2025年版 令和7年版

国立市

すこやか健康長寿

がカレンダー



「椿の中からひょっこり」

撮影: 甫守 武彦 (フォトサークルくにたち)



「桜と車に囲まれて」

撮影: 甫守 武彦 (フォトサークルくにたち)

365日24時間 安心・安全に 暮らしましょう





「大学通りの銀杏の名所!」

撮影:和賀 一(フォトサークルくにたち)



「国立にも本格的な冬が」

撮影:和賀 ー (フォトサークルくにたち)



声をかけ合いましょう

現在国立市の65歳以上の高齢者人口は約4人に1人となっており、その比率は増加しています。 核家族化が進む中で、高齢者のみの世帯や、一人暮らしの方も増えています。普段から声をかけ 合いましょう。

地区の行事やサークル活動などに参加 して、仲間づくりをしてみましょう

26~29ページのサークル情報もご活用ください。



社会参加 健康づくり推進員

自分も家族も地域の人も楽しく健康づくり!

「知る、ためす、伝える、つながる」を合言葉に、ご自身の健康づくりをし ながら、地域や所属する団体での健康づくり活動をするボランティア「国立 市健康づくり推進員」が活躍しています。毎年養成講座を行っています。

毎週火曜日10:30~ 谷保第四公園にて 参加自由のくにたちオリジナル体操を行っています。



くにたちオリジナル 体操の動画を公開し ています



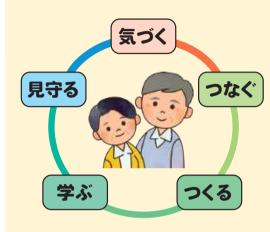
▶養成講座のお問い合わせ、 くにたちオリジナル体操実演のご依頼

保健センター ☎042-572-6111

緊急時に助け合えるよう、普段から声かけしましょう

家族や知人と定期的に連絡を取り合い、安否が分かるようにしましょう。 災害など、いざというときに助け合えるのがご近所さんです。普段から あいさつ等の声かけをして、頼れるご近所さんをつくっておきましょう。

「支え合う」地域活動 ♥ くにたち福祉サポーター ❷



くにたちの福祉や地域 活動について学び、見守 り等自分ができる福祉活 動に取り組んでいます。 気づく・つなぐ・見守る・ つくる・学ぶをキーワー ドに、住民同士の支え合 い・助け合い活動を一緒 に行っていきませんか? 定期的に養成講座を 行っています。

問い合わせ >国立市社会福祉協議会 ☎042-580-0294

2024

9 10 11 12 13 14 **15** 16 17 18 19 20 **21**

22 23 24 25 26 27 **28**

29 30 31

2025



5 6 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

В	月	火	水	木	金	±
			1 元日	2	3	4
5 小寒	6	7	8	9	10	11
12	13成人の日	14	15	16	17	18
19	20 大寒	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



体操をやってみましょう

高齢期は筋力の衰えから運動量が減り、体を動かさなくなるため、さらに筋力が低下するという悪循環を招きやすくなります。また、転倒しやすくなり、骨折が原因で寝たきりになってしまうリスクも高まります。これからも元気で過ごせる体づくりを目指して、「いきいき100歳体操」「みんなの公園は青空ジム体操」を始めましょう。



「いきいき100歳体操」は、おもりを手首や足首に巻きつけ、イスに座ってDVDをみながら、ゆっくりと手足を動かし筋力アップが図れます。国立市内で多くのグループが行っています。新たに参加を希望する方は下記保健センターまでご連絡ください。

「みんなの公園は青空ジム体操」は、道 具を使わずに、どこでもできる3分程度 の体操です。日頃使わない筋肉を意識し て、全身を気持ちよく動かしましょう。

青空ジム体操を 市ホームページで紹介しています





体操についてのお問い合わせ

保健センター 2042-572-6111



5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 2025



如月

2025

2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

B	月	火	冰	木	金	±
						1
2	3 立春	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14	15
16	17	18 雨水	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	



交通ルールを守り 交通事故を防ぎましょう!

思い込みは禁物! 慣れた道でも安全確認を忘れないようにしましょう。 また、令和5年4月1 日よりすべての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されました。 自転車を利用する場合 は、万が一の事故に備えて、ヘルメットを着用しましょう。

道路を渡るときは必ず、

自転車に乗るときは、 横断歩道を渡りましょう!

慣れた道でも 交通ルールを守り、 安全確認を!



ヘルメットを被りましょう!

自転車事故で亡くな る方の多くは頭部の 損傷が主因です。 ヘルメットを被って、 頭部を守りましょう!



2 2025

2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

2025 令和7年



弥生

6 7 8 9 10 11 12 **13** 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 啓蟄	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 春分の日	21	22
23 30	<u>24</u> 31	25	26	27	28	29



消費者トラブル・詐欺被害に注意

高齢者は、家にいることが多く、電話勧誘や訪問販売などの被害にあいやすいと言われていま す。悪質業者は言葉巧みに「不安をあおり」、「親切にして」、「信用させ」、大切な財産を狙ってき ます。勧誘にあったら自分一人では判断せずに、必ず家族や相談窓口、警察に相談しましょう。

▶訪問販売での勧誘「悪質リフォーム」

耐震状態を、「無料で診断します」と来た。床 下や天井裏の写真を見せられ、危険だと言われ たので契約をしたが、後で高額な請求をされた。



安易に訪問業者を家に上げてはいけない。 ドア越しに対応する。



▶ 警察官をかたる電話、「カード預かります」は詐欺です

警察官をかたり、電話で暗証番号を聞き出し、 銀行協会職員や銀行員などになりすました共犯者 がキャッシュカードを受け取りにきて、預貯金を引 き出された。



キャッシュカードは誰にも渡さない。暗証番号は絶対に教えない。 (銀行員や市役所職員がカードを預かる、暗証番号を尋ねることはありません。)

消費者ホットライン

国立市消費生活センター ☎042-576-3201

東京都消費生活総合センター 高齢者被害110番 ☎03-3235-3366

身に覚えのない請求は無視する。



2025

こちらの窓口か 警察に相談を!

2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

30 31

2188(いやや)

2025

▶増えているシニアの携帯やネットトラブル

携帯電話にメールで届いた画像をクリックした

ら、「ご登録ありがとうございました」と表示され

た。後日、高額の請求がメールで送信されてきた。

「未納料金を支払わなければ訴訟になる」とい

う内容のハガキやメールが来た。不安をあおら

れ、連絡をしてきた相手に金銭を要求された。

メールでの請求なので相手にせず、

相談窓口に相談する。

> 架空請求に注意

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 **25** 26 27 28 29 30 **31**

2025 令和7年

8	F	火	水	小	並	I
		1	2	3	4 清明	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20 _{穀雨}	21	22	23	24	25	26
27	28	29 昭和の日	30			



健康管理に努めましょう

高齢になると身体の機能は低下していきますが、個人差があります。糖尿病、高血圧などの生活 習慣病の予防や治療、お口の健康を心がけ、元気に年を重ねていきましょう。

いつまでも元気で過ごすために 1年に1回の健診を

75歳以上の方の後期高齢者健康診査(内科)と歯科健診は 5月から開始します。74歳以下の方は、加入している医療保 険者が健診を実施します。1年に1回、健診を受けましょう。



お問い合わせ先∢

〈75歳以上の方〉

後期高齢者医療係 ☎042-576-2125(直通)

〈40~74歳の方で国立市国民健康保険にご加入の方〉

保健センター ☎042-572-6111

がん検診を 受けませんか?

がんは死因の第1位であり、誰でもなりうる病気です。 自覚症状のないうちにがんを早期に発見し、早期に適切な 治療を行うために、がん検診を受けましょう。

〈国立市が行っているがん検診〉 ※特に記載のないものは無料

検 診 名	対 象
胃がん検診(バリウム)	40歳以上(年度に1回)
胃がん検診(内視鏡)	50歳以上(2か年度に1回)※3,000円
肺がん検診	40歳以上(年度に1回)
大腸がん検診	40歳以上(年度に1回)
乳がん検診	40歳以上の女性(2か年度に1回)※2,000円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性(2か年度に1回)

市報・ホームページでご案内しています。 保健センター がん検診専用ダイヤル ☆042-505-7030

日程や検診会場、申込方法は、



2025

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

2025



皐月

2025

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

B	月	火	水	木	金	±
				1	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日 立夏	振替休日	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 _{小満}	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

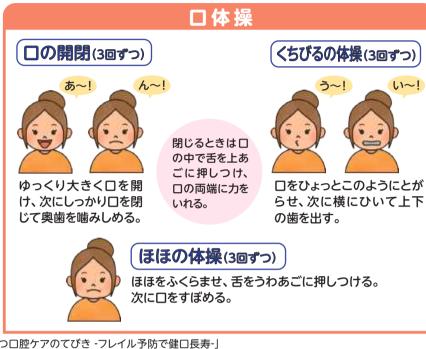


健康は口から 高齢者の口腔ケア

高齢者は、加齢に伴い歯周病など口腔関連の病気に罹りやすくなってきます。また唾液の減少・ 舌が思うように動かない・食べ物がうまく飲み込めないなど、機能面の衰えも出てきます。 今まで 以上に口や歯に関心を持ち、しっかりケアしていくことが大切です。

機能的ケア 唾液の分泌、舌、頬など口腔機能を維持するために、舌体操、口体操、誤えん予防を行いましょう。







出典:一般財団法人日本口腔保健協会「口腔機能向上 介護予防に役立つ口腔ケアのてびき -フレイル予防で健口長寿-」

「お口の健康」のことなら 国立市歯科医師会へ

- ●お口のいきいき健康調査 ●電話相談
- 訪問歯科診療(医療保険)成人歯科健診お口のフレイル予防教室

国立市歯科医師会 **2042-577-0418** ホームページ http://kunitachi.or.jp

歯科医師会では各種事業を行っています。お気軽にお問い合わせください。

5 2025

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 **31**



2025

7 8 9 10 11 12 **13** 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 芒種	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 夏至
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



熱中症に注意しましょう!

近年、40℃近くの猛暑日が続くこともあり、全国で毎年4万人以上の方が熱中症により緊急搬 送されていて、そのうち住居での発生が最も多く、約4割を占めています。たとえ室内にいても、 部屋の温度に注意し、エアコンや扇風機を上手に使い、こまめに水分補給をして、熱中症に注意 しましょう。

熱中症の症状と対処法

重症度

症状



- 対 処
- ●涼しい場所へ移動
- 安静
- 冷やした水分、 塩分補給





医療機関への受診

頭痛

●めまい

●立ちくらみ

●こむら返り

●手足のしびれ

- 吐き気・吐いた
- 体がだるい
- 集中力や判断力の低下
- 涼しい場所へ移動
- 安静
- 衣類をゆるめ 体を冷やす
- 十分な水分と塩分の補給
- 口から飲めない場合や、症状 の改善が見ら れない場合は、 90000 受診が必要

- 意識障害(受答えや会話が おかしい)
- ●けいれん
- ●運動障害(普段通り に歩けないなど) 』
- 体が熱い

- ●涼しい場所へ移動
- ●安静
- ●衣類をゆるめ、 保冷剤などで 冷やす





参考:消防庁「熱中症対策リーフレット」

6 2025

2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 **21**

22 23 24 25 26 27 **28**

29 30

2025 令和7年



文月

2025

8 9 3 4 5 6 7 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 小暑	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 海の日	22 大暑	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



かくれ低栄養に気をつけましょう

高齢になると自分では気づかないうちに、食事の量が減ったりすることで栄養状態が悪くなり、 身体機能が低下してしまうことがあります。日頃から食事の量と質に気をつけ、低栄養を予防しま しょう。

- 食事をぬかず、三食きちんと食べましょう 食事をぬくと、一日に必要な栄養素全てを補うことが難しくなります。
- ► たんぱく質(肉·魚·大豆·大豆製品·卵·乳) 不足に注意

高齢になってもたんぱく質の必要量は若い頃と変わりません。筋肉を 保つために不足しがちなたんぱく質をしっかりとりましょう。

▶ いろいろな食品を食べていますか?



※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考案

■ 健康・栄養相談をご利用ください ❷



●奇数月第1・第3・第4水曜日

●偶数月第1・第3水曜日

事前予約制

お申込み先

保健センター **2042-572-6111**

2025

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 2025 令和7年



葉月

2025

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

B	月	火	冰	木	金	±
					1	2
3	4	5	6	7 立秋	8	9
10	11 山の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 ^{処暑}
24 31	25	26	27	28	29	30



防災・防犯への備えを!

毎年、全国各地で地震や台風などの自然災害により、大きな被害が発生しています。また、高齢者を狙った特殊詐欺被害も後を絶ちません。これらの被害を防ぐために、日頃から備えましょう。防災安全課では、さまざまな補助事業をご用意しています。

・ 感震ブレーカーの 購入助成

地震後の通電火災を防ぐために、ブレーカーに取り付ける器具です。購入費用の一部を補助します。



家具転倒防止器具等の 支給・取付け



地震による家具の転倒を防ぐための器具を支給・取付けします。

※支給・取付けには条件が あります。

▶ 住宅用火災警報器の購入助成



火災の発生を音声で知らせ、逃げ遅れを防ぐことができる機器です。購入費用の一部を補助します。

※助成には条件があります。

住宅用消火器の購入助成



効果的な初期消火 を行い、延焼火災に発 展するのを防ぐため に、消火器の購入費用 の一部を補助します。

▶ 防災行政無線 戸別受信機の貸与



防災行政無線の緊急 放送を自宅でも聞くこ とができる機器(戸別 受信機)を貸与します。 ※貸与には条件があります。

▶自動通話録音機の貸与



詐欺電話による 被害を未然に防ぐ ため、自宅の電話 機と接続して音声 を録音する機器を 貸与します。

詳しくはお問い合わせください

防災安全課 防災・消防係 ☎042-576-2111(内線145~147)

2025

3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

2025



長月

2025

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

B	月	火	水	木	金	±
	防災の日	2	3	4	5	6
白露	8	9	10	11	12	13
14	15 敬老の日	16	17	18	19	20
21	22	23 秋分の日	24 結核·呼吸器感染症 予防週間	25	26	27
28	29	30				



認知症になったらどうしよう。 なっても大丈夫!!

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能⋘ が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。

認知症は誰でもかかる可能性がある身近な病気です。認知症も他の病気と同じように、早期診断 と早期対応が非常に大切です。

※認知機能…物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きのこと

認知症に早く気づくことのメリット

今後の生活の準備を することができます

治る認知症や一時的な 症状の場合があります

進行を遅らせることが 可能な場合があります

「ひょっとして認知症かな?」と、 気になり始めたら、30ページ の「自分でできる認知症の気 づきチェックリスト」でチェック してみましょう。







出典:東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課認知症支援担当「知って安心 認知症」(令和6年3月発行)※無断転載禁止

認知症に関するご相談は

[開設時間:月曜日~金曜日、午前9時~午後5時(祝日、年末年始を除く)]

●認知症疾患医療センター(地域連携型) 医療法人社団つくし会 新田クリニック···· **☎042-574-3355**

認知症疾患医療センター(地域拠点型) 国家公務員共済組合連合会 立川病院 … 20120-766-613

2025

9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

2025 令和7年



2025

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 **30**

В	月	火	水	木	金	±
			都民の日	2	3	4
5	6	7	8 寒露	9	10	11
12	13 スポーツの日	14	15	16	17	18 国立市認知症の日
19	20	21	22	23 霜降	24	25
26	27	28	29	30	31	



「フレイル(虚弱)」を防ぎましょう

加齢にともない、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル(虚弱)」といいます。高齢者の多くが「フレイル(虚弱)」の段階を経て要介護状態になるといわれています。フレイルの兆候に早めに気づき、適切に対処すれば、フレイルの進行を抑制し、健康な状態に戻すことができます。

▶ 健康長寿を目指す3つの心得「運動」「栄養」「社会参加」

●しっかり食べて

栄養

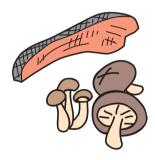
筋肉をつくるタンパク質と筋肉づくりを助けるビタミンDをバランスよくとりましょう。

タンパク質



肉·魚·卵· 大豆製品

ビタミンD



魚・きのこ など

●からだを動かそう

- ・自分の状態に合った運動 を継続しましょう。
- · 今より10分多く からだを動かしましょう。



31ページの 「イレブン・チェック」表で フレイル(虚弱)の兆候が あるかどうかチェックして みましょう。

●みんなで楽しく

社会参加

家族や友人、地域との つながりはフレイル 予防の原点! 外出の 機会を持つようにしま しょう。





市では、「フレイルチェック会」を行っています。詳細は市報等でお知らせしますので、ぜひご参加ください。

2025

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 2025



霜月

2025

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

B	月	火	冰	木	金	±
						1
2	3 文化の日	4	5	6	7 立冬	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 勤労感謝の日 30	24 振替休日	25	26	27	28	29



かかりつけ医を持ちましょう

健康上の問題や心配なこと、自分の身の周りや家族の生活状況も含めて、相談に乗ってくれる身近なお医者さんがいると、困った時にも相談でき、安心して過ごすことができます。

- ►「かかりつけ医」を持つと

 こんな良いことがあります
- 自分の病歴や体質、日ごろからの健康状態を把握してもらえる。
- 病気の予防や早期発見、早期治療につながる。
- ●精密検査や高度な医療が必要なときは、 適切な専門医、病院を紹介してくれる。
- ●介護保険などの主治医意見書の作成を 的確に行ってもらえる。
- ケアマネジャーや地域包括支援センター との連携により、受けるサービスの質の 向上につながる。

すでに通院している場合は「かかりつけ医」 になってくれるか聞い てみてください 大きな病院に通院している方も、お住まいの近くに「かかりつけ医」を持つと安心ですよ



▶ かかりつけ医との 上手な付き合い方

- 病歴や体質、病状など、伝えたいこと、 聞きたいことはメモをして受診する。
- 不安な点が生じた場合に、重複受診はせず、 まずはかかりつけ医に率直に相談する。
- ●他院で処方されている薬があれば伝え、 かかりつけ医に体調全般を把握してもらう (お薬手帳の活用)。



👊 かかりつけ医がいない方は、保健センター(☎042-572-6111)または地域包括支援センター(下記)にご相談ください。

●乾燥する季節には、風邪やインフルエンザ等が流行しやすくなります。手洗いなどの基本的な感染予防対策を心がけましょう。

2025

2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

2025



師走

2026

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
大雪	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22 冬至	23	24	25	26	27
28	29	30	31 大晦日			



運動

水泳初心者から中級・上級のクラスに分かれて楽 しくレッスンをしています。4人のコーチが優しくか つ的確なアドバイスをします。体験レッスンもありま す。水泳始めませんか。(原則70才まで)

(活動場所)くにたち市民総合体育館

(活動曜日·時間) 金曜日 10時~12時

(入会金·会費) 入会金1,000円·月3,500円



連絡先 042-572-9974(江端)

歩こう! ビーナスの会

運動

私達シニアにとって大切なのは元気に動ける身体 を維持することです。2本のストックを使用し市内近 辺を歩きます。季節の花や鳥、歴史的文化財をめぐ り新たな発見をし、仲間との交流を楽しんでいます。

活動場所 くにたち南市民プラザ周辺、近隣市

活動曜日・時間 金曜日 9時半~11時半

(入会金·会費) 年500円·1回500円



(連絡先) 080-5048-4832(清水)

ウクレレサークル プア イリアヒ

ハワイアン音楽の好きな仲間の集まりです。童 謡、フォークソング、歌謡曲なども歌って、演奏して います。みんなで楽しい時間を過ごすことを目標に 頑張っています。

活動場所西福祉館

(活動曜日·時間) 第1,3土曜日 10時~12時

入会金·会費 月2,000円



(連絡先) 090-6124-8845(加藤)

英語クラブ

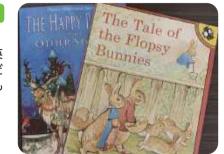
学び

日常のでき事を英語で話したり、テキストを使って英 語表現を学んだり、短いエッセイや短編小説を読んだ りしています。毎回いろいろな話題がでるのでとても 楽しいです。英語力は初級、中級どなたでもOKです。

活動場所東福祉館

(活動曜日·時間) 火曜日 14時~16時

(入会金·会費) 月1,000円



(連絡先) 090-9821-6548(齊藤)

5 吟詠けやき会

くにたち苑訪問(年1回)、谷保天満宮の行事に参画 (梅まつり・秋の奉納吟詠)。 第一中学校の吟詠の体験 学習を学ぼう参画。第二小学校二松クラブに日本の伝 統芸能詩吟として参画。いずれも30年以上現在に至る。

活動場所くにたち福祉会館

(活動曜日·時間) 土曜日、日曜日 13時半~16時

(入会金·会費) 月3,000円



連絡先 042-575-6518(佐野)

くにたちギタークラブ音楽

2018年4月に発足したクラシックギターのアンサンブ ルです。毎週日曜日午後に練習しています。文化祭や 音楽祭などの行事を始め、アンサンブル仲間とコン

(活動場所)東福祉館、西福祉館、公民館

サートを開催したり、演奏依頼にも対応しています。

(活動曜日·時間) 日曜日 13時~16時

入会金・会費なし



連絡先 090-8509-6705(石井)

26

国立ソングクラブ

腹式呼吸を意識した発声に始まり、シャンソンを メインにした課題曲を講師の先生の指導のもとピ アノに合わせ楽しく歌っています。

活動場所公民館

[活動曜日·時間] 第1,3火曜日 10時~12時

入会金·会費 月2,000円



連絡先 080-1120-7693(小泉)

国立八小バドミントン 運動

幅広い年齢層の男女会員が、コーチ指導のもとで基 本的なストローク、ダブルスのゲームなどを通して楽しく 活動しています。ビジター参加、未経験者の方も歓迎し ています。ホームページより気軽にご連絡ください。

[活動場所]第四小学校体育館

(活動曜日·時間) 土曜日 12時~15時

入会金・会費 月2,000円(会員)、1回700円(ビジター) (連絡先) http://8bd.ipn.org



国立リコーダ サークル「木星」

誰でも吹けるリコーダで音楽を楽しんでいます。 ソプラノ、アルト、テノールの3種を吹き分け皆でアン サンブルを楽しんでいます。指導者の親切・丁寧な 指導により年約10曲の新曲をマスターしています。

活動場所公民館

(活動曜日·時間)第2,4木曜日 19時~21時

(入会金·会費) 月2,500円



連絡先 y-hata@kjb.biglobe.ne.jp(畑)

コーロ・ソアーヴェ 音楽

現在、信長貴富の「思い出すために」、ラターのミサ、平成 のポップス(ジュピター、糸、栄光の架橋)などを練習してい ます。2年に1回程度、演奏会もしています。只今団員募集 中!ご一緒に歌いませんか。お持ちしています。(女性限定)

(活動場所)北市民プラザ、市民芸術小ホール他

活動曜日·時間 金曜日 9時半~12時

(入会金·会費) 月6,000円



連絡先 042-572-2058(清水)

踊り「さくら会」

文化

2007年に発足した踊りのグループです。新舞踊をは じめ、民謡、歌謡曲、盆踊り曲などをお稽古しています。 谷保天祭り(旭通り)、福祉のつどい、東福祉館や中地 域防災センターの文化祭、盆踊りに参加しています。

(活動場所)中地域防災センター

(活動曜日·時間)第2,4月曜日 10時~12時

(入会金·会費) 月1,000円



(連絡先) 090-2324-0425(星野)

シニアのコーラス

65歳以上のフレイル予防の為、姿勢、活舌、コー ラスの練習を通じて学習し、社会活動をしてゆく。 お互いの人格を尊重し合う。

活動場所富士見台二丁目集会所

活動曜日・時間 第2火曜日、第4土曜日

10時~12時

入会金·会費 1回300円



(連絡先) 090-3144-2870(野□)





人物画の会

文化

月1回モデルを呼んで描きます。先生はいません。例 会のあと希望者のみお茶を飲み親睦を図ります。画材 は自由。例会がどんなものか来てみて頂くのは自由。 毎年11月に芸小ホールギャラリーで展覧会を開きます。

(活動場所)くにたち市民芸術小ホール

(活動曜日・時間) 主に土・日曜日 13時~15時半

(入会金·会費) 1回1,700円



(連絡先) 042-571-0385(榎本)

14 水泳クラブ かるがも

運動

運動不足の解消を目的とし、楽しく体に負担がな く泳ぎつづけられる活動をしています。和気あいあ い楽しく泳いでいます。

(活動場所)くにたち市民総合体育館

(活動曜日·時間) 火曜日 14時~16時

(入会金・会費) 月5,000円(プール代含む)



連絡先 042-576-8846(斉藤)

15 とびうお

運動

2班に分かれて、指導員のもと、楽しく泳いでいま す。無理のない全身運動で、健康な身体を維持しま しょう。無料体験もできます。

(活動場所)くにたち市民総合体育館

(活動曜日·時間) 火曜日 12時~14時

(入会金·会費) 入会金1,000円·3か月10,000円 (連絡先) **042-571-6688**(横田)



近代四種の会

運動

日本スポーツ協会公認の水泳コーチ及び水泳指 導員が指導します。自身の泳力アップは勿論、市民 の水泳指導にあたる会員も養成しています。

(活動場所)くにたち市民総合体育館

(活動曜日·時間) 火曜日 10時~12時

(入会金・会費) 月1,200円(プール代含む)



(連絡先) 090-7429-5065(保坂)

運動

膝痛等で陸上運動が不安な方も大丈夫。ベテラ ンの指導員による水中ウォーキングや音楽を使っ た水中体操で体力アップを目指しましょう。

(活動場所)くにたち市民総合体育館

活動曜日・時間 火曜日 10時~12時

(入会金・会費) 月1,200円(プール代含む)



連絡先 080-3023-2157(外池)

18 ドル平・ なかまの会

運動

水が怖い、水泳が苦手という方も、ドル平泳法で 息つぎから練習すれば、誰でもすぐに長い距離をゆ っくりと泳げるようになります。

(活動場所)くにたち市民総合体育館

活動曜日・時間 火曜日 10時~12時

入会金・会費 月1,200円(プール代含む)



連絡先 080-5048-4832(清水)

ふれあい体操

運動

運動はどうも苦手、なかなか続かないなどと思っている 方、頑張らない体操教室です。椅子に座ってする運動を基 本に、各自出来る範囲で椅子を支えて立つことや、歌や運 動ゲームも取り入れ無理なく楽しく全身を動かします。

活動場所 東福祉館

(活動曜日·時間) 金曜日 13時半~15時

(入会金·会費) 月2,000円



連絡先 042-572-6666(高橋)

ヘルシーサークル 運動

いつまでも元気に生き生きと気持ち良く動ける 身体づくり。身体を動かす喜びを一緒に分かち合 いませんか? 60代~80代の乙女?達が身体と脳 のリフレッシュ!

(活動場所)くにたち市民総合体育館

(活動曜日·時間) 火曜日 10時~12時

(入会金·会費) 月3,000円



連絡先 042-573-7642(玉井)

まるごと健康会

2人の指導者を中心に、目ざめ体験・太極拳をもと にした元気体操・氣を感じ合う体験・東洋医学を中 心にした身体への学びなどを、和気あいあいと楽し んでいます。

(活動場所)くにたち駅前市民プラザ

(活動曜日·時間) 第1,3日曜日 10時~12時

入会金·会費 1回200円



連絡先 080-5033-4758(丹波)

22 矢川卓球クラブ

運動

人生健康第一。健康維持に楽しい会話。年間を 通し卓球で盛りあがっております。どうぞお気軽に 見学にいらしてください。

活動場所第六小学校体育館

(活動曜日·時間) 日曜日 15時~18時

(入会金·会費) 入会金500円·年3,000円



連絡先 080-5016-9862(母袋)

23 やすらぎサロン

集い

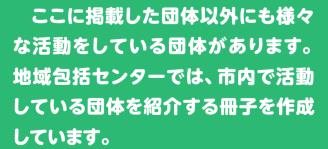
住み慣れた地域で、いつまでも会員の皆さんと共に朗らかに 健康長寿を目標に団地の集会所で定期的に100歳体操や麻 雀、カラオケなどを行っています。お気軽にお立ち寄り下さい。

(活動場所)都営青柳南アパート南集会所

[活動曜日·時間] 木曜日 10時~12時(100歳体操)、第2,4土曜日 10時~16時(麻雀)

(入会金・会費) 年500円(一般)・1,200円(役員)、参加費はイベントにより異なる

連絡先 090-8050-7933(相馬)







認知症かな? 気になり始めたら自分でチェックしてみましょう

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

チェック項目	最も当ては	まるところに	こ○をつけて	てください。
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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある	いつもそうだ 4点
2 5分前に聞いた話を思 い出せないことがあり ますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある	いつもそうだ 4点
3 周りの人から「いつも同じ 事を聞く」などのもの忘れ があると言われますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある	いつもそうだ 4点
4 今日が何月何日かわから ないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ 4点
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	まったくない 1点	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ 4点

チェック項目	最も当ては	まるところに	こ○をつけて	てください。
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	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない 3点	できない 4点
7 一人で買い物に行けますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない 3点	できない 4点
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	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 4点
9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができま	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
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

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。 お近くの医療機関や相談機関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学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。

フレイルの兆候にいち早く気づくために、

ふだんの生活の中で思い当たることがないかチェックしてみましょう。

イレブン・チェック



運動	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が 速いと思いますか	はい	いいえ)
社会参加	80	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	(いいえ)	(\$U)
	9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をし ていますか	はい	(いいえ)
	10	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	(いいえ)
	11	何よりもまず、もの忘れ が気になりますか	(いいえ)	läli

◉ 回答欄の右側につく○の数が多いほど、フレイルになる可能性が高まります。 今より少しでも改善できるように、自分に合った 活動を実践していきましょう。 出典:東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」

地域包括支援センター

A 国立市地域包括支援センター 担当地域/全域

国立市富士見台2丁目47番地の1(国立市役所内)

042-576-2123(直通) · 042-576-2111(代)

【内】153·169

B 北窓□ 担当地域/北地域全体·西地域全体 国立市北3丁目2番の1 5号棟1階(北センター内)

042-573-4661

● 福祉会館窓口 担当地域/東、中、富士見台1~3丁目 国立市富士見台2丁目38番地の5(くにたち福祉会館内)

042-580-1294

▶ 泉窓口 担当地域/谷保、青柳、石田、泉、矢川、

富十見台4丁日

国立市泉3丁目1番地の6(くにたち苑内)

042-577-6888

時間外・休日専用 042-576-2175 ※電話が転送され相談できます。

- ※開設時間は、いずれも月曜日から土曜日の午前8時30分から午後5時までです。 時間外及び日曜・祝日・年末年始は電話による相談受付をしています。
- **(目) 在宅療養相談窓□** 担当地域/全域

国立市富士見台4丁目10番地の1

042-569-6213

E-mail iryou-renkei@nitta-clinic.or.ip

- ※来所、電話、メールで相談できます。 開設時間は、月曜日から金曜日の午前9時から 午後5時まで(祝日、年末年始を除く)です。
- ※カレンダーの内容は2024年10月1日現在のものです。祝日法などの改正により、 祝日・休日などが一部変更になることがあります。



介護に関するさまざまな相談や サービスの調整等をより身近な地域で行います。

