

東大和市

健幸いきいき

ガイドブック

年齢を重ねても、いつまでも**健康**で身の回りのことが自分でできて、毎日楽しく**幸**せな気持ちで過ごせると素敵ですよ。

そんな '**健幸**' に暮らしていくために必要なことや市民の皆さまが「いつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らしていく」ために役立てていただけるような情報をこのガイドブックにまとめました。運動やおしゃべりがしたい、なにかを学びたい、地域のために貢献したいなど、あなたの「やりたい」がきっと見つかります。

'**健幸**' のための第1歩を踏み出すきっかけとしてご活用いただければ幸いです。



ゆうゆうコラム① 「フレイルってなあに？」

健康で幸せに暮らすために大切な「フレイル」についてご紹介します。

フレイルとは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。年を取って心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 フレイル予防ハンドブックより
(葛谷雅文, 日老医誌46:279-285, 2009より引用改変)

フレイルは戻せる

フレイル状態であっても自分の状態と向き合い、正しい対応をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。

フレイルを予防するには

フレイルを予防して、健康長寿を実現するために大切な3つの柱は、「栄養（+お口の健康）」「運動」「社会参加」です。この3つの柱は、相互に影響し合っていますが、**地域社会や人とのつながり**を失うことがフレイルの最初の入り口になりやすく、社会とのつながりの頻度が少なくなるとドミノ倒しのようにフレイルが進行してしまいます。



出典：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 2022)

東大和元気ゆうゆう体操は、市と市民、専門家で協力して作った市独自の健康体操です。この体操は全部で体操①～⑱の動作で構成されています。

体操会場に通い、一緒に体操をすることで、介護（フレイル）予防に重要な「運動」「口腔ケア」「社会参加」が可能になります。

座ったままでもできる、座位の動作もありますので、ご自身の体力レベルに合わせて始めてみませんか？



運動

体操①

(カウント: 8×4)

背伸びの運動

手のひらを自分に向けて、膝を軽く曲げます。片方の腕を伸ばしながら背伸びをします。イスの方は、腕を前に伸ばします。伸ばしているときに、かかとを上げてお尻をしめましょう。×2回



※下肢の力の向上 腹圧性尿もれの予防

体操①は「東大和元気ゆうゆう体操」の中でも特に重要な体操です。

1/4スクワットとつま先立ちを組み合わせ、下肢の抗重力筋を効率的に鍛えることができます。

社会参加

仲間と励まし合いながら体操に参加することで、「運動習慣の定着」や「社会参加」につながります！

口腔

体操⑬のパタカラ体操では、手足の運動と共に、発声することで、飲み込みに必要な口と舌の動きの練習もしています。

ぜひ大きな声を出して実施してみてください。

「パタカラ体操パピプペポ、
楽しい体操 タチツテト、
軽やか体操 カキクケコ、
らくらく体操ラルルレロ」

体操⑬

(カウント: 8×4)

パタカラ体操

横歩きで2歩、拍手を1回行います。イスの方は、足を開閉させます。



※バランス くちの動き
下肢の力の向上

市公式ホームページでは、市内のゆうゆう体操会場や体操動画を紹介しています。「東大和元気ゆうゆう体操」で検索をしてみましょう。

市内の高齢者支援や高齢者の自主活動に 関連する施設マップ

市内には、高齢者支援に関わる様々な施設があります。

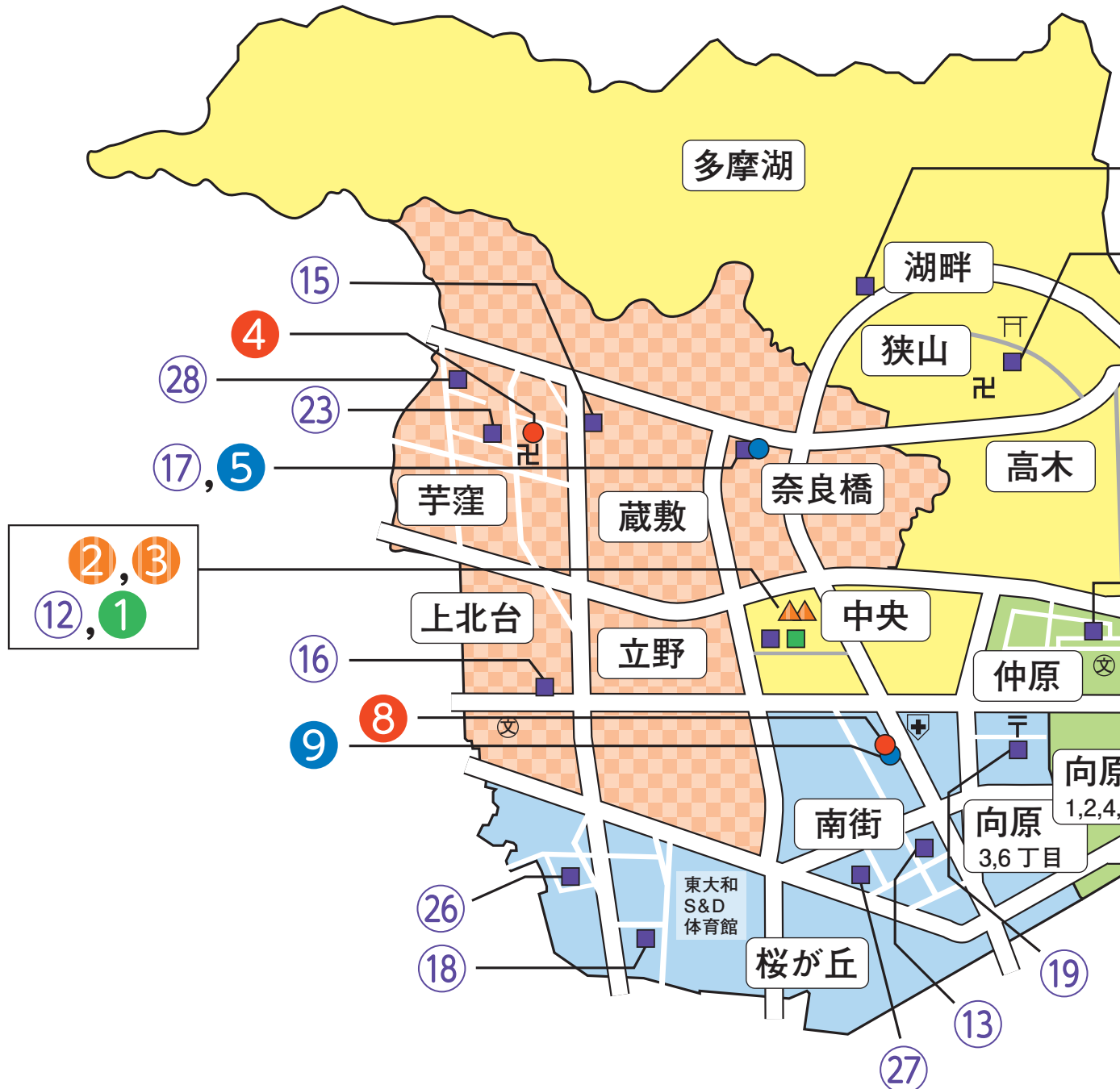
※地図の色分けはそれぞれ、高齢者ほっと支援センターの担当圏域ごとに色を分けています。

オレンジ：いもくぼ

緑色：きよはら

水色：なんがい

黄色：しみず



市役所

- ① ■ 東大和市 健幸福祉部 介護保険課

自主活動・ボランティア活動等支援窓口

- ② ▲ 東大和市社会福祉協議会

高齢者の就労支援窓口

- ③ ▲ 東大和市シルバー人材センター

高齢者相談窓口

- ④ ● 高齢者ほっと支援センター いもくぼ
- ⑤ ● 高齢者見守りぼっくす ならはし
- ⑥ ● 高齢者ほっと支援センター きよはら
- ⑦ ● 高齢者見守りぼっくす しんぼり
- ⑧ ● 高齢者ほっと支援センター なんがい
- ⑨ ● 高齢者見守りぼっくす なんがい
- ⑩ ● 高齢者ほっと支援センター しみず
- ⑪ ● 高齢者見守りぼっくす しみず

公民館・市民センター・集会所

- ⑫ ■ 中央公民館
- ⑬ ■ 南街市民センター
- ⑭ ■ 狭山公民館
- ⑮ ■ 蔵敷公民館
- ⑯ ■ 上北台市民センター
- ⑰ ■ 奈良橋市民センター
- ⑱ ■ 桜が丘市民センター
- ⑲ ■ 向原市民センター
- ⑳ ■ 清原市民センター
- ㉑ ■ 清水集会所
- ㉒ ■ 湖畔集会所
- ㉓ ■ 芋窪集会所
- ㉔ ■ 仲原集会所
- ㉕ ■ 新堀地区会館
- ㉖ ■ 玉川上水集会所
- ㉗ ■ 南街老人集会所
- ㉘ ■ 芋窪老人集会所



高齢者の自主活動支援や就労等に関する窓口のご案内

■ 介護予防リーダー

地域における介護予防の取組を、中心となって行っています。

お問い合わせ 市役所 介護保険課
☎042-563-2111

■ 体操普及推進員

介護予防に効果のある「東大和元気ゆうゆう体操」の自主グループ活動や普及啓発活動を行っています。

お問い合わせ 市役所 介護保険課
☎042-563-2111

■ 東大和元気ゆうゆう体操

介護予防に効果のある東大和市自慢の体操です。自主グループが市内各地で活動を行っています。

お問い合わせ 市役所 介護保険課
☎042-563-2111

■ 老人クラブ

高齢者の知識や経験を生かした、社会奉仕活動を行っています。

お問い合わせ 市役所 地域福祉課
☎042-563-2111

■ 自治会

安心安全で住みやすいまちをつくるための活動を行っています。

お問い合わせ 市役所 市民生活課
☎042-563-2111

■ シルバー人材センター

健康で働く意欲のある60歳以上の人が入会し様々な技能や経験を生かすことが出来ます。家事サービス、植木剪定、除草、施設管理などのお仕事をしています。

お問い合わせ シルバー人材センター
☎042-565-0531

■ ファミリー・サポート・センター 事業協力会員

高齢者への家事支援と子育て世代への育児サポート等を行う有償ボランティアです。

お問い合わせ ファミリー・サポート・センター
さわやかサービス (社会福祉協議会内)
☎042-567-0013

■ 見守り・声かけ活動協力員

高齢者が安心して暮らせるよう、高齢者のお宅を訪問して、声をかけたり、さりげなく見守りを行うボランティアです。

お問い合わせ 社会福祉協議会
☎042-564-0012

■ ふれあいなごやかサロン

住民が主体となった交流やふれあいの活動の場です。

社会福祉協議会では、サロンの活動の立ち上げや運営等に関する相談や支援を行っています。

お問い合わせ 社会福祉協議会
☎042-564-0012

■ 東大和元気ゆうゆうポイント事業

おおむね65歳以上の人を対象に、介護予防活動の参加に応じてポイントが付与され、景品と交換できます。

お問い合わせ 社会福祉協議会
☎042-564-0012

■ 介護支援いきいき活動

市内の福祉施設などにおける支援活動です。支援活動の参加に応じてポイント(1ポイント100円)が付与されます。

お問い合わせ 東大和ボランティア・市民活動センター
(社会福祉協議会内)
☎042-564-0035

【市民サークル・団体情報】

公民館や集会所などを利用して活動しているグループの紹介については、市公式ホームページに掲載していますので、こちらもご活用ください。



高齢者ほっと支援センター

高齢者や家族が安心して暮らしていくため、自主活動に関するだけでなく、介護など様々な相談の受け付けや支援をする機関です。
※お住いの地域により担当センターが異なります。

●いもくぼ ☎042-563-8777
(芋窪・葎敷・奈良橋・上北台・立野)

●きよはら ☎042-590-1138
☎042-590-1183
(仲原・清原・新堀・向原1, 2, 4, 5丁目)

●なんがい ☎042-566-8133
(南街・桜が丘・向原3, 6丁目)

●しみず ☎042-843-6635
(多摩湖・湖畔・高木・狭山・清水・中央)

利用時間 月曜日～土曜日 午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)

高齢者見守りぼっくす

高齢者の在宅生活の安心を確保するための、高齢者の見守り支援を専門とした相談窓口です。
専門の資格を持った相談員が地域の高齢者宅を戸別訪問します。

●ならはし ☎042-566-8871
(芋窪・葎敷・奈良橋・上北台・立野)

●しんぼり ☎042-516-9916
(仲原・清原・新堀・向原1, 2, 4, 5丁目)

●なんがい ☎042-590-1330
(南街・桜が丘・向原3, 6丁目)

●しみず ☎042-843-8178
(多摩湖・湖畔・高木・狭山・清水・中央)

利用時間 火曜日～土曜日 午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)

※しんぼりのみ 月・火・水・金・土曜日 午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)

東大和市社会福祉協議会

社会福祉協議会では、全ての市民が安心して暮らせるように、福祉に関する様々な相談に対応するため、「福祉なんでも相談」を行っています。

このガイドブックに書かれている活動のほかにも「福祉祭」などのイベントや「生活福祉資金貸付事業」「車いすステーション」などを実施しています。

また、「ボランティア・市民活動センター」、成年後見制度利用促進や地域福祉権利擁護事業を行う「あんしん東大和」、精神障害者のための地域生活支援センター「ウエルカム」なども運営しています。

受付時間 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

土曜日 午前8時30分～正午

(祝日・年末年始を除く)

連絡先：042-564-0012

何か始めてみたいけど、何から動けばいいのかわからない…
そんな時は高齢者ほっと支援センターや社会福祉協議会の
生活支援コーディネーターにご相談ください！



併せて読もう



てとてとて

～私がささえる地域でささえる～

「てとてとて」では、介護予防やささえあいにつながる地域の活動の紹介や、居場所になる「街の小さな喫茶店」など様々なお役立ち情報をお伝えしています。

バックナンバーが欲しい方は、生活支援コーディネーターまたは介護保険課までお問い合わせください。

東大和市生活支援体制整備事業 広報紙 (令和7年9月10日発行)

Vol. 20

てとてとて

～私がささえる地域でささえる～



【今月号の内容】 表紙：芋窪健康体操
特集 わたしの街の小さな喫茶店 第3弾

発行 東大和市
担当 介護保険課 TEL 042-563-2111 (内線 1179)
編集・問合せ 東大和市社会福祉協議会
住所 東大和市中央3-912-3
TEL 042-564-0012 FAX 042-564-3680

本紙は東大和市民のみなさんがいつまでも安心して暮らすために役立つ地域の情報を発信しています。介護予防につながる活動や支え合いの活動などの情報をお伝えしています。

市では、「健幸いきいきガイドブック」のほかにも、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるための情報冊子を発行しています。

介護保険課窓口や、市公式ホームページなどで紹介しています。

私の在宅療養 ハンドブック

在宅療養とは、自宅等で医療と介護サービスを受けながら療養することです。

在宅療養について、実例や医療機関などの相談先等を紹介しています。



認知症ガイドブック

認知症について正しく理解を深め、家族や大切な人、そして自分自身のためにも、認知症について考えるきっかけや、サービス・相談機関の把握をするために「認知症ガイドブック」をご活用ください。



健幸いきいきガイドブック

令和8年4月改訂

発行／東大和市

編集／東大和市 健幸福祉部 介護保険課

東大和市地域包括ケア推進会議 (生活支援体制整備推進部会)

〒207-8585 東京都東大和中央3-930

TEL (042) 563-2111 / FAX (042) 563-5930