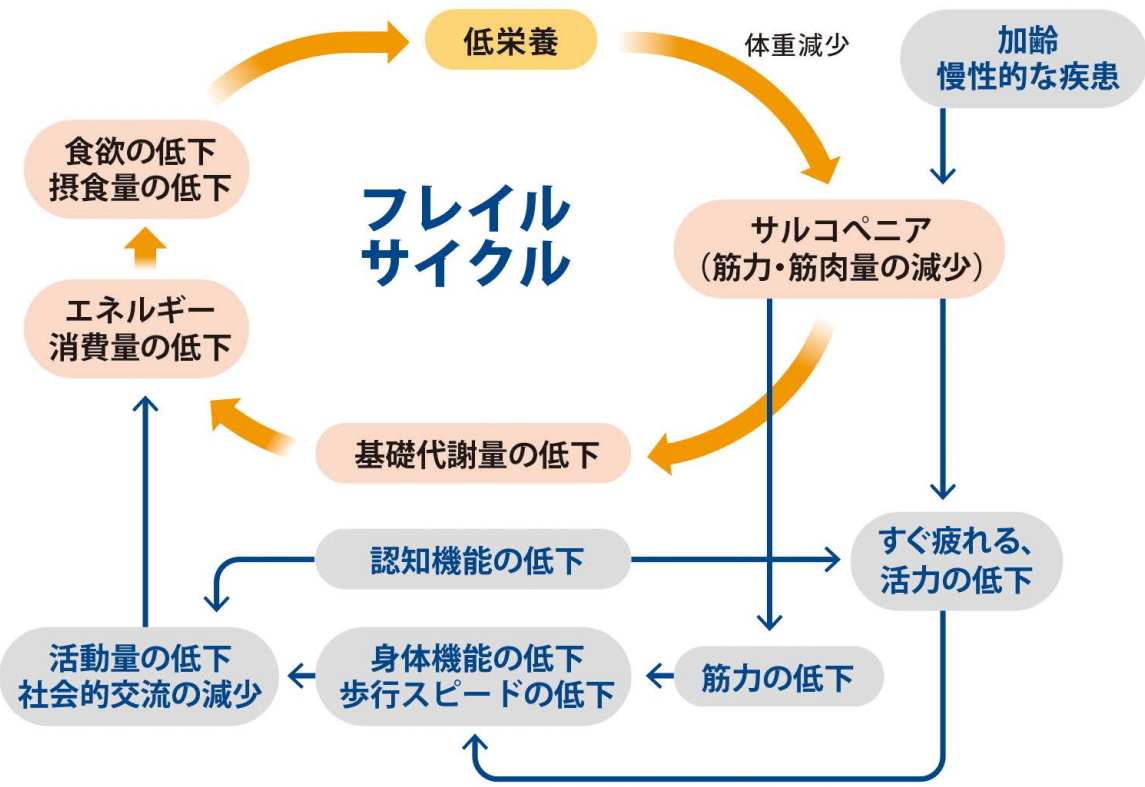
☐ 体重減少	意図しないで半年で2kg以上の体重が減っている。
☐ 疲れやすい	何をするのも面倒だと週に3～4日以上感じる。
☐ 歩行速度の低下	歩くのが遅くなった。以前より目的地に着くのに時間がかかるようになった。
☐ 握力の低下	物をよく落とす。しっかりつかまることができない。
☐ 日常生活活動量の減少	軽い運動・体操をしていない。

3項目以上に☑ 要注意！そのままにしておくと「寝たきり」まっしぐらになってしまいます。
1～2項目に☑ プレフレイル(フレイルの前段階)です。5～9ページ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。

改訂J-CHS基準を一部改変して作成

フレイルチェック フレイルになるきっかけは、日常にひそんでいます

フレイルの入り口は人それぞれです。からだ・こころ・認知機能・社会生活面(外出、人や社会とのつながり)など、日々の習慣が相互に影響し、フレイルに至ります。一つの入り口をきっかけに、図のような悪循環・負の連鎖に陥らないよう、このサイクルを断ち切ることが重要です。



公益財団法人長寿科学振興財団、長寿健康ネット「フレイルの原因」,2023 をもとに作成

生活習慣チェック 下記の10項目をチェックしてみましょう

項 目		参考ページ
栄 養	☐ 1日に2食以上たんぱく質をとっていない	P6
	☐ 毎日3食とっていない	
お口のケア	☐ 毎日歯磨きをしていない	P9
	☐ 定期的に歯科受診をしていない	
社会参加 ・ 運 動	☐ 月に1回以上友人・知人と会っていない	P5・P7～8
	☐ 月に3人以上の友人・知人と会っていない	
	☐ 毎日外出していない	
健康意識	☐ 運動をする頻度が月3回未満	
	☐ 新聞や本、雑誌などを読んでいない	
	☐ 健康についての記事や番組に関心がない	

- 5項目以上に☑ 要介護発生のリスクが高まっています。生活習慣の見直しを行いましょう。
- 2～4項目に☑ チェックがついている項目で改善できそうなものから取り組んでみましょう。
- 0～1項目に☑ この生活を続けて、健康に過ごしましょう。

監修：筑波大学人間系 山田 実 教授

市では、運動や社会参加のきっかけづくりとして、様々な事業を実施しています。最新の情報は、広報にいぎ、市ホームページなどでお知らせしますので、チェックしてみてください。

介護予防事業

65歳以上の方が参加できる事業の情報を随時更新しています。



「地域活動マップ」

公民館等地域で活動する団体を掲載しています。興味のある団体に直接連絡をして、参加してみましょう。



いきいき健康つうしん

(ウェブコラム、無料)
月2回、健康に関する記事をウェブコラムとして市ホームページに掲載しています。市公式LINEでも掲載のタイミングで通知を行っています。ぜひご登録ください。

いきいき健康つうしん



耳が聞こえにくくなったと感じることはありませんか？ ～ヒアリングフレイル～

「ヒアリングフレイル」とは、耳の虚弱(聞き取る機能の衰え)という意味です。放置すると心身の活力の衰えが進み、認知症やうつ状態となる可能性が高まります。
以下のような症状があったら、認知機能の問題というだけではなく、ヒアリングフレイルによりコミュニケーションしたくない、恥ずかしい、うまく言葉にできないという可能性があります。ご家族や周囲の早期発見も大切です。

聞こえのチェックリスト

- ☐ 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- ☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある
- ☐ 外出することがおっくうになった
- ☐ 会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない
- ☐ 話し声が大きいと言われる
- ☐ 会話をしている時に聞き返すことが増えた
- ☐ 大きな声で話しかけられてもうまく聞きとれず聞こえたふりをしてしまう

4項目以上に☑ ヒアリングフレイルのリスクが高まっています。
早めにかかりつけ医またはお近くの耳鼻咽喉科への受診をご検討ください。また、補聴器をお持ちの人は、購入したお店や補聴器相談医にご相談ください。

「ヒアリングフレイル」は、「NPO法人日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会」を権利者とする登録商標です。

10月10日は目の愛護デー ～アイフレイルを予防しよう～

アイフレイルとは、加齢に伴って目が衰えてきた上に、様々な外的ストレスが加わることによって目の機能が低下した状態、またそのリスクが高い状態のことです。見にくさや不快感を放置していると、衰えが進み、重度な障害に陥った場合、回復は難しくなります。早期に発見し、適切な予防・治療を行うことで、進行を遅らせること、症状を緩和させることが期待できます。
ずっと一緒に頑張ってきた目の健康を振り返り、これからも快適な見え方を維持することで、目の健康寿命を延ばしましょう。

出典：アイフレイル啓発公式サイト



新座市イメージキャラクター
ゾウキリン

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するためには、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、体を動かすことがおっくうになり、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、認知機能の維持にもつながります。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週2～3日行うことで、筋力アップを図ることができます。

参考 自宅で簡単
ストレッチ・
トレーニング
(市ホームページ)



参考 運動
プログラム集



にいざ元気アップ
ウォーキングの様子

③ ウォーキング等の有酸素運動や多様な動きを行う運動を行いましょう

転倒や骨折が減少し、身体機能の維持・向上に効果的です。

ラジオ体操やヨガなどもおすすめです。

サルコペニアとは

加齢に伴い全身に進行する筋肉の量と筋力・身体機能（とくに移動などの運動機能）が低下することで、フレイルや転倒・骨折と関連し、要介護さらに死亡の危険が高まります。※1

サルコペニアの診断には、筋肉量の評価が必要ですが、簡単に評価を行う方法が提案されています。



指輪っか

自分の人差し指と親指で輪をつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲めるか否かで評価します。むくみのある場合は評価が困難ですが、ちょうど囲める、または隙間ができる場合はサルコペニアが疑われます。※2

フレイルもサルコペニアも積極的に体を動かすことと、しっかり栄養を摂ることで予防・改善できます。楽しみを作って毎日活動的に過ごし、心と体に良い循環を作りましょう。

※1 国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」2020. p.7

※2 東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」、飯島勝矢、田中友規ら (Tanaka T, Iijima K, et al. GGI 2018) より引用

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、普段の食事量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）になってしまうことがあります。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

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、ミネラルなどを偏りなく取り入れる食事）ができているかチェックしてみましょう。

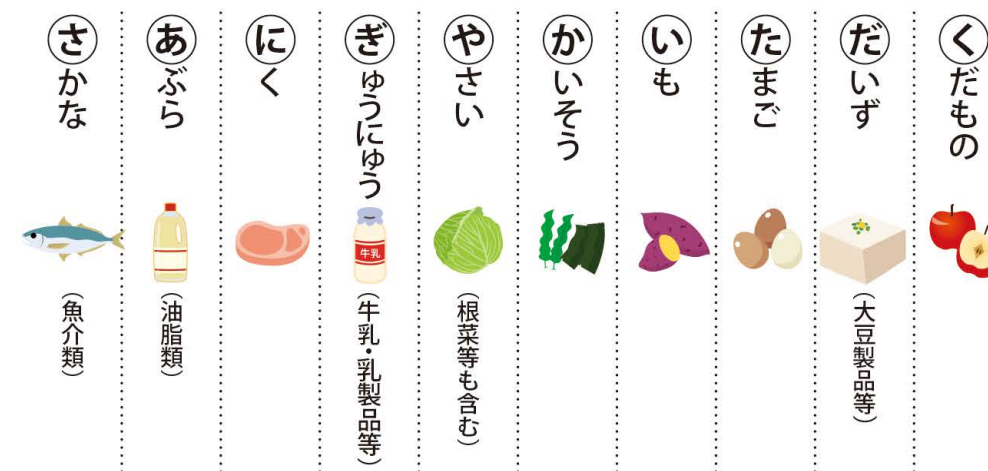
1日3食しっかり主食・主菜・副菜をそろえ、色々な食品を摂ることが大切です。特に高齢者は、肉、魚、卵、大豆製品などから、たんぱく質を意識して摂るようにしましょう。

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10食品群のうち7品目以上を目標に、色々な食品を摂るようにしましょう。



出典：ロコモ チャレンジ！推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所

「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。

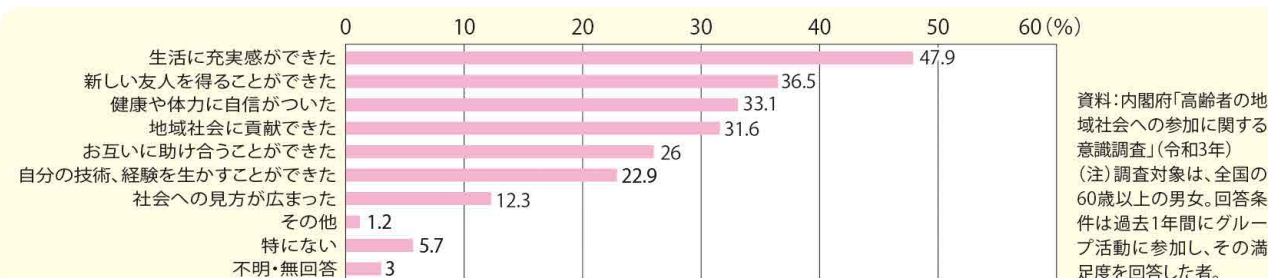


フレイル予防③ 社会参加で生きがいづくり

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。令和3年に行われた国の調査によると、過去1年間に社会活動に参加した60歳以上の割合は50.8%で、高齢者の約半数の方が何らかの形で社会参加をしています。その中でも、男性の参加は54.1%、女性の参加は47.6%となっており、男女差はさほどありません。活動の内容は、健康・スポーツに関するもの、趣味に関するもの、町内会活動やお祭り等の地域行事に関するものが多い傾向にあります。

では、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。

社会活動に参加して良かったと思うこと



具体的に見ると、「生活に充実感ができた」(47.9%)「新しい友人ができた」(36.5%)「健康や体力に自信がついた」(33.1%)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。

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？

10～18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。興味のある活動がございましたら、ぜひ一度、足を運んでみてください。

人や社会とのつながりは、健康で過ごし続けるためにとても大切です。

小まめに外出しよう

1日1回以上



「閉じこもりを防ぐため」
小さな用事をうまく組み合わせて、毎日外に出かけましょう。

友人・知人などと交流しよう

週に1回以上



「孤立しないため」
友人・知人やご近所の人などとの交流も積極的に。

楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう

月に1回以上



「活力のある生活のため」
元気のためには、楽しくてやりがいのある活動が大事。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所
「地域で取り組む！さあにぎやかに※フレイル予防リーフレット」をもとに作成

ボランティア活動など、自身の役割がある活動を行うことで、フレイル予防の効果が高まります。

市では「にぎの元気推進員」が活躍しています。にぎの元気推進員とは、地域の介護予防や健康づくりを主体的に取り組む市民ボランティアです。

主な活動内容

- 市主催イベントでの受付業務や見守り
- 介護予防に関する普及啓発活動
- 地域での健康づくりの推進



市でも様々な事業を行っています。詳しくは、3ページをご覧ください。



健康ぶらす教室(介護予防教室)



にぎの元気推進員フォローアップ講座

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④ 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、食事がしにくくなり、誤嚥をおこしやすくなる等、全身の健康に悪影響を及ぼします。

毎日の歯みがきやうがいでお口を清潔に保ち、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切です。

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

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！

介護予防基本チェックリストより抜粋

お口の体操 \ お口の元気アップ法 /

1 首と肩の運動

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 口の周りの体操

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 頬の運動

左右の頬を交互に膨らませた後、両方の頬をすぼめる。

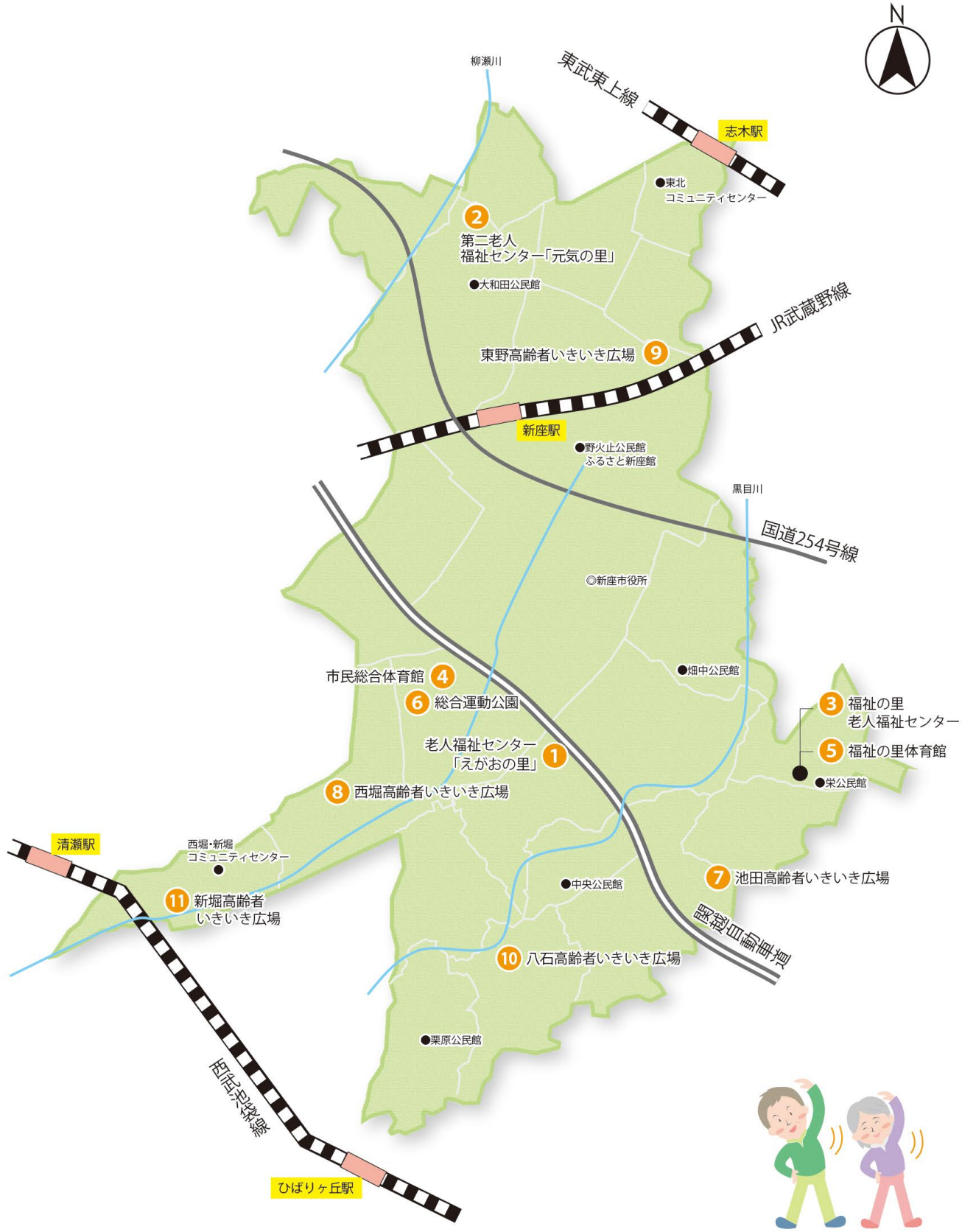
4 舌の運動

舌を左右、前後、上下に動かす。

参考：日本歯科衛生士会「お口の体操」

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】

対 象 者：60歳以上
休 館 日：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）
利用方法：初回利用時に利用資格証を発行するため、本人の氏名・住所などが確認できるもの（運転免許証、マイナンバーカードなど）を持参してください。
また、緊急連絡先を登録していただくため、親族等の連絡先、住所をお伺いします。
利 用 料：無料（市外在住の方は1日300円）
設 備：浴場、大広間（サークル等で利用）、娯楽室（囲碁・将棋）、卓球台、マッサージチェア等

施設名	所在地・電話番号	アクセス
① 老人福祉センター「えがおの里」	堀ノ内 2-3-45 048-477-0311 午前9時から午後4時まで ※7～9月は午前9時から午後5時まで	・「老人福祉センター」バス停＜新座市コミュニティバス（にいいバス）＞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
② 第二老人福祉センター「元気の里」	大和田 4-18-41 048-458-3300 午前9時から午後4時まで ※7～9月は午前9時から午後5時まで	・「第二老人福祉センター」バス停＜新座市コミュニティバス（にいいバス）＞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
③ 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分から午後4時まで	・「栄公民館前」バス停＜新座市コミュニティバス（にいいバス）＞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



① 老人福祉センター「えがおの里」



② 第二老人福祉センター「元気の里」



③ 福祉の里老人福祉センター

【スポーツ施設】

施設名	所在地・電話番号	利用時間	休館日
④ 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	毎週月曜日（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）
⑤ 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）
⑥ 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6時30分 〈1～3月〉午前8時～午後5時	毎週月曜日（休日の場合は開園し、その直後の平日を休園） 年末年始（12月29日～1月3日）

※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。



④ 市民総合体育館



⑤ 福祉の里体育館



⑥ 総合運動公園

【高齢者いきいき広場】

対 象 者：市内在住の60歳以上の方及びその方と交流される方
休 館 日：火曜日、祝日（敬老の日を除く）及び年末年始（12月29日～1月3日）
利用方法：初回利用時に利用者登録（利用者登録簿への氏名、住所、緊急連絡先等の記入）をお願いしています。
※年度ごとに更新が必要です。
利 用 料：無料
設 備：マッサージチェア、テレビ、パソコン、カラオケなど

〈活動の様子〉



施設名	所在地・電話番号	アクセス
⑦ 池田高齢者いきいき広場	池田 4-8-49 (池田小学校内) 048-479-4310	・「池田小入口」バス停＜新座市コミュニティバス（にいいバス）＞下車徒歩 3分 ・「池田二丁目」バス停（西武バス）下車徒歩15分
⑧ 西堀高齢者いきいき広場	西堀 2-18-3 (西堀小学校内) 042-491-5722	・「西堀」バス停＜新座市コミュニティバス（にいいバス）＞下車徒歩15分 ・「西堀小学校」バス停（西武バス）下車徒歩 1分
⑨ 東野高齢者いきいき広場	野火止 6-22-12 (東野小学校内) 048-477-5031	・「北野入口」バス停＜新座市コミュニティバス（にいいバス）＞下車徒歩 5分 ・「北野入口」バス停（西武バス）下車徒歩 5分
⑩ 八石高齢者いきいき広場	野寺 2-8-45 (八石小学校内) 048-477-6728	・「堀ノ内病院前」バス停＜新座市コミュニティバス（にいいバス）＞下車徒歩 10分 ・「貝沼」バス停（西武バス）下車徒歩 5分
⑪ 新堀高齢者いきいき広場	新堀 2-11-2 (新堀保育園併設) 042-493-1280	・新堀淵＜新座市コミュニティバス（にいいバス）＞下車徒歩 5分 ・「上清戸一丁目」バス停（西武バス）下車徒歩 6分



⑦ 池田高齢者いきいき広場



⑧ 西堀高齢者いきいき広場



⑨ 東野高齢者いきいき広場



⑩ 八石高齢者いきいき広場



⑪ 新堀高齢者いきいき広場

地域の活動 新座市老人クラブ連合会

新座市老人クラブ連合会は、市内各地域で活動する24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。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★

- 今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7年4月1日現在
約1,100人

新座市老人クラブ連合会の主な活動内容

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。 ※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。
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。 ※年2回開催しています。
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。

その他、研修会や会計勉強会、新座市老人クラブ連合会だより(機関紙)発行など、様々な活動を行っております。



大人気のグラウンドゴルフ大会



演芸大会

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

新座市老人クラブ連合会は、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)

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!」
地域の皆様が主体となって支え合う地域づくりを行う「生活支援体制整備事業」を進めています。
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」を配置し、市内6圏域に「協議体」を設置しています。

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

協議体って?

協議体

ニーズ(困りごと)

- 生活の困りごと
- 買い物・通院が大変
- 趣味を楽しめる場所がない
- 活動の担い手不足
- 住民同士の交流が少ない

サービス・活動(地域資源)

- 既存の生活支援サービス
- 地域の支え合い活動
- 地域の文化・伝統
- 公的・民間サービス
- 地域の文化・伝統

つなぐ(マッチング)

協議体とは、地域の困りごとの解決策の検討や、地域資源やサービスなどの情報を共有し、発信する場です。地域の皆様が中心となり、各地域で定期的に開催しています。

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	毎月第4木曜日 午後、福祉の里 ※令和7年9月から地区内で複数回開催	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4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 新座市社会福祉協議会 電話 048-480-5706 (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6年度37支部実施）。

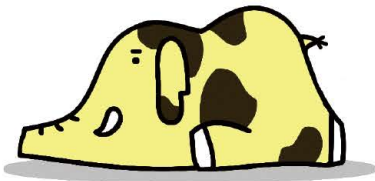
各支部では、季節の食材を盛り込んだ献立や年中行事に合わせたメニューを会食ボランティアが手作りで提供しています。また、会食会では演芸や合唱などの余興を取り入れ、参加される方が食事以外にもお楽しみいただけるような工夫をしています。

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。

地域ごとに、サロン活動やイベント等を行い、支え合いのできる地域づくりを進めています。

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。

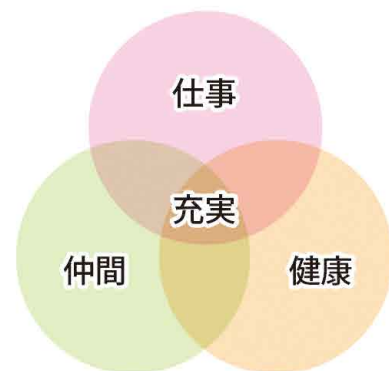
東部第一地区	片山、池田、野寺、道場
東部第二地区	栄、馬場、畑中、新塚
西部地区	新堀、西堀、本多、菅沢、あたご、野火止一丁目～四丁目
南部地区	堀ノ内、石神、栗原
北部第一地区	東北、東、野火止五丁目～八丁目
北部第二地区	北野、大和田、新座、中野

問合せ 新座市社会福祉協議会 電話 048-480-5706（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、地元で働き地元に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

ホームページ上でも
入会説明会を受けられます！



- ・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。

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



長年の経験を生かして こんせつ・ていねいに真心こめて

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	お休み	レジの仕事もだいふ慣れました。
火	お仕事	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。
水	お休み	友達とランチ
木	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。
金	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。
土	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。
日	お休み	



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)

新座市
介護予防
ガイドブック
～いきいき生活編～

