2024年版 令和6年版

すこやか健康長寿カレンダー

「梅にメジロ」
撮影：白倉　実(フォトサークルくにたち)

「夜桜に浮く旧国立駅舎」
撮影：和賀　一(フォトサークルくにたち)

「走 る」
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

kunitachi 国立市

1 January

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。

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。

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！

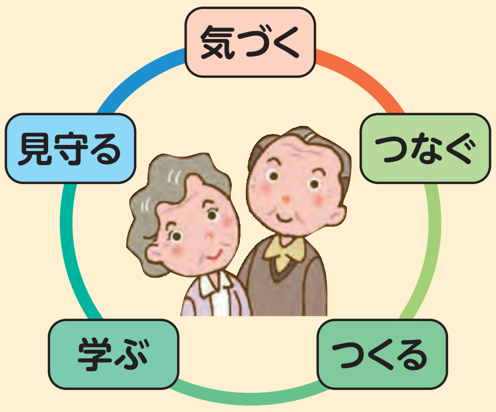
「知る、ためす、伝える、つながる」を合言葉に、ご自身の健康づくりをしながら、地域や所属する団体での健康づくり活動をするボランティア「国立市健康づくり推進員」が活躍しています。毎年養成講座を行っています。

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、オリジナル体操実演のご依頼
保健センター
☎042-572-6111

「支え合う」地域活動 くにたち福祉サポーター



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

12 2023

					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						

2024 令和6年 1 睦月

2 2024

				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		

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

国立市 生活に関するご相談等は → 地域包括支援センターへ ☎042-576-2123(直通)

2 February

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、DVDの体操の音楽にあわせてイスに座ってゆっくりと手足を動かします。国立市内20グループで行われています。新たに参加を希望するグループはご連絡ください。

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 ☎042-572-6111

1 2024						
	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			

2024 令和6年 2 如月

3 2024						
					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						

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4 立春	5	6	7	8	9	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19 雨水	20	21	22	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28	29		

国立市　生活に関するご相談等は ➡ 地域包括支援センターへ ☎042-576-2123(直通)

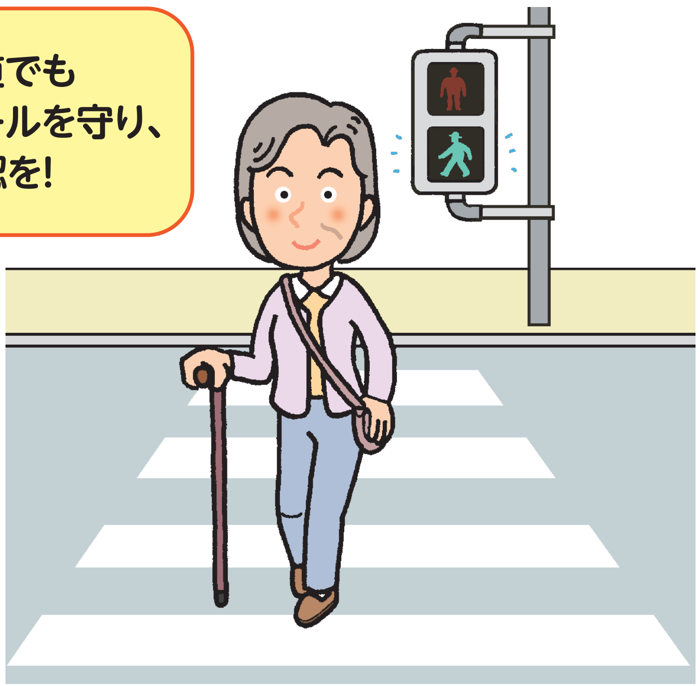
3 March

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、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!



自転車に乗るときは、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 2024

日	月	火	水	木	金	土
				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		

2024 令和6年 3 弥生

4 2024

日	月	火	水	木	金	土
	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				

日	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
24 / 31	25	26	27	28	29	30

国立市　生活に関するご相談等は → 地域包括支援センターへ ☎042-576-2123(直通)

4 April

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。

対策 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。

増えているシニアの携帯やネットトラブル

携帯電話に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」と表示されてしまった。後で、高額の請求が送信されてきた。

対策 メールでの請求なので相手にせず、
相談窓口に相談する。

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だし、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、預貯金を引き出す。

対策 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。）

架空請求に注意

多発

「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。不安や焦りをあおり、連絡をしてきた相手に金銭を要求された。

対策 身に覚えのない請求は無視する。

不審に思ったら…

こちらの窓口か警察に相談を!

消費者ホットライン	国立市消費生活センター	東京都消費生活総合センター 高齢者被害110番
☎188（いやや）	☎042-576-3201	☎03-3235-3366

3 2024

日	月	火	水	木	金	土
					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						

2024 令和6年

4 卯月

5 2024

日	月	火	水	木	金	土
			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	

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

国立市　生活に関するご相談等は ➡ 地域包括支援センターへ ☎042-576-2123（直通）

5 May

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)、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

ご自宅にお薬の飲み残しはありませんか?

かかりつけの薬剤師に相談ください!

活薬(かつやく)バッグに入れて薬局に行こう!
※市内の薬局・市役所で配布しています。

お薬(やく)に立ちます! 飲み忘れ飲み残しのお薬管理をサポート

国民健康保険係　☎042-576-2124(直通)・国立市薬剤師会

4 2024

日	月	火	水	木	金	土
	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				

2024 令和6年 5 皐月

6 2024

日	月	火	水	木	金	土
						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						

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日 立夏	6 振替休日	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 小満	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

国立市　生活に関するご相談等は → 地域包括支援センターへ ☎042-576-2123(直通)

6 June

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。

舌体操

口を閉じてトライしてみよう!

❶
舌で上唇を押す

❷
舌で下唇を押す

❸
舌で左右のほほを押す

❹
閉じたままで唇の内側をなめるように回す(右回り、左回り)。最後にたまった唾液をゴックン!

口体操

口の開閉(3回ずつ)

ゆっくり大きく口を開け、次にしっかり口を閉じて奥歯を噛みしめる。

閉じるときは口の中で舌を上あごに押しつけ、口の両端に力をいれる。

くちびるの体操(3回ずつ)

口をひょっとこのようにとがらせ、次に横にひいて上下の歯を出す。

ほほの体操(3回ずつ)

ほほをふくらませ、舌をうわあごに押しつける。次に口をすぼめる。

誤えん予防

発声(3回ずつ)

「エイエイオー!」

おなかの底から大きな声を出す。

咳をする

両手で机などを押しながら、おなかに力を入れて「ゴホン」と強く咳払いをする。

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

●お口の健康管理講座　●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

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。

国立市歯科医師会
☎042-577-0418
ホームページ http://kunitachi.or.jp

5 2024

			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	

2024 令和6年 6 水無月

7 2024

	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			

日	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 / 30	24	25	26	27	28	29

国立市　生活に関するご相談等は ➡ 地域包括支援センターへ ☎042-576-2123(直通)

7 July

熱中症に注意しましょう！

近年、30℃以上の真夏日や、熱帯夜の日数が増加傾向にあります。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	医療機関への受診
軽	●めまい ●立ちくらみ ●こむら返り ●手足のしびれ	●涼しい場所へ移動 ●安静 ●冷やした水分、塩分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
↓	●頭痛 ●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、受診が必要
重	●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	急いで救急車を要請

参考：消防庁「熱中症対策リーフレット」

6月 2024

日	月	火	水	木	金	土
						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						

2024 令和6年 7 文月

8月 2024

日	月	火	水	木	金	土
				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

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

国立市　生活に関するご相談等は ➡ 地域包括支援センターへ ☎042-576-2123(直通)

8 August

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。

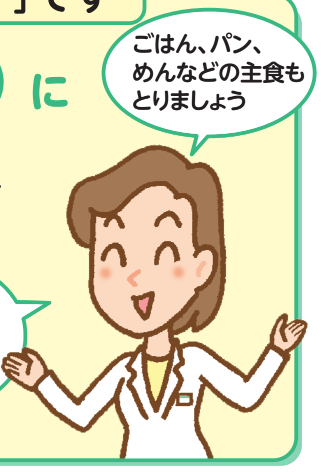
▶ たんぱく質(肉・魚・大豆・大豆製品・卵・乳)不足に注意

　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？

合言葉は「さあ、にぎやか(に)いただく*」です

さ 魚
あ 油
に 肉
ぎ 牛乳
や 野菜
か 海草
に
い いも
た 卵
だ 大豆
く 果物



*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

　血圧・血糖・コレステロール・中性脂肪が高めの方、その他健康について気になることがある方に管理栄養士と保健師がご相談に応じます。体組成計で筋肉量や体脂肪を測定し、健診結果に応じたアドバイスを行います。ご本人はもちろん、ご家族も相談できます。

●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 ☎042-572-6111

7 2024

日	月	火	水	木	金	土
	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			

2024 令和6年 8 葉月

9 2024

日	月	火	水	木	金	土
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					

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 立秋	8	9	10
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 処暑	23	24
25	26	27	28	29	30	31

国立市　生活に関するご相談等は ➡ 地域包括支援センターへ ☎042-576-2123(直通)

9 September

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、高齢者を狙った詐欺犯罪も後を絶ちません。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。

▶家庭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)

8 2024

日	月	火	水	木	金	土
				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

2024 令和6年 9 長月

10 2024

日	月	火	水	木	金	土
		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		

日	月	火	水	木	金	土
1 防災の日	2	3	4	5	6	7 白露
8	9	10	11	12	13	14
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
22 秋分の日	23 振替休日	24 結核予防週間	25	26	27	28
29	30					

国立市　生活に関するご相談等は ➡ 地域包括支援センターへ ☎042-576-2123(直通)

10 October

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。

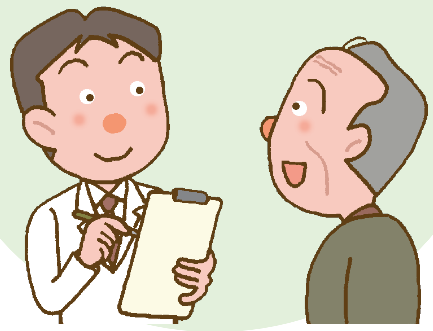
認知症は誰でもかかる可能性がある身近な病気です。認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期対応が非常に大切です。

※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

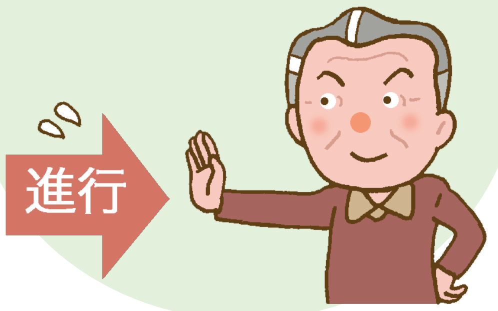
認知症に早く気づくことのメリット

1 今後の生活の準備をすることができます

2 治る認知症や一時的な症状の場合があります



3 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:東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援担当「知って安心 認知症」(令和3年11月発行)※無断転載禁止

認知症に関するご相談は

●在宅療養相談窓口……………………………☎042-569-6213
[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…☎0120-766-613

9 2024

日	月	火	水	木	金	土
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					

2024 令和6年 10 神無月

11 2024

日	月	火	水	木	金	土
					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

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

国立市　生活に関するご相談等は ➡ 地域包括支援センターへ ☎042-576-2123(直通)

11 November

「フレイル（虚弱）」を防ぎましょう

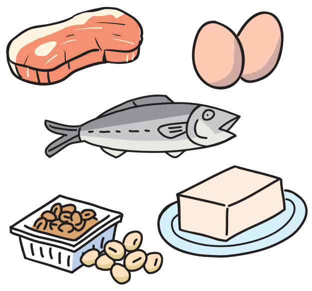
加齢にともない、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。高齢者の多くが「フレイル（虚弱）」の段階を経て要介護状態になるといわれています。フレイルの兆候に早めに気づき、適切に対処すれば、フレイルの進行を抑制し、健康な状態に戻すことができます。

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

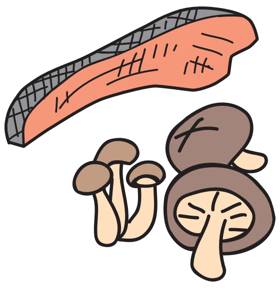
筋肉をつくるタンパク質と筋肉づくりを助けるビタミンDをバランスよくとりましょう。

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　運動

・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。

●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。

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。

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。

10 2024

日	月	火	水	木	金	土
		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		

2024 令和6年 11 霜月

12 2024

日	月	火	水	木	金	土
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				

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

国立市　生活に関するご相談等は ➡ 地域包括支援センターへ ☎042-576-2123（直通）

12 December

かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、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のことです。

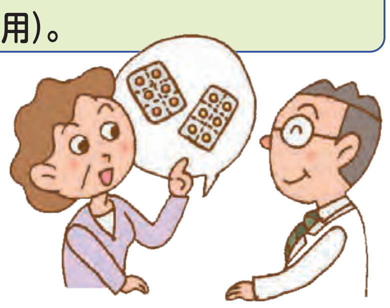
住み慣れた地域で、自分らしく過ごしていくために、かかりつけ医を持ち、いつでも相談できる関係を日頃から意識して築いていきましょう。

「かかりつけ医」を持つとこんな良いことがあります

- 自分の体質や病歴、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が可能となり、受けるサービスの質の向上につながる。

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。

11 2024

					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

2024 令和6年 12 師走

1 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	

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

国立市　生活に関するご相談等は ➡ 地域包括支援センターへ ☎042-576-2123(直通)

国立市の元気サークルをご紹介します!

都合により日にち等が変更になる場合もありますので、お出かけの際には、事前にお問い合わせください。

1 想絵工房(おもいえ) 集い

ブラックライトで照らされる絵を見ながら、懐かしい歌を皆で唄い語り合いながら、回想効果とともに脳活動を高め合う集いです。皆さんからのバラエティーに富んだ話題提供とともに、終始、笑い声が止まない会です。

活動場所 想絵工房(東4-22-42-102)
活動曜日・時間 不定期
入会金・会費 1回200円
連絡先 090-4541-7028(瀬戸)

2 国立カンタービレ 音楽

混声合唱を楽しんでいます。毎回軽い体操と発声練習から始まり、その日ごとに会員希望の日本の歌等も歌います。毎年4月のサクラコンサートと、くにたち音楽祭に向けて練習しています。笑いの絶えない楽しい会です。

活動場所 矢川集会所
活動曜日・時間 第1,3金曜日 13時～15時
入会金・会費 入会金2,000円・月3,000円
連絡先 042-572-1028(三浦)

3 国立シルバー卓球クラブ 運動

卓球を通して、健康維持やコミュニケーションを図っています。試合形式での打ち合いやラリーなど、それぞれのペースで楽しんでいます。

活動場所 くにたち市民総合体育館
活動曜日・時間 月曜日 9時～12時
入会金・会費 入会金1,000円・年1,000円・保険代2,200円～
連絡先 090-8515-6610(坂谷)

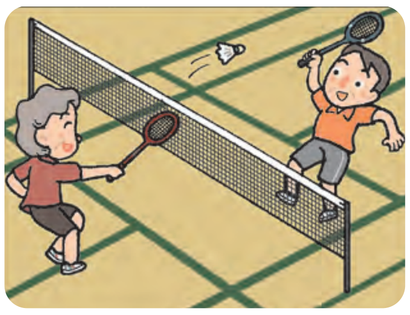
4 国立ソングクラブフルール 音楽

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)

5 国立八小バドミントン同好会 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

6 くにたち東健康吹矢同好会 運動

的の中心を射抜くと仲間から自然と拍手が起こる、とても温かいグループです。吹矢を通して、健康維持と仲間との交流を深めています。

活動場所 東福祉館
活動曜日・時間 木曜日 9時～12時
入会金・会費 月1,000円
連絡先 090-9014-4925(徳永)

7 国立リコーダサークル「木星」 音楽

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

8 グリーン・コーラス 音楽

国立音大声楽科出身の女性指導者のもと、幅広い曲のコーラスを楽しんでいます。老若男女和やかな練習風景です。春は発表会に参加しています。

活動場所 公民館
活動曜日・時間 隔週水曜日 10時～12時
入会金・会費 入会金1,000円・月3,000円
連絡先 042-577-2541(吉原)

9 三小バドミントンクラブ 運動

バドミントン好きの主婦が中心に、ベテランも初心者も、男女幅広い世代で仲良くやっています。初めてする人も歓迎です。

活動場所 くにたち市民総合体育館
活動曜日・時間 木曜日(体育館休館日は水曜日)
入会金・会費 月1,000円
連絡先 042-576-4064(根本)

10 シニアのコーラス 音楽

元音楽教諭のもと、65歳以上のフレイル予防のため、体操・活舌・コーラスの練習を通じて、学習。社会活動を体験していきます。

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(野口)

11 下谷保自彊術(じきょうじゅつ)教室 運動

万病予防体操と呼ばれる自彊術(じきょうじゅつ)です。頭から足の先まで全身をケアできる体操なので、終わったあとはスッキリと体がほぐれるのを実感します。70代の講師より、60代・70代・80代が、指導を受けています。肩凝り、腰痛さん集まれ!

活動場所 下谷保地域防災センター
活動曜日・時間 第1,2,3金曜日 10時～11時半
入会金・会費 年3,000円・月2,000円
連絡先 042-572-7643(関)

12 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。

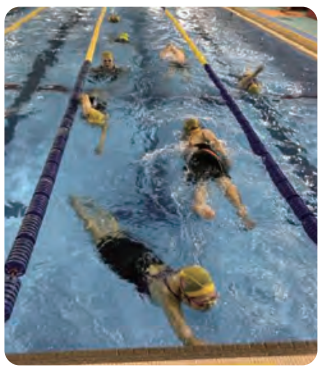
活動場所 くにたち市民芸術小ホール
活動曜日・時間 主に土・日曜日 13時～15時半
入会金・会費 1回1,700円
連絡先 042-571-0385(榎本)

13 太極拳友の会 運動

指導者のもとで気功(八段錦)太極拳(24式、42式、48式)などを実施しています。ゆっくりした運動で会員の健康維持や介護予防になります。見学や体験はいつでも歓迎いたします。

活動場所 くにたち市民総合体育館
活動曜日・時間 第１～４水曜日
12 時～15 時 (12 時～13 時は自主練習)
入会金・会費 月500円
連絡先 042-505-6575(平林)

14 ドル平・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。

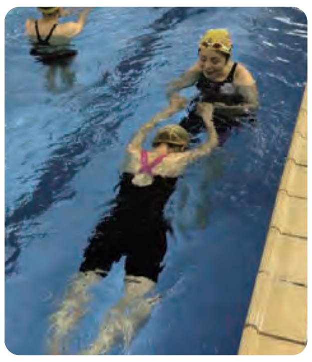
活動場所 くにたち市民総合体育館
活動曜日・時間 火曜日　10時～12時
入会金・会費 月1,200円(プール代含む)
連絡先 090-7429-5065(保坂)

15 ドル平・楽しく泳ぐ会 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)

16 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)

17 ハート&ハート 集い

来た方が楽しく参加・交流できるように、南市民プラザでの映画上映、音楽療法士による演奏・合唱会、お食事会を開催しています。

活動場所 くにたち南市民プラザ
活動曜日・時間 日曜日(月1回、不定)
入会金・会費 無料
連絡先 042-573-8897(斉藤)

18 花みずきの会 音楽

公民館の講座から発足した唄のグループです。国立市の唄や童謡、メンバーが作詞した「花みずき」など、ピアノの伴奏に合わせて、幅広くいろんな唄を楽しんでいます。

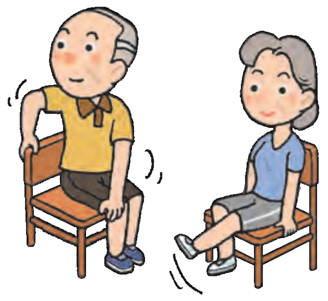
活動場所 くにたち南市民プラザ
活動曜日・時間 第1水曜日　10時～12時
入会金・会費 月300円
連絡先 080-1232-8434(寒河江)

19 ウクレレサークル プア イリアヒ 音楽

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)

20 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)

21 ほっと！フードサポート矢川 集い

コロナ禍での貧困の広がりのなかで立ち上げた高齢者ボランティア団体です。隔月に食料を支援、毎月子ども食堂を行っています。来場者との交流は楽しくやりがいがあり、生活に張りをもたらし、学ぶことも多いです。

活動場所 富士見台地域防災センター、矢川プラス
活動曜日・時間 日曜日　12時半～16時
入会金・会費 入会金1,000円
連絡先 hottfsyagawa@gmail.com

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・年会費2,000円
連絡先 080-5016-9862(母袋)

23 やすらぎサロン 集い

不安や孤立感を感じたときは、仲間たちと合流し、元気と明るさを取り戻せるようなサロン活動を目指します。木曜に100歳体操、第2・4日曜に麻雀を定期開催。カラオケやゲーム会等のレクリエーションも実施しています。

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 日曜日　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)

24 四丁目の集い 集い

富士見台4丁目に住む方や「集い」に興味を持たれる方の参加で偶数月第1木曜日に実施しています。地域の中で人と出会い、交流し、会う約束が出来る日常の大切さを再認識しています。

活動場所 グランソシエ国立イーストウイング会議室
活動曜日・時間 偶数月第1木曜日　10時～12時
入会金・会費 1回100円
連絡先 090-9648-8497(野村)

ひょっとして認知症かな？

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〇をつけてください。			
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 3点	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 3点	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 3点	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 2点	頻繁にある 3点	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 2点	頻繁にある 3点	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〇をつけてください。			
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 1点	だいたいできる 2点	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 1点	だいたいできる 2点	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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	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すか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
10 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

チェックしたら、1から10の合計を計算▶合計　　　点

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。

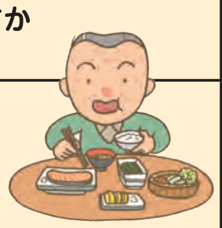
※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援担当「知って安心 認知症」(令和3年11月発行)※無断転載禁止

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

分類		質問		
栄養（食生活・口腔機能）	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
栄養（食生活・口腔機能）	2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日２回以上は食べていますか	はい	いいえ
栄養（食生活・口腔機能）	3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
栄養（食生活・口腔機能）	4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5	１回30分以上の汗をかく運動を週２日以上、１年以上実施していますか	はい	いいえ
運動	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
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	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
社会参加	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
社会参加	10	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
社会参加	11	何よりもまず、もの忘れが気になりますか	いいえ	はい



◉ 回答欄の右側につく〇の数が多いほど、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

市役所	**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（市役所内） **042-576-2123**(直通)・**042-576-2111**(代) 【内】153・169
地域窓口	**B 北窓口**　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**
	C 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 **042-580-1294**
	D 泉窓口　担当地域／谷保、青柳、石田、泉、矢川、富士見台4丁目 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～土曜の午前8時30分～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。

E 在宅療養相談窓口　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.jp

※来所、電話、メールで相談できます。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。

※カレンダーの内容は2023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。

植物油インキを使用しています。

禁無断転載　©ライズファクトリー