

東大和市

健幸いきいき

ガイドブック



目 次

- はじめに…………… P. 1
 - ◆ ゆうゆうコラム①「フレイルってなあに？」…………… P. 2
- 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…………… P. 3
- 地区別住民活動一覧…………… P. 5
(P.5 芋窪、蔵敷、P.6 奈良橋、湖畔、狭山、P.7 高木、清水、清原、
P.8 新堀、向原、P.9 仲原、中央、南街、P.10 桜が丘、上北台、
立野、P.11 市全域)
- ◆ ゆうゆうコラム②「東大和元気ゆうゆう体操ってなあに？」… P.12
- 高齢者の自主活動支援や就労等に関する窓口のご案内…………… P.13
- その他高齢者支援情報冊子について…………… P.15

はじめに

「**健幸**いきいきガイドブック」は、平成29年度に発行した「東大和市 わたしのまちの介護予防ガイドマップ」について、新たな情報を基に改訂したものです。

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。

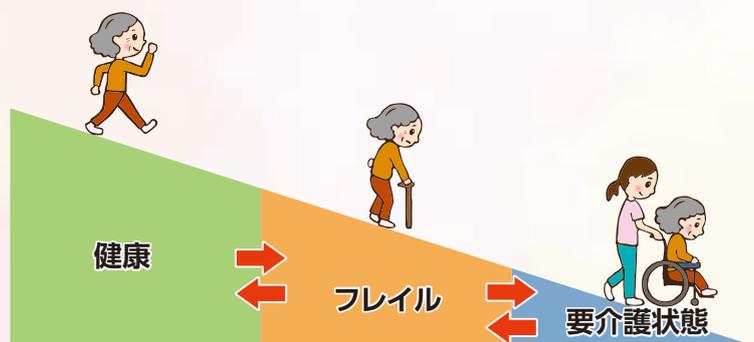
そんな '**健幸**' に暮らしていくために必要なことや市民の皆さまが「いつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らしていく」ために役立てていただけるような情報をこのガイドブックにまとめました。運動やおしゃべりがしたい、なにかを学びたい、地域のために貢献したいなど、あなたの「やりたい」がきっと見つかります。

'**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。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)

次のページから、関連施設マップや自主グループ活動、高齢者の相談窓口などの情報を掲載しています。フレイル予防に役立ててみませんか。



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。

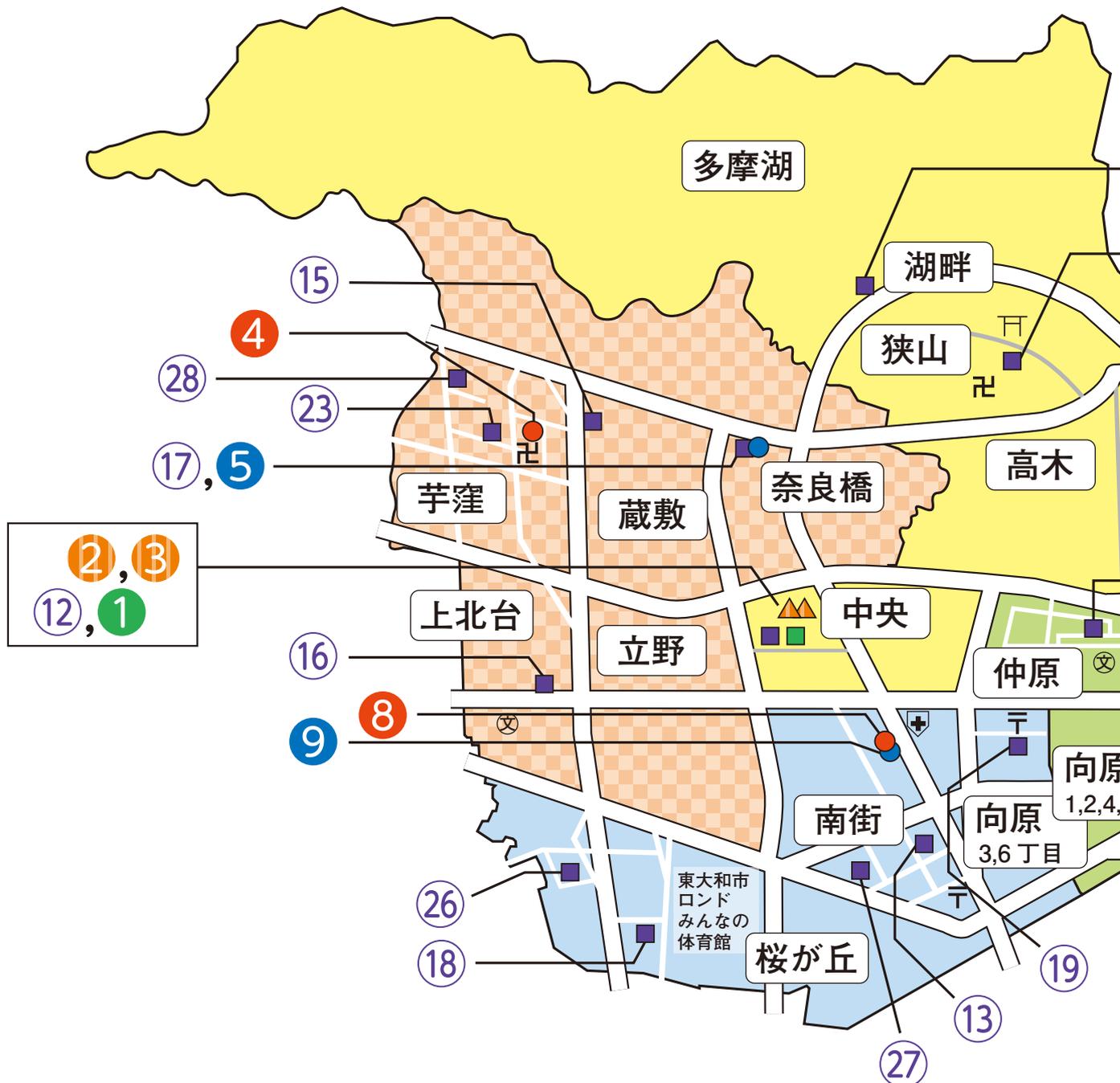
※地図の色分けはそれぞれ、高齢者ほっと支援センターの担当圏域ごとに色を分けています。

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 健幸いきいき部 地域包括ケア推進課

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



地区別住民活動一覧

(P.5 芋窪、蔵敷、P.6 奈良橋、湖畔、狭山、P.7 高木、清水、清原、P.8 新堀、向原、P.9 仲原、中央、南街、P.10 桜が丘、上北台、立野、P.11 市全域)

市内では様々な住民活動が行われています。**お住いの地域でなくても大丈夫です。**気になる活動がありましたら、見学からでも参加してみませんか？

※ゆうゆうポイント (P.13参照) のつく活動には **ゆ** マークがついています。ポイントを集めて、景品交換を目指しませんか。

住民活動一覧に関する問合せ先

東大和市社会福祉協議会

電話：042-564-0012

(受付時間：9時～17時)

担当：生活支援コーディネーター



芋窪地区

No.	活動名	活動日時	主な活動場所	活動内容	費用負担
ゆ 1	芋窪健康体操	毎週水・土曜日 10:00～11:00	芋窪老人集会所	ゆうゆう体操、転倒予防体操 (手ぬぐいを使用)、脳トレ など	月500円
2	芋窪3B体操	毎週金曜日 (月4回・祝日休) 9:45～11:15	芋窪集会所	3B体操。ボールなどの手具を 使って、音楽に合わせてスト レッチや体操、ダンスを行う	月2500円
ゆ 3	すこやか体操	毎週水曜日 10:00～11:00	芋窪集会所	介護予防を主とした体操	月1000円

蔵敷地区

No.	活動名	活動日時	主な活動場所	活動内容	費用負担
1	歌の会若葉	毎月最終水曜日 10:00～12:00	蔵敷公民館	馴染みのある歌をみんなで歌 う	なし
2	健康麻雀蔵敷MSの会	毎週木曜日 13:00～17:00	蔵敷公民館	飲まない、喫わない、賭けな いをモットーに、頭を使いな がら楽しくゲームで遊ぶ	入会金1000円 +会費 月500円
3	健康麻雀蔵敷MS 道場の会	毎週火曜日 13:00～16:30	蔵敷公民館	飲まない、喫わない、賭けな いをモットーに、頭を使いな がら楽しくゲームで遊ぶ	入会金1000円 +会費 月500円
4	健美会	毎週木曜日 (月4回) 14:00～15:00	蔵敷公民館	筋力アップ体操、棒ほぐし、 血流アップ	入会金1000円 +会費 月2000円
ゆ 5	三多摩健康友の会 蔵敷公民館教室	毎月第2・4木曜日 10:00～11:30	蔵敷公民館	脳いきいき体操、認知症予防 教室	1回200円
ゆ 6	芝中体操クラブ	毎週金曜日 (月4回) 10:00～11:00	芝中住宅19号棟 集会所	体操、地域との親睦、ゲーム、 茶話会	なし
ゆ 7	芝中どんぐりの会	毎週月曜日 10:00～11:00	芝中住宅19号棟 集会所	DVDを皆で診ながら一緒に介 護予防体操	なし
8	蔵敷だべりサロン	毎月第2木曜日 9:30～11:30	蔵敷公民館	脳トレ、話題に応じた駄弁り、 スマホを話題に教えあう	1回100円 (含飲食代)
9	パソコンサークル	毎月第1木曜日 13:00～16:00	芝中団地管理事務所 集会所	パソコンを使って文書作成・ 写真編集など	実費 (印刷代等)
ゆ 10	東大和元気ゆうゆう体操 蔵敷地区	毎週水曜日 8:30～9:00	芝中 中央公園	ゆうゆう体操、他のリズムに 乗っての体操など	なし

④	11	口号棟ゆうゆうサロン	毎週土曜日 10:00~11:00	芝中団地管理事務所 集会所	ゆうゆう体操、脳トレなど	なし
---	----	------------	----------------------	------------------	--------------	----

奈良橋地区

No.	活動名	活動日時	主な活動場所	活動内容	費用負担	
	1	歌の会花	毎月第2日曜日 13:30~15:30	奈良橋市民センター	童謡・唱歌を中心にみんなで歌う	1回500円
④	2	自立生活体操	毎週火曜日 9:30~10:30	奈良橋市民センター	介護予防を主とした体操	月500円
④	3	奈良橋さくら会	毎月第1火曜日 13:00~15:00	奈良橋公会堂	漢字・計算ドリル、お手玉・ボール・指を使った体操など	月200円
④	4	ならはし体操クラブ	毎週月曜日 10:00~11:00	奈良橋市民センター 館庭	転倒予防体操、脳トレ	なし
④	5	東大和元気ゆうゆう体操 奈良橋地区	毎週火・木曜日 (第5週、祝日休) 9:00~9:30	奈良橋市民センター	ゆうゆう体操、脳トレなど	なし
	6	夢酒味の会	毎月第3火曜日 13:00~16:00	奈良橋市民センター	多世代のゆるい交流会	1回100円

湖畔地区

No.	活動名	活動日時	主な活動場所	活動内容	費用負担	
④	1	湖畔地区ノルディック ウォーキング	① 毎月第2月曜日 10:30~11:45 ② 毎月第4水曜日 10:00~10:45	① ニツ池公園 ② 多摩湖下えん堤下	準備運動、ノルディック ウォーキング、整理運動	なし
④	2	東大和元気ゆうゆう体操 湖畔地区	毎週月・木曜日 10:00~11:00	湖畔ニツ池横 多目的広場 都立東大和公園 入口広場 など	ゆうゆう体操、ストレッチ、 脳トレなど	なし
④	3	東大和元気ゆうゆう体操 湖畔地区 (座位)	毎週金曜日 10:00~11:00	湖畔集会所	ゆうゆう体操、ストレッチ、 タオル利用、ボール利用など	なし
④	4	東大和元気ゆうゆう体操 多摩湖地区	毎週水曜日 (第5週休) 9:30~10:00	多摩湖下えん堤前 (通称 多摩湖広場)	ゆうゆう体操、脳トレ、筋ト レ、転倒予防体操など	なし
④	5	民舞さくら	毎月第2・4木曜日 13:30~15:30	湖畔集会所 (和室)	ゆうゆう体操、盆踊り、歌、 茶話会	なし

狭山地区

No.	活動名	活動日時	主な活動場所	活動内容	費用負担	
	1	元気体操 楽ササイズ	毎週木曜日 10:00~11:00	狭山公民館	脳トレ、ストレッチ、右脳訓 練 (椅子に座って)	月1000円
	2	狭山だべりサロン	毎月第1火曜日 9:30~11:30	狭山公民館	脳トレ、話題に応じた駄弁り、 スマホを話題に教えあう	1回100円 (含飲食代)
④	3	東大和元気ゆうゆう体操 狭山地区	毎週水曜日 (祝日休) 4~12月/8:50~9:20 1~3月/9:00~9:30	狭山4丁目 都営アパート広場	ゆうゆう体操、脳トレ、筋ト レなど	なし
④	4	東大和元気ゆうゆう体操 狭山神社地区	毎週木曜日 (祝日休) 10:00~10:30	狭山神社境内	ゆうゆう体操、軽体操、スト レッチなど	なし
	5	ふれんど体操	毎週水曜日 (月4回) 14:45~16:15	狭山公民館	竹ふみ体操、ストレッチなど	月2500円

高木地区

No.	活動名	活動日時	主な活動場所	活動内容	費用負担
1	中国健康法普及協会	月～土曜日（雨天中止） 9：00～9：30	高木神社	ストレッチ、練功十八法（前段）、中国ラジオ体操	入会金1000円 年会費2000円
② 2	東大和元気ゆうゆう体操 高木地区	毎週木曜日 （第5週、祝日休） 10：00～10：30	高木公園	ゆうゆう体操、ロコモーション ントレーニングなど	なし

清水地区

No.	活動名	活動日時	主な活動場所	活動内容	費用負担
1	けやきの会	毎週水曜日（月3～4回） 10：00～11：00	清水集会所	ストレッチ、軽い筋トレなど （椅子に座っての参加も可）	月500円
2	元気体操 美会（みかい）	第2・3・4水曜日 14：30～15：30	清水集会所	椅子に座って出来る体操。音 楽に合わせて楽しく身体を動 かす。	月1000円
3	十字字自彊術 こでまり	毎週月曜日（祝日休） 13：30～15：30	清水集会所	自彊術（何歳からでも出来る 健康体操）	月2000円
4	陳氏太極拳多摩湖教室	毎週木曜日（第5週休） 10：00～11：30	清水集会所	太極拳	入会金1000円 月2000円
② 5	東大和元気ゆうゆう体操 清水地区	毎週月曜日（祝日休） 4～10月/9：00～9：30 11～3月/10：00～10：30	清水公園	ゆうゆう体操、軽体操、スト レッチなど	なし
② 6	東大和元気ゆうゆう体操 清水南地区	毎週火曜日 10：00～10：30	清水こども広場	ゆうゆう体操、ストレッチ、 転倒予防体操	なし

清原地区

No.	活動名	活動日時	主な活動場所	活動内容	費用負担
1	清原体操会	毎週月～金曜日 8：30～8：50	清原中央少年公園	ラジオ体操第1・第2、みんな の体操、軽体操	年1200円
2	清原北公園 あそび塾	毎月第2火曜日（雨天中止） 10：00～12：00	清原北公園	軽体操、道具を使ったレクリ エーション、茶話会など	なし
3	こどもサロン旭日	毎月第2・4土曜日 14：30～15：30	清原市民センター	習字など	なし
② 4	こもれびサロン	毎月第2・4水曜日 10：00～12：00	第2週：清原市民セン ター 第4週：新堀地区会館	第2週：朗読、マージャン、ゆ うゆう体操、茶話会（不定期） 第4週：唱歌、ゆうゆう体操な ど	なし
② 5	たまこサロン	毎月第1・3・5水曜日 10：00～12：00	清原市民センター	体操、ストレッチ、転倒予防 運動、朗読、歌	なし
6	Teamやまびこ	毎月第2・4土曜日 9：30～11：30	清原市民センター	出前おたっしや21、ゆうゆう 体操の紹介・指導、介護予防 学習・実践など	なし
7	なのはな会	毎月第2・4木曜日 13：30～15：00	清原市民センター	レクダンス（音楽に合わせた ダンス）を行う介護予防につ ながる動きのあるダンス	なし
② 8	花水木体操	毎週土曜日 （第5週、祝日休） 10：00～11：30	清原市民センター	軽いストレッチ、筋力トレー ニングなど、椅子に座って行 う体操	月500円
② 9	東大和元気ゆうゆう体操 清原地区	毎週月曜日 （第5週、祝日年末年始、 雨天除く） 9：30～10：00	清原北公園	ゆうゆう体操、軽体操、スト レッチなど	なし
10	ピコティー花壇	毎月第2・4金曜日 （雨天除く） 10：00～11：30	清原西公園	花壇づくり	なし
② 11	ユウナ	毎週金曜日 10：00～11：30	清原市民センター	筋力トレーニング、ストレッチ、 軽体操など	月500円

12	踊好会	①毎月第1木曜日 ②偶数月第3木曜日 ③奇数月第3金曜日 ④毎月第3水曜日 ①②③/13:00~16:00 ④/10:00~12:00	①②③:清原市民センター ④:清原北公園(雨天の際は次週に延期)	盆踊り、和踊り(歌謡曲、民謡、その他の音楽に合わせて踊る)見学も可能	なし
----	-----	--	-------------------------------------	------------------------------------	----

新堀地区

No.	活動名	活動日時	主な活動場所	活動内容	費用負担
1	赤い鳥	毎週金曜日 14:00~16:00 ※場所が取れなかった週は休み	新堀地区会館 (清原市民センター)	コーラス(楽譜使用)、市民音楽祭への参加など ※代表、役員などは輪番制	月3000円
2	こもれびサロン	毎月第2・4水曜日 10:00~12:00	第2週:清原市民センター 第4週:新堀地区会館	第2週:朗読、マージャン、ゆうゆう体操、茶話会(不定期) 第4週:歌、ゆうゆう体操など	なし
3	3B体操(新堀)	毎週金曜日 10:00~11:30	新堀地区会館	ボールなどの手具を使い、音楽に合わせてストレッチや体操、ダンスを行う	月2500円
4	東大和元気ゆうゆう体操 新堀地区	毎週木曜日(祝日休) 9:00~9:30	新堀子ども広場 (7~9月:清原市民センター)	ゆうゆう体操、シニアエアロビクスなど	なし
5	和気の会	毎週金曜日 10:00~11:30	第1・2週:向原市民センター 第3・4週:新堀地区会館	楊名時健康太極拳(ゆっくりとした動きで、健康維持を目的とした体操)を行う	月1000円

向原地区

No.	活動名	活動日時	主な活動場所	活動内容	費用負担
1	あすなる向原1	毎週水曜日 (第5週、祝日休) 10:00~11:30	向原市民センター	筋力トレーニング、ストレッチ、軽体操など	月500円
2	あすなる向原2	毎週土曜日 (第5週、祝日休) 10:00~11:30	向原市民センター	軽いストレッチや筋力トレーニングなど、椅子に座って行う体操	月500円
3	介護者のつどい東大和	毎月第3木曜日 13:30~15:30	向原市民センター	介護している人、看取った人などの情報交換	1回100円
4	群読サロン 声の花束 (声のフロリバンダ)	第2月曜日 13:00~15:00	向原団地中央集会所	呼吸調節、群読(複数人で朗読)、ゆうゆう体操など	1回300円
5	健康の森プロジェクト	毎週水曜日(雨天中止) 10:00~11:30	向原中央公園 健康の森	公園内の遊具を使ったトレーニング、ガーデニング(園芸)	年500円
6	サロン「ひとやすみ」	第4月曜日(祝日休) 13:30~15:30	第二光ヶ丘自治会 集会所	折り紙、トランプ、健康麻雀、唱歌、編み物、ゆうゆう体操など	なし
7	三多摩健康友の会 向原教室	第2・4金曜日 10:00~11:30	向原市民センター	体操、脳トレ、楽しいゲームなど	1回200円
8	体操ひまわり	毎週月曜日 10:00~12:00	向原市民センター	軽い体操や筋力トレーニングなど	1回500円 +月500円
9	東大和元気ゆうゆう体操 向原中央地区	毎週火曜日(祝日休) 9:00~9:30	向原中央公園	ゆうゆう体操、脳トレ、筋トレなど	なし
10	東大和元気ゆうゆう体操 向原南地区	毎週木曜日(祝日休) 9:00~9:30	向原南公園	ゆうゆう体操、脳トレ、筋トレなど	なし
11	ふれあい園芸サロン なでしこ	毎週月曜日 9:30~11:00	向原中央公園	花壇の植栽、公園内の遊具を使ったトレーニング、茶話会	年1000円
12	向原3丁目うさぎの会	第2火曜日 11:30~12:30	向原アパート 第2集会所	談話、茶話会、口腔体操、(食事会:コロナ禍は持ち帰り)	1回300円
13	向原将棋の会	毎週火曜日 13:00~17:00	向原市民センター	将棋(認知症にならないように予防する)見学も可能	なし

14	和気の会	毎週金曜日 10:00~11:30	第1・2週:向原市民センター 第3・4週:新堀地区会館	楊名時健康太極拳(ゆっくりとした動きで、健康維持を目的とした体操)を行う	月1000円
15	ワンコインランチ「よりみち」	毎月第3土曜日 12:00~14:00	ヴォガーレ	ワンプレート500円での食事の提供(デザート飲みもの別)・茶話会・簡単なイベントなど	ランチ500円(デザート飲みもの別)

仲原地区

No.	活動名	活動日時	主な活動場所	活動内容	費用負担
1	3B体操(仲原)	毎週水曜日 10:00~11:30	仲原集会所(または、清原市民センター)	ボールなどの手具を使い、音楽に合わせてストレッチや体操、ダンスを行う	月3000円
2	仲原4丁目子ども食堂	毎月第4土曜日 13:00~14:30	SOMPOケアラヴィーレ東大和	食事の提供、簡単なイベント ※予約制:事前の申込必要	子ども無料 大人300円

中央地区

No.	活動名	活動日時	主な活動場所	活動内容	費用負担
④ 1	いきいきひだまり東大和	毎月第2・4木曜日 13:30~15:30	中央公民館	スリーA・脳活性化プログラム、軽い運動、ゲーム、お茶会	1回500円
④ 2	三多摩健康友の会 中央公民館教室	毎月第1・3金曜日 10:00~11:30	中央公民館	脳いきいき体操、認知症予防教室	月500円
3	中央だべりサロン	毎月第3水曜日 9:30~11:30	中央公民館	脳トレ、話題に応じた駄弁り、スマホを話題に仲間と教えあう	1回100円 (含飲食代)
④ 4	東大和元気ゆうゆう体操 中央地区	毎月第2・3・4月曜日 (第5週休) 12:30~12:50	市役所中庭	ゆうゆう体操、軽体操、ストレッチなど	なし
5	ヘルシーライフ東大和	毎月第3火曜日 10:00~13:00	中央公民館	元気になる料理教室、茶話会	実費100~800円
④ 6	ゆうえんち会	毎月第1・3火曜日 14:00~16:00	中央公民館	ゆうゆう体操、呼吸法、ウォーキング、認知症予防	なし

南街地区

No.	活動名	活動日時	主な活動場所	活動内容	費用負担
④ 1	架け橋	毎月第3木曜日 10:30~12:30	沖宅(代表自宅)	ゆうゆう体操、手工芸(脳トレ)、茶話会	1回100円
④ 2	つつじ音・健サロン	毎月第3水曜日	南街公民館	ストレッチ体操、地域交流、音楽療法	1回300円
④ 3	栄二ひまわり寿サロン	毎月第2・4木曜日 10:00~12:30	南街地域集会所	セルフコンディショニング、健康体操、茶話会など	1回100円
④ 4	南街サロン福寿草	毎週水曜日(第5週休) 14:00~15:30	南街老人福祉館	ゆうゆう体操、365歩のマーチ進行、脳トレ、手工芸など	月100円
5	南街だべりサロン	毎月第4火曜日 9:30~11:30	南街市民センター	脳トレ、話題に応じた駄弁り、スマホを話題に仲間と楽しく教えあう	1回100円 (含飲食代)
④ 6	東大和元気ゆうゆう体操 南街地区	毎週水曜日 9:00~9:30	協和こども広場	ゆうゆう体操、ストレッチ、手指をつかった脳トレなど	なし
④ 7	東大和元気ゆうゆう体操 南街光ヶ丘地区	毎週月曜日 (第5週、祝日休) 9:30~10:00	第一光ヶ丘公園	ゆうゆう体操、軽体操、ストレッチなど	なし

④	8	光ヶ丘オープンカフェ	毎月第2土曜日 10:00~12:00	第一光ヶ丘公園	ゆうゆう体操、茶話会、スポーツゲーム、合唱	なし
④	9	光ヶ丘健康体操会	毎週水曜日 10:00~12:00	東大和第一光ヶ丘自治会集会所	椅子に座って無理なく出来る体操。レクリエーションスポーツボッチャ、介護予防の推進	月200円
	10	ふれあいの場	毎月10日、20日 10:00~12:00	南街2協和3自治会集会所	手工芸（脳トレ）、茶話会	1回100円

桜が丘地区

No.	活動名	活動日時	主な活動場所	活動内容	費用負担	
④	1	桜が丘サロン	毎月第1~3金曜日 14:00~15:30	桜が丘市民センター和室	ゆうゆう体操、365歩のマーチ行進、脳トレ	月100円
④	2	桜が丘すまいるサロン	毎月第2火曜日 14:00~	総合福祉センターは~とふる多目的集会所	生活に役立つ講座、体操、歌、制作活動など	1回100円~200円
④	3	三多摩健康友の会 桜が丘教室	毎月第2・4木曜日 10:00~11:30	桜が丘団地21号棟集会所	脳いきいき体操、認知症予防教室	1回200円
④	4	東大和元気ゆうゆう体操 桜が丘地区	①毎週火曜日 6:45~7:15 ②毎月最終火曜日 10:00~11:00	①東大和南公園 ②桜が丘市民センター	ゆうゆう体操、軽体操、ストレッチなど	なし
④	5	ひとみサークル	毎月第1・3火曜日 10:00~12:00	総合福祉センターは~とふる多目的集会所	軽体操、ゆうゆう体操、情報交換、懇談会など	なし

上北台地区

No.	活動名	活動日時	主な活動場所	活動内容	費用負担	
④	1	オレンジ・リングの会 オレンジカフェ ひがしやまと	毎月第4日曜日 10:00~11:45	上北台市民センター	歓談、ゲーム、クイズ、体操、発表会、相談など	1回100円
	2	上北どっとネットカフェ	毎月第2火曜日 9:30~11:30	上北台市民センター	脳トレ、話題に応じた駄弁り、スマホを話題に教えあう	1回100円 (含飲食代)
④	3	三多摩健康友の会 上北台団地教室	毎月第2土曜日 14:00~16:00	コミュニティーサロン (上北台団地内)	健康体操、脳トレ、セラバンド体操など	1回100円
	4	ともにクラス会	毎月第3土曜日 10:00~12:00	上北台市民センター	人権問題の学習	なし
④	5	東大和元気ゆうゆう体操 上北台地区	毎週木曜日 15:00~16:00	上北台市民センター	ゆうゆう体操、脳トレ、歌、軽体操	なし
④	6	東大和元気ゆうゆう体操 公社上北台地区	毎月第2・4火曜日 14:00~15:00	コミュニティーサロン (上北台団地内)	ゆうゆう体操、軽体操、ストレッチなど	なし
	7	フレッシュ3Bサークル	毎週火曜日 10:00~11:30	上北台市民センター	ボールなどの手具を使って、音楽に合わせてストレッチや体操、ダンスを行う	1回500円
	8	やまと会	毎週金曜日 10:30~12:00	上北台市民センター	転倒予防体操、エアロビ風ダンス	月2000円

立野地区

No.	活動名	活動日時	主な活動場所	活動内容	費用負担	
④	1	東大和元気ゆうゆう体操 立野地区	毎週金曜日 (第5週、祝日休) 9:00~9:30	ファーマーズセンター前	ゆうゆう体操、軽体操、ストレッチなど	なし

市内全域

No.	活動名	活動日時	主な活動場所	活動内容	費用負担
1	ターゲットバードゴルフ	毎週月・水・金曜日 月/8：30～ 水/13：00～ 金/9：30～	月：上仲原野球場 水：下立野児童公園 金：東大和 Rond 桜が丘フィールド	ターゲットバードゴルフ	入会費1000円 +会費 月600円 +保険等
2	どんぐり会	毎週月・木・金曜日 月・木/14：00～16：00 金/9：30～12：00	月・木：東大和 Rond 桜が丘フィールド 金：清原中央少年公園	グランドゴルフ	入会費1000円 +半年2000円
3	東大和市 ゲートボール協会	毎週4～5日 午前中	市内11チームあり	ゲートボール、初心者教室あり	要問合せ

活動日、場所等は予告なく変更することがあります。

※ここに掲載した住民活動は、令和5年4月1日時点で、情報の掲載許可を得ているものです。

※上記サロンやサークル活動のほかにも、市内には、日々の充実と地域を豊かにすることを目的に活躍している老人クラブや地域を暮らしやすくするために活動している自治会などがあります。

ご興味をお持ちの方は、ぜひ市役所の担当部署にお問合せください。

【老人クラブ】：東大和市 健幸いきいき部 地域包括ケア推進課（内線1176）

【自治会】：東大和市 市民環境部 地域振興課（内線1712）

併せて読もう



てとてとて

～私がささえる地域でささえる～

市では、ここまでご紹介してきた住民活動の様子をお伝えする「てとてとて」を発行しております。また「てとてとて」では、介護予防や支え合いにつながる地域の住民活動のほかにも、灯油の配達（7号）や出張のできる街の電気屋さん情報（9号）など、様々なお役立ち情報も併せてお伝えしています。

バックナンバーは、地域の生活支援コーディネーターや地域包括ケア推進課までお問合せください。



東大和市生活支援体制構築事業 広報誌 てとてとて 第10号（令和4年5月10日発行）

てとてとて
～私がささえる地域でささえる～

この「てとてとて」は東大和市民のみなさんが笑顔になっても安心して暮らせるための情報誌として発行しています。地域でやりがいをもって活躍できる場を創り出すこと、介護予防につながる活動、そして支え合いの活動など様々な地域の取組や情報などをお伝えしていきます。

市民のみなさん一人ひとりが手を取り支え合うまちづくりを目指して…

【今月号の内容】
◎座談会「地域における薬局」～お薬について聞いてみました！
◎コロナ場でもこんな工夫をしています！
◎保存版 あなたのまちの活動場所情報

表紙：ゆづえんち会
※活動の詳細については内覧のページをご覧ください

発行 東大和市
編集 地域包括ケア推進課 TEL 042-563-2111（内線1179）
問合せ 東大和市社会福祉協議会 [ひがしやまの広場](#)
〒114 東大和市南大塚2-9-12-3
TEL 042-564-0012 FAX 042-564-3680

ゆうゆうコラム② 「東大和元気ゆうゆう体操ってなあに？」

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①～⑯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⑪

(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⑪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！

市公式HP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。二次元コードのリンクを開くか、「東大和元気ゆうゆう体操」で検索を試みましょう。

口腔

体操⑬のパタカラ体操では、手足の運動と共に、発声を行うことで、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 ラリルレロ」

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



二次元コード

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

介護予防に必要な知識と技術を習得し、地域で介護予防活動を実践しています。市では、養成講座を隔年1回開催しています。

東大和元気ゆうゆう体操普及推進員

「東大和元気ゆうゆう体操」を正しく実践するための知識と技術を習得し、体操の普及啓発活動を実践しています。市では、養成講座を年1回開催しています。

東大和市 健幸いきいき部 地域包括ケア推進課

連絡先：042-563-2111（内線1179）

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。

見守り・声かけ活動の協力員

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。

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。

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。

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。

東大和市社会福祉協議会

連絡先：042-564-0012

東大和市シルバー人材センター

市内の60歳以上の健康で働く意欲のある人が会員となり、働くことを通じて収入や生きがいを得ると共に、地域社会の活性化に貢献する組織です。家事サービス、植木剪定、除草、大工仕事などのお仕事をしています。

なお、毎月、定期的に入会説明会を実施しています。

業務時間 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（祝日・年末年始を除く）

連絡先：042-565-0531

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・蔵敷・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・蔵敷・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～土曜日 午前8時30分～午後5時15分 (祝日・年末年始を除く)

連絡先：042-564-0012

さて、ここまで皆さまの「やりたい」は見つかりましたか？

何かを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、私たち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！



長谷川SC
(いもくぼ)



吉川SC
(きよはら)



岡部SC
(なんがい)



岡島SC
(しみず)



高野SC
(社会福祉協議会)

生活支援コーディネーター (SC)

その他高齢者支援情報冊子について

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。

地域包括ケア推進課窓口や、市公式HP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。



学びあいガイド

市内の自主グループ活動については、東大和市教育委員会 教育部 生涯学習課で発行している「学びあいガイド」もご活用ください。市民の学習活動に役立つ情報を掲載しており、公民館等市内公共施設で配布しています。

健幸いきいきガイドブック

令和5年9月改訂

発行／東大和市

編集／東大和市 健幸いきいき部 地域包括ケア推進課
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 東京都東大和市中心3-930

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