



ご存じですか?ヒアリングフレイル

ヒアリングフレイルとは、耳の機能の低下による気力・体力の衰えという意味です。聞こえにくさから外出や人とのつながりが少なくなると、状態の悪化や認知症のリスクを高めます。

こんな症状があったらヒアリングフレイルかも?

- ☐ 家族にテレビや電話の音量が大きいと言われる
- ☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある
- ☐ 集会や会議など数人の会話でうまく聞き取れない
- ☐ 話し声が大きいと言われる
- ☐ 聞き返すことがよくある
- ☐ 外出することが億劫になった
- ☐ 聞こえたふりをしてしまう

ひとつでも✓がついたら
アプリで確認しましょう



【補聴器購入費助成のご案内】

要件を満たす高齢者を対象に、
補聴器購入費用の一部を助成
しています。
詳細は町田市
ホームページを
ご覧ください。



いきいきポイント制度で ボランティア活動をして 地域貢献!

この制度では、高齢者の方が市内の福祉施設等でボランティアを行い“ポイント”を集め、商品券等に交換できます。健康を維持しながら、住み慣れた地域で活躍していただくことを目的としています。



介護保険施設での傾聴



介護保険施設での芸能披露



保育園での子どもの見守り

登録・活動の流れ

①登録・研修受講

町田ボランティアセンターで登録申請し、研修を受講後、いきいきポイント手帳を交付します。
※介護保険証をお持ちください

②ボランティア活動

ボランティア活動後、手帳にスタンプが押されます。

③交換

年度内に貯めていただいたスタンプ数に応じて、翌年度6月からの商品券等に交換できます。

活動登録の申請は、町田ボランティアセンターへ

☎042-725-4465 町田市原町田4-9-8 町田市民フォーラム4階



町田市ホームページ

老人クラブ



老人クラブとは、地域の高齢者が、仲間づくりや生きがいづくりを目的として自主的に運営している団体です。

以下のような活動を中心に幅広く活動しています。

- 社会奉仕活動(道路等の清掃、児童登下校の見守り等)
- 生きがいを高める活動(囲碁、俳句、手芸等)
- 健康増進のための活動(グラウンドゴルフ、輪投げ等)

近所に老人クラブがあるか、どんな活動をしているのか、見学してみたいなど、市内地域の老人クラブに関するご質問やご相談は、町田市老人クラブ連合会へお問い合わせください。

町田市老人クラブ連合会(わくわくプラザ町田内)

<来所でご相談の場合>

電話で予約をお願いします。

お問い合わせは、町田市老人クラブ連合会事務局へ

TEL/FAX 042-725-4613

(午前9時～午後5時 但し土曜日及び祝日は休み)



町田市ホームページ

ゲートボールで健康づくり



ゲートボールとは、簡単なルールで個人プレーとチームプレーのどちらも楽しめるスポーツです。

町田市では、町田市ゲートボール協会とともに、おおむね60歳以上の方の健康増進及び仲間づくりを目的としてゲートボールの普及啓発活動を行っています。市主催のゲートボール大会を年3回開催しており、今年度は残り2大会を以下の日程で開催します。

- 10月 2日(木)
ゲートボール大会
- 10月30日(木)
シルバー親善ゲートボール大会



町田市ゲートボール協会(せりがや会館内)

はじめてみたい、ご興味のある方は協会主催の「初心者教室」に参加してみませんか?次回予定は11月12日、13日の2日間コースです。

お問い合わせは、町田市ゲートボール協会へ

TEL 042-722-2253

(午後1時～午後4時 但し土日月および祝日は休み)



町田市ホームページ



※町トレグループの様子(薬師台風の子公園)

介護予防サポーター 企画チームイベント

介護予防フェスタ2025 コミュニティを知ろう!

市内には500を超える介護予防活動を行うコミュニティがあります。各地で開催している介護予防活動を映像で紹介します。あなたのやりたいこと、あなたにあった活動と一緒に探しましょう!

日時 9月29日(月)～10月3日(金) 10:00～16:00

会場 町田市イベントスタジオ

対象 どなたでも 定員 なし 費用 無料 申込 なし



町田市では、介護予防推進の一環として、10月を「介護予防月間」と定め、市内各地で介護予防に関する様々なイベントを開催します。

10月1日(水)～31日(金)

町田市高齢者支援課 高齢者健康づくり担当
☎042-724-2146

発行 町田市いきいき生活部高齢者支援課

〒194-8520 東京都町田市森野2-2-22
TEL 042-724-2146 FAX 050-3101-6180

この冊子は76,090部作成し、1部当たりの
単価は8円です。(職員人件費を含みます)

