

# いきいき生活の秘訣はフレイル予防！ ～清瀬市シニアみんなで健幸プロジェクト～

## ◆清瀬市シニアみんなで健幸プロジェクト

主に75歳以上の方を対象に、「清瀬市シニアみんなで健幸(※1)プロジェクト」を実施しています。このプロジェクトは、健康寿命の延伸(元気でいきいきと生活できる期間をのばすこと)を目的とし、医療・介護・健康診査などのデータから、保健師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士、言語聴覚士、健康運動指導士などが一人ひとりにあった生活習慣の改善やフレイル(※2)予防などの支援を行っています。高齢者の医療の確保に関する法律(昭和五十七年法律第八十号)に基づき、市が実施しています。☎介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

### ①健康状態などに心配のある方への個別支援

- 生活習慣病などの重症化予防に取り組みます。
- 同一医療機関への頻回受診者の適正な受診に向けた支援を行います。
- 健康状態の不明な高齢者の実態を把握し、必要に応じて医療機関への受診や介護サービスなどの利用の勧奨を行います。

事業の対象となる方には個別に手紙やアンケートなどでご案内を送付します

### ②保健師、管理栄養士、歯科衛生士、運動指導士などによるフレイル予防支援

シニアクラブやサロンなど、シニアが多く集まる通いの場などにおいて、参加者の健康づくりやフレイル予防などに関する普及啓発を行い、必要に応じて適切な相談窓口や医療機関へつなげていきます。

### フレイル予防の3ステップは…

## 「関心を持つ！気がつく！予防に取り組む！」



出典：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝夫 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)

※プレフレイルとは、フレイルの前段階の状態のことです。健康とフレイルの間に位置します。

※1「健幸」とは、「健康」と「幸福」の2つの意味を持ち、健康であり幸せに暮らしてほしいという思いが込められた言葉です。

※2フレイルとは、加齢により心身の活力が低下した虚弱な状態をいいます。



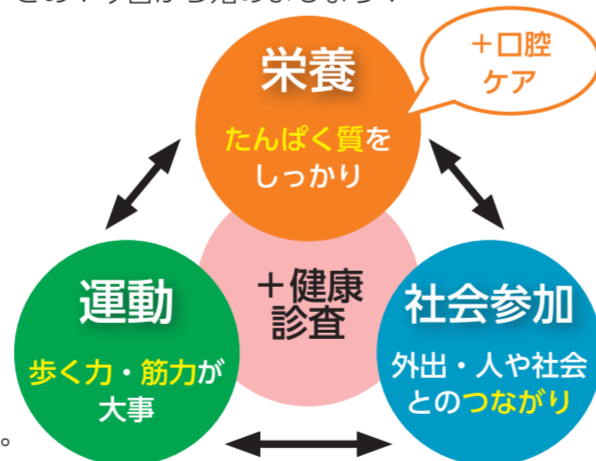
いずれも出前講座の様子

### ◆フレイルに気がつく！

フレイルに気がつけるチャンスは「体力測定」にあります。握力や片足立ちなどを測定し、今のからだの状態を知っておきましょう。歩行速度や握力の低下がきっかけで要介護状態になることもわかっています。お近くのシニアの方々が多く集まる通いの場などでも「体力測定会」を行っていますので、積極的にご参加ください。

### ◆フレイル予防習慣3プラス2！ フレイルの対策は「食べて、動いて、人とつながること」

下図のように栄養、運動、社会参加に集約されます。この3つをそろえることと「口腔・健康診査」の2つをプラスして習慣化しましょう。さあ！今日から始めましょう！



## 「保護司」をご存じですか？

### ○保護司ってどんなひと？

犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支えるボランティアです。法務大臣から委嘱を受け、地域で活動しています。

### ○どんな活動をしているの？

罪を犯して保護観察になった人の生活を見守りながら、再び犯罪を犯すことが無いように指導やさまざまな相談に乗っています。

### ○「社会を明るくする運動」ってなに？

犯罪や非行をした人のなかには、ひとりではどうにもならない“生きづらさ”を抱えている人たちがいます。その一人ひとりを受け入

れ、立ち直りの支援を行う活動が、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会につながります。毎年7月に強化月間を設定し、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪のない明るい社会を築く啓発活動として、コンサートや作文コンテストなどを行っています。

### ○きよせひまわりコンサート開催

無料・直接会場へ。

☎7月15日(土)午後1時30分～3時30分(開場は午後1時～)

☎清瀬けやきホール

【出演】よさこいソーラン清瀬、きよせけん玉のWa、清瀬中学校・清瀬第五中学校吹奏楽部



犯罪や非行をした人のなかには、ひとりではどうにもならない“生きづらさ”を抱えている人たちがいます。その一人ひとりを受け入



### ○令和4年度 第72回「社会を明るくする運動」作文コンテストで下記の賞を受賞！

五中・二年の田谷朋佳さんの「偏見を洗い流すブルースティック」が下記の2つの賞を受賞しました。

【東京都】優秀賞 東京都推進委員会委員長賞(応募総数=小学校の部3,686作品、中学校の部9,386作品)

【全国】優秀賞 全国保護司連盟理事長賞(応募総数=小学校の部131,270作品、中学校の部185,053作品)

### ○令和5年度 第73回「社会を明るくする運動」作文コンテスト実施予定

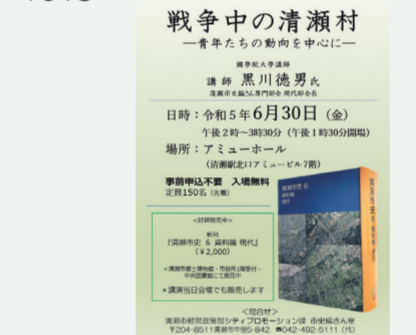
小・中学生の皆さん、家族や学校、社会での出来事などをとおして、犯罪や非行などについて考えたことや感じたこと、体験したことを、あなたも作文にしてみませんか？詳しくは学校を通じてお知らせします。



☎福祉総務課福祉総務係 ☎042-497-2056

### 市史講演会を開催

『清瀬市史 6 資料編 現代』(以下、現代編)をまとめた清瀬市史編さん専門部会現代部会長の黒川徳男氏を講師に迎え、市史講演会を開催します。演題は、「戦争中の清瀬村～青年たちの動向を中心に～」です。『現代編』刊行にあたり、清瀬青年学校の学校日誌や、清瀬村青年団下宿分団の記録を多数調査、研究した現代部会長ならではの講演内容です。ぜひ、ご参加ください。☎6月30日(金)午後2時～3時30分(開場は午後1時30分) ☎会場 アミューホール(アミュービル7階) ☎無料



### 清瀬市史編さん事業 「民俗」調査にご協力

『清瀬市史 8 民俗』刊行に向け、清瀬の祭りや風習、暮らしの様子などについての民俗調査を行っています。

調査のため、資料として市内で撮影された写真を収集しています。お手元に、市内の風景、農作業や養蚕の様子、祭りの様子、各種行事、七五三やお宮参り、葬式の様子などが写っている写真はないでしょうか。撮影年代は問いません。写真はデータ化し、紙焼きやネガの現物はお返しします。ご協力いただける方は、市史編さん室までご連絡ください。☎市史編さん室 ☎042-497-1813

### はつらつ貯筋クラブ

健康運動指導士と体操やストレッチを行い、運動機能の低下を防ぎます。一緒に運動しませんか。☎おむね65歳以上の方及び要支援1・2、事業対象者の認定を受けている方。10人程度。☎毎週水曜日午後2時～3時30分 ☎清瀬けやきホール ☎1回200円 ☎☎介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082へ

### 受験生チャレンジ支援貸付

一定所得以下の世帯に、受験費用などの貸し付けを無利子で行います。また、貸し付けには収入要件がありますが、失業や休職、就労形態の変更など、やむを得ない状況で収入が著しく減少した場合も、貸し付けの対象となる場合があります(この場合は12月以降の申請)。高校・大学などに入学後、申請により返済(償還)が免除される場合があります。☎中学3年生・高校3年生また

はこれに準ずる方で、令和5年4月1日時点で20歳未満の方 【貸付内容】塾代=上限200,000円、高校受験料=上限27,400円、大学等受験料=上限80,000円 ☎☎令和6年1月31日までに生活福祉課庶務係 ☎042-497-2058へ ※相談には時間を要しますので、事前に電話で日時の予約をお願いします。 ☎詳しくはこちら



### 市内の住宅工事業者(職人さん)を紹介します

「家を修繕したいがどこに依頼したらいいかわからない」、「浴室が傷んでいるので見積りを依頼したい」など住宅の修理や改築を考えている方はいませんか？清瀬市住宅工事あっせん事業協力会では、市(産業振興課)で受け付けをされた方に、依頼内容に応じた職人さん(大工・土木・屋根・瓦・水道・電気・畳・左官・ふすま・インテ

リア・造園・ブロック・シャッターなど)を紹介しています。☎産業振興課商工係 ☎042-497-3187



### 中清戸地域市民センター休館のお知らせ

空調設備の改修工事を実施するため下記の期間、中清戸地域市民センターを全館休館します。ご迷惑をおかけしますがご理解・ご協力をお願いします。☎10月31日(火)～11月30日(木)(予定) ☎☎市民協働課協働係 ☎042-497-1803

**社会福祉法人 上宮会グループ**  
**清瀬リハビリテーション病院**

診療科目 内科、呼吸器科、消化器科、小児科、リハビリテーション科、歯科(総合リハビリテーション施設)

病床数 168床(回復期98床、一般27床、呼吸器48床)

診療受付時間 日曜日 月～金 火・木 土(第2泊)

時間 9:00～11:30 13:00～16:30

☎042-493-6111 〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33 http://www.kiyose-reha.jp

**社会福祉法人 上宮会グループ**  
**特別養護老人ホーム(指定介護老人福祉施設) 上宮園**

特養 定員 100床

ショートステイ 定員 8床(他空床利用10床)

デイサービス 1日 25名

居宅介護支援事業所

特養・ショートステイ ☎042-493-6118 ☎042-494-1990 ☎042-491-3200

デイサービス 居宅介護支援事業所 ☎042-493-6118 ☎042-494-1990 ☎042-491-3200

〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-31 http://www.jyoguen.jp

**お庭の事なら個人邸専門の**  
**～(株)庭屋中村へ～**

※見積無料 ☎0120-194-284 (株)庭屋中村

植木剪定1本の高さと値段

(1～3m未満)	3,000円
(3～4m未満)	6,000円
(4～5m未満)	8,000円

造園・土木作業の価格の目安

(コンクリート打ち)	1m <sup>2</sup> / 8,000円
(ブロック3段積)	1m <sup>2</sup> /11,300円
(白砂利敷き)	1m <sup>2</sup> / 3,000円

・親切、丁寧な対応をお約束いたします  
・植木1本でもお問い合わせ頂きます  
・小さなお庭づくりもお任せ下さい

詳しくは! **(株)庭屋中村** 検索

医療・介護・福祉サービスに取り組む信愛グループが提供する安心の住まいシリーズ

自立度が高い方向け 信愛苑

医療・介護併設 しんあい清戸の里

2020年開業 みどりの樹清瀬

特定有料老人ホーム 清瀬市梅園

サービス付き高齢者向け住宅 清瀬市下清戸

サービス付き高齢者向け住宅 清瀬市下清戸

since 1909 社会福祉法人 信愛報恩会

資料請求・空き室問合せ・見学などお気軽にご連絡ください。

042-433-4300 (不在時: 070-3169-1916)