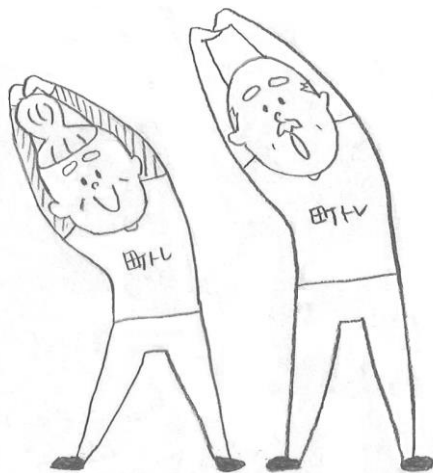


みんなで活動 応援



# 町田市 介護予防手帳 2021

氏名



2021 年 4 月 発行

# 介護保険法

## 第一章 第四条

**国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。**

介護予防は「介護保険法」において国民の努力及び義務と定められています。

いつまでも自分らしくいきいきと生活を送れるよう、介護予防活動を行いましょう。

毎日の色々な活動(家事や趣味など)自体が、「介護予防」になっています。

# 介護予防係では「自分らしい楽しみのある生活」を 過ごし続けることを応援しています！

「自分らしい」について、考えて、書いてみませんか？

趣味

日課

特技

目標や続けたいこと



目標や続けたいことのために自分ですること



自分にとって、「楽しいこと」「大切にしていること」は意外と毎日の生活の中にあるのかも…

書いたことが「実現できる」ように、次ページ以降の「介護予防活動記録帳」をご活用ください♪



# 介護予防活動記録帳

## ☆介護予防活動記録帳の目的☆

町田市では、複数人で自主的に介護予防活動に取り組まれている方を応援しています。

介護予防活動を行ったら、P.5以降の表にご自身の活動を記録しましょう。

介護予防活動回数が20回・50回・100回に到達した方には、景品をご用意しています。

## ☆記録ができる活動について☆

お一人ではなく、友人などと**複数人**で、**1時間程度**、自主的に介護予防活動を行ったものが対象です。

- たとえば…
- 町田市高齢者福祉課で実施している介護予防教室(P.14の教室)
  - 高齢者支援センターで実施している介護予防教室(P.16の教室)
  - ご自身で取り組んだ介護予防活動(体操のサークル、茶話会、ウォーキング会など)

## ☆記録の仕方について☆

活動日を必ず記入の上、



・グループや団体のスタンプを押す  
(どんなスタンプでもOKです)



・スタンプがない場合は、自分で行った活動内容を記入する

【記入例】

1 4/2		2 4/15 ウォーキングの会
----------	--	-----------------------

## ☆景品の引換について☆

- 交換期間:2021年4月1日～2022年5月末日(予定)
- 交換窓口:町田市役所高齢者福祉課(市庁舎1階 112番窓口)、市内12ヶ所の高齢者支援センター

### ※注意とお願い※

なるべく多くの方にお渡しできるように、景品の交換は、到達回数毎に1回のみとなります。  
掲載している景品は一例です。詳しくは、ご交換の際に、交換窓口にてご確認ください。  
なお、品切れ等により、内容が変更になる場合がございますのでご了承ください。

## 景品(例) ※変更になる可能性があります。



数量限定

お〜いお茶  
お抹茶370ml



熱中症予防  
数量限定

温湿度計(イメージ)

20回



ペットボトル  
カバー



オリジナル  
トートバック

他、  
ルーペ  
ミニポーチ 等

50回



今治タオル

公衆浴場入浴券



6月～予定

他、  
ポーチ  
ショルダーバッグ 等

市内では、  
金森湯・大蔵湯  
で使用できます。

100回



賞状

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

20回交換

月 日

受付印

※景品は、市内在住の65歳以上の方へのお渡しとなります。

31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50
51	52	53	54	55
56	57	58	59	60

50回交換

月 日

受付印

※景品は、市内在住の65歳以上の方へのお渡しとなります。

<b>61</b>	<b>62</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>65</b>
<b>66</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>70</b>
<b>71</b>	<b>72</b>	<b>73</b>	<b>74</b>	<b>75</b>
<b>76</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>80</b>
<b>81</b>	<b>82</b>	<b>83</b>	<b>84</b>	<b>85</b>
<b>86</b>	<b>87</b>	<b>88</b>	<b>89</b>	<b>90</b>

※景品は、市内在住の65歳以上の方へのお渡しとなります。



91	92	93	94	95
96	97	98	99	100
101	102	103	104	105
106	107	108	109	110
111	112	113	114	115
116	117	118	119	120

100回交換

月 日

受付印

※景品は、市内在住の65歳以上の方へのお渡しとなります。

# (コラム) 社会と関わりを持ってフレイル予防!

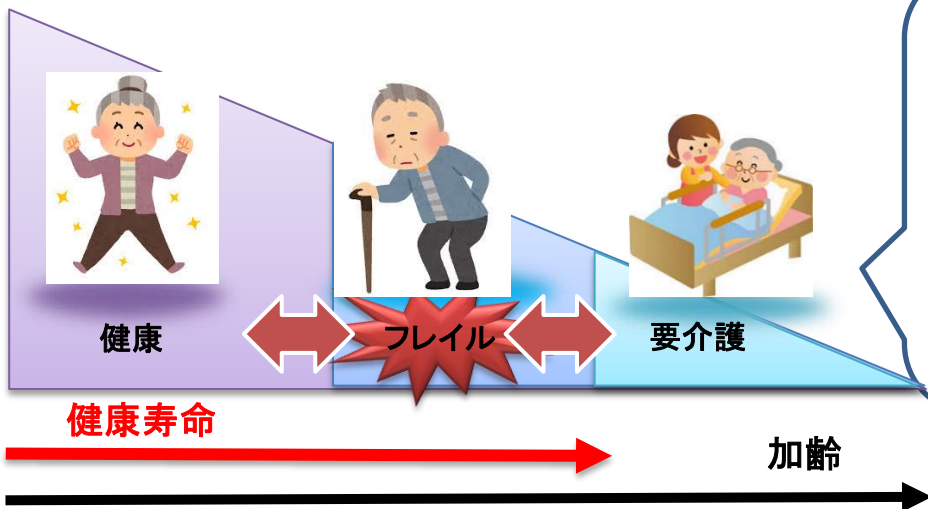


そもそも フレイルとは?

フレイルとは、高齢期に病気や老化などによる影響を受けて、心身の活力(筋力や認知機能など)を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態で、健康と要介護状態の間に位置しています。

フレイルの状態になったとしても、適切な取り組みを行うことにより健康な状態に戻ることが可能です。

心身・生活・社会的機能



健康な方はフレイルの状態にならないように注意し、もしフレイルの状態になっても回復のために適切な取り組みを行うことが大切です。



フレイルの予防には、**栄養・運動・社会参加**、それに**口腔の”3プラス1”**の視点が重要な柱となります。

- ・いろいろな食材を食べ、栄養をしっかりとる
- ・特にたんぱく質をしっかりとる※



※腎臓病などで医師より、たんぱく質の制限を受けている方は、その指示に従ってください。

- ・運動を習慣づけ、体力を保つ
- ・筋トレも取り入れる



**運動**

3本の柱

**栄養**

+  
**口腔**

- ・かむ力を維持する
- ・歯科口腔の定期的な管理

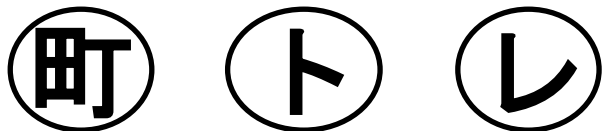


- ・家にこもらず外に出よう
- ・地域で楽しく活動をして、人やまちとつながる



**社会参加**

自分らしく 誰かと「一緒に」介護予防・フレイル予防をしてみませんか♪



## 町田を元気にするトレーニング

町トレは、お住いの地域で定期的・継続的に介護予防に取り組むための町田市オリジナルの体操です。体力に自信がある方から少し自信がない方まで、どなたでも行うことができます。約30分間の体操を週1回続けることで、心身機能の維持・改善に効果が期待できます。地域の仲間と一緒に「からだもこころも地域も」元気な町田を作りましょう！



町田市ホームページ



3つの元気を揃えて健康を目指そう！

### ★からだの元気

スロートレーニングを採用し、足腰を中心に鍛えていきます。

### ★こころの元気

コミュニケーションを取ることで、明るい気持ちを保ちます。

### ★地域の元気

絆が生まれ、お互いに助け合う互助の関係が築かれます。

### ★町トレのルール★

- ①週に1回以上は集まりましょう
- ②会場・備品などはグループで準備しましょう
- ③新しい仲間を笑顔で受け入れましょう

定期的に高齢者支援センター職員などがグループに伺い、皆さんの活動をサポートしています。

新規グループの立ち上げや実施場所については、お近くの高齢者支援センターにお問い合わせください。(P.19～29)  
※感染症に注意して行いましょう。



# 介護予防サポーター養成講座



町田市では、ご自身の介護予防の知識を深めるとともに、地域で介護予防の普及啓発ができる人材【**介護予防サポーター**】を養成しています。

介護予防とは：「介護」が必要な状態になることを「予防」すること。また、介護が必要な状態であっても、心身の状態を出来るだけ悪化しないよう維持・改善すること。

- 対象：市内在住・在勤・在学で4日間とも参加可能な方（年齢制限なし）
- 定員：15～20名（先着順） ●費用：無料
- 4期とも内容は同じです。4日間全参加で修了とします。



町田市ホームページ

	第1期	第2期	第3期	第4期
日程	5/7、14、21、28	7/2、9、16、30	9/2、9、16、30	11/4、11、18、25
時間	全期共通 9:15 ~ 11:55			
会場	健康福社会館	鶴川市民センター	南市民センター	堺市民センター
申込期間	4/3～4/16	5/29～6/11	7/31～8/13	10/2～10/15
お問い合わせ	町田第1高齢者 支援センター 042(728)9215	鶴川第2高齢者 支援センター 042(737)7292	南第1高齢者 支援センター 042(796)2789	堺第1高齢者 支援センター 042(770)2558
講座内容	4日間を通じ、コミュニケーション、口腔機能、栄養、運動、認知症予防、地域活動の各講義と高齢者支援センターとの交流を行います。			

# いきいきポイント制度

住み慣れた地域で社会活動等に参加することで、自らの健康を維持しながら、いつまでも元気に暮らせることを目的としています。登録されている介護保険施設等でボランティアをすると、いきいきポイント手帳にポイントをためることができ、翌年度に商品券等(上限5,000円)に交換できます。

活動内容： レクリエーション補助・話相手、傾聴・お茶だし補助・介護予防事業補助、ふれあいサロンの運営活動 等(ポイント対象となる活動は市で指定する範囲のみです)

## 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



# まちいきヘルパー養成研修



## まちいきヘルパーになると何ができるの？

本研修を修了すると、町田市の市基準型訪問サービス(2017年4月から始まった要支援認定等を受けている高齢者への新しい訪問型サービス)の従事者としての資格を取得できます。

まちいきヘルパーになると、高齢者のご自宅に訪問し、掃除や洗濯等の家事援助を行うことができます。  
(移乗・介助等のお体に触れる介護は行いません)



○対象者:研修を全日程を受講可能な18歳以上の者で、研修修了後、町田市内の訪問介護事業所で「まちいきヘルパー」として就労する意思のある者

○研修内容:介護保険制度について、高齢者の心身の状態について、家事支援の技術等

※研修最終日には、市内の訪問介護事業所による就職説明会・面接会を実施します。

○研修時間:4日間、計20時間程度

受講生の募集や詳しい日程は決定次第、ホームページや広報まちだでお知らせします。  
(まちいきヘルパー養成研修は例年11月頃に実施しています。)

お問い合わせは高齢者福祉課 ☎042-724-2146まで



# わくわく仲間づくりカレッジ講座

## ・介護予防・教養講座

脳トレ書道、英会話入門などのコースがあり、仲間づくりと介護予防のための講座です。



町田市ホームページ

## ・里山ウォーキング

約7kmのウォーキングをしながら、町田の歴史や草花を学びます。



# デイ銭湯事業

介護予防を目的とした講話やボール体操等を行います。



町田市ホームページ

### 【実施場所】

- ・大蔵湯（木曽町522 ☎042-723-5664）
- ・金森湯（金森3-22-21 ☎042-796-5926）

興味のある教室や講座に参加して、楽しく活動しましょう！



参加者の募集や詳しい日程は決定次第、ホームページや広報まちだでお知らせします。  
お問い合わせは、高齢者福祉課 ☎ 042-724-2146 まで

※内容は予定であり、変更となる可能性があります。



## **まちだ互近助クラブ**

地域の住民が月2～4回、1～2時間程度運営する定期的な通いの場です。  
介護予防を目的とした体操、趣味、交流、食事会などの活動を行います。



町田市ホームページ

## **自主グループ**

体操や茶話会、絵手紙などグループで楽しく活動しています。

クラブやグループの情報は、各高齢者支援センター(P.21～31)へお問合せください。

## **地域支え合い型ドライバー養成研修**

外出に困っている地域や送迎が必要な団体で、ドライバーとして活躍できる方を養成します。  
地域で外出や移動にお困りの方の送迎に必要な知識・身体介助・運転技能が学べる3日間の研修です。

参加者の募集や詳しい日程は決定次第、ホームページや広報まちだでお知らせします。  
お問い合わせは、高齢者福祉課 ☎ 042-724-2146 まで

※内容は予定であり、変更となる可能性があります。

# 高齢者支援センター・あんしん相談室のご案内

高齢者支援センターは、介護保険法に基づき設置されている、市内に12ヶ所ある高齢者のための総合相談窓口です。また、高齢者支援センターにつなぐ地域の身近な相談窓口として「あんしん相談室」を各センターの区域に設置しています。(詳細はP.21～31参照)高齢者支援センターと同様の相談を受け付けていますのでぜひご利用ください。

## こんなことを行っています！

- ・町田市の福祉サービスの相談、申請代行
- ・介護保険の相談、認定申請受付
- ・認知症の全般的な相談や専門医療機関などの情報提供
- ・日常生活における不安なこと、お困りごとの相談受付
- ・介護予防に関する講座の開催

## ※相談無料・秘密は厳守いたします※

- ・要支援認定された方・総合事業対象者の方のケアプラン作成
- ・成年後見制度活用の相談や利用支援
- ・高齢者虐待に関する相談受付・対応・防止
- ・一人暮らし高齢者等の見守り支援ネットワークの整備
- ・家族介護者の交流会の開催等
- ・地域づくりのサポート

専門スタッフ(主任介護支援専門員・社会福祉士・保健師・介護支援専門員等)がご相談に応じます！

**【開所時間】**月曜日～土曜日 8:30～17:00(日祝休日・12/29～1/3を除く)  
※緊急時は上記時間以外でも対応します。

# 高齢者支援センター開催の介護予防教室のご案内

高齢者支援センターでは地域にお住まいの皆さま向けの各種教室・講座を開催しています。

## はじめよう、健康づくり

### ●介護予防普及啓発講座

運動・口腔・栄養改善・認知症予防・フレイル予防に関するいずれかの講座を実施し、介護予防に興味を持っていただくことを目的とした講座です。

## つづけよう、健康づくり

### ●地域介護予防教室

口腔ケア・栄養バランス・運動習慣・認知症予防等について専門の講師と参加者同士で楽しく学び、体験し、回を重ねることで仲間づくりに取り組みます。講座終了後は参加者同士で活動を継続し、健康づくりを楽しく続けることができるように支援します。

## 介護予防・生活支援に関する社会資源冊子のご紹介



冊子見本

支援センターごとに、「介護予防・生活支援に関する社会資源冊子」という地域の情報冊子を作成しています。

「働きたい」「地域に貢献したい」「趣味を楽しみたい」「身体を動かしたい」「学びたい」「交流したい」「買い物支援サービス」「家事支援サービス」「外出支援サービス」「その他」の10のカテゴリー別に地域の情報を整理しています。

「家の近くにこんなものはないかな？」など、地域の情報をお知りになりたい際にご活用ください。

※詳しくは、各高齢者支援センター(P.21～31)へお問い合わせください。

# 高齢者支援センター一覧表

お住まいの地域を確認の上、該当ページをご参照ください。

担当地域	支援センター名 あんしん相談室名	ページ
相原町	堺第1高齢者支援センター 相原あんしん相談室	21ページ
小山町、小山ヶ丘、上小山田町	堺第2高齢者支援センター 小山あんしん相談室	21ページ
下小山田町、忠生、小山田桜台、矢部町、常盤町、 根岸町、根岸、函師町	忠生第1高齢者支援センター 忠生あんしん相談室	22ページ
山崎町、山崎、木曽町、木曽西、木曽東(都営木曽森野アパ ートを除く)、本町田の一部(公社住宅町田木曽)	忠生第2高齢者支援センター 木曽あんしん相談室	23ページ
小野路町、野津田町、金井、金井町、金井ヶ丘、大蔵町、薬師台	鶴川第1高齢者支援センター 野津田あんしん相談室	24ページ

能ヶ谷、三輪町、三輪緑山、広袴町、広袴、真光寺町、 真光寺、鶴川	鶴川第2高齢者支援センター 鶴川あんしん相談室	25ページ
原町田(都営金森1丁目アパートを除く)、中町、森野、旭町、 木曽東の一部(都営木曽森野アパート)	町田第1高齢者支援センター 原町田あんしん相談室	26ページ
本町田(公社住宅町田木曽を除く)、藤の台、 南大谷の一部(公社住宅本町田)	町田第2高齢者支援センター 本町田あんしん相談室	27ページ
玉川学園、南大谷(公社住宅本町田を除く)、東玉川学園	町田第3高齢者支援センター 南大谷高齢者支援センター	28ページ
南町田、鶴間、小川、つくし野、南つくし野	南第1高齢者支援センター 小川あんしん相談室	29ページ
金森、金森東、南成瀬、成瀬が丘、 原町田の一部(都営金森1丁目アパート)	南第2高齢者支援センター 成瀬が丘あんしん相談室	30ページ
成瀬、西成瀬、高ヶ坂、成瀬台	南第3高齢者支援センター 成瀬あんしん相談室	31ページ

## 堺第1 高齢者支援センター 相原あんしん相談室

### 堺第1 高齢者支援センター

(老人保健施設サンシルバー町田内)

至八王子  
JR横浜線  
相原駅

相武カントリー倶楽部  
東京家政学院  
東京家政学院前  
町田街道  
東京家政学院入口  
相原十字路

**相原  
あんしん相談室**

TEL: 042-770-2558  
FAX: 042-774-1847  
所在地: 相原町2373-1  
交通: 相原駅西口より東京家政学院行きバスにて10分終点下車、徒歩10分。又はめじろ台駅より同行きバスにて13分終点下車、徒歩10分。

TEL: 042-700-7121  
FAX: 042-700-7122  
所在地: 相原町1158-26  
交通: 相原駅東口より徒歩1分。

担当地域: 相原町

## 堺第2 高齢者支援センター 小山あんしん相談室

### 堺第2 高齢者支援センター

(特別養護老人ホーム美郷内)

京王相模原線  
多摩境駅  
尾根緑道  
小山ヶ丘一丁目  
尾根幹線  
ベビーザラス  
老人ホーム美郷前  
小山中  
小山上沼公園  
小山郵便局  
しまたち  
コスモ石油  
町田街道  
小山郵便局前  
馬場  
至橋本

**小山  
あんしん相談室**

TEL: 042-797-0200  
FAX: 042-797-1880  
所在地: 小山ヶ丘1-2-9  
交通: 町田駅より橋本駅北口行きバス、又は橋本駅北口より町田駅行きバスにて14分「小山郵便局」下車、徒歩10分。又は淵野辺駅より京王多摩車庫行きバスにて15分「小山ヶ丘一丁目」下車、徒歩1分。又は多摩境駅より多摩車庫行きバスにて3分「小山上沼公園」下車、徒歩10分。

TEL: 042-794-8751  
FAX: 042-794-8752  
所在地: 小山町2619  
交通: 橋本駅より町田ターミナル行きバスにて8分「坂本橋」下車すぐ。又は町田街道沿い、小山市民センターから町田西郵便局方面に200mほど進んだ左側。

担当地域: 小山町、小山ヶ丘、上小山田町

# 忠生第1 高齢者支援センター 忠生あんしん相談室

## 忠生第1 高齢者支援センター

(ふれあい桜館1階)



TEL : 042-797-8032  
FAX : 042-797-8830  
所在地 : 下小山田町3580  
ふれあい桜館1階  
交通 : 町田駅より小山田桜台  
行きバスにて22分「桜  
美林学園」下車、徒歩  
7分。又は市立室内プ  
ール行きバスにて19分  
「尾根緑道入口」下車、  
徒歩3分。又は淵野辺  
駅より日大三高行きバ  
スにて7分「桜美林学  
園」下車、徒歩7分



TEL : 042-792-8888 FAX : 042-792-8888  
所在地 : 忠生3-1-34 もりやハイツII-101号室  
交通 : 町田市役所市民ホール前バス停より野津田車庫行き・  
多摩丘陵病院行き他バスにて14分「下根岸」下車、  
徒歩2分。又は「忠生三丁目」下車、徒歩7分。

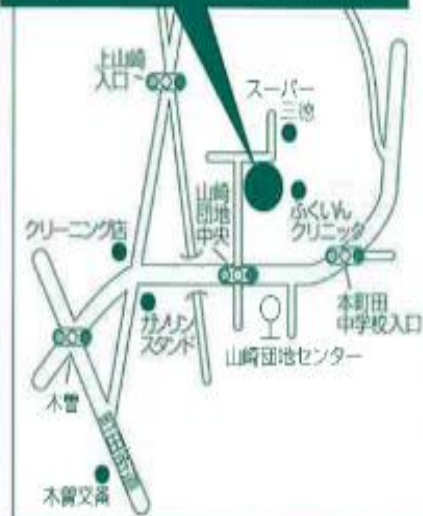
担当地域 : 下小山田町、忠生、小山田桜台、矢部町、常盤町、  
根岸町、根岸、関師町



忠生第2高齢者支援センター  
木曾あんしん相談室

忠生第2  
高齢者支援センター

(福音会木曾山崎事業所内)



TEL : 042-792-1105  
FAX : 042-792-5543  
所在地 : 山崎町2200  
交通 : 町田駅より山崎団地  
行きバスにて16分  
「山崎団地センター」  
下車、徒歩1分。

担当地域: 山崎町、山崎、木曾町、木曾西、木曾東(郡営木曾森野ア  
パートを除く)、本町田の一部(公社住宅町田木曾)

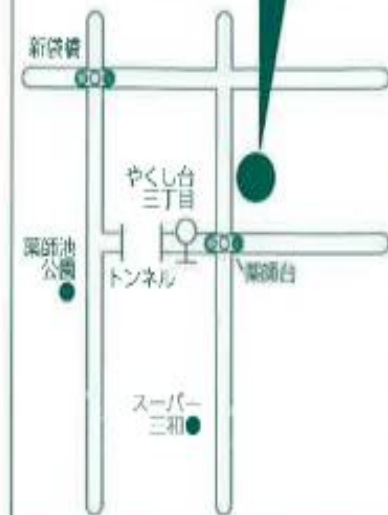


TEL : 042-794-7901 FAX : 042-794-7902  
所在地 : 木曾東1-34-10 ちひろマンション101  
交通 : 町田駅より木曾南団地行き・小山田桜台行き・  
野津田車庫行き他バスにて7分「境川団地入口」  
下車、徒歩1分。又は町田駅より小山田桜台行き  
バスにて19分「忠生三丁目」下車、徒歩7分



鶴川第1高齢者支援センター  
野津田あんしん相談室

鶴川第1  
高齢者支援センター  
(特別養護老人ホーム第二清風園内)



TEL : 042-736-6927  
FAX : 042-736-6903  
所在地 : 薬師台3-270-1  
交通 : 鶴川駅よりやくし台センター行きバスにて9分、又は町田駅よりやくし台センター行きバスにて23分「やくし台三丁目」下車、徒歩5分



TEL : 042-708-8964 FAX : 042-735-5872  
所在地 : 野津田町831-1  
交通 : 鶴川駅より野津田車庫行きバスにて10分「袋橋」下車、徒歩3分。

担当地域 : 小野路町、野津田町、金井、金井ヶ丘、大蔵町、薬師台、金井町

鶴川第2高齢者支援センター  
鶴川あんしん相談室

鶴川第2  
高齢者支援センター  
(鶴川地域コミュニティ1階)



担当地域 : 能ヶ谷、三輪町、三輪緑山、広袴町、広袴、真光寺町、真光寺、鶴川

# 町田第1高齢者支援センター 原町田あんしん相談室

## 町田第1 高齢者支援センター (特別養護老人ホーム commons 内)

TEL : 042-728-9215  
 FAX : 042-728-6578  
 所在地 : 森野4-8-39  
 交通 : 町田駅より山崎団地行き他バスにて9分「市民病院前」下車、徒歩5分。

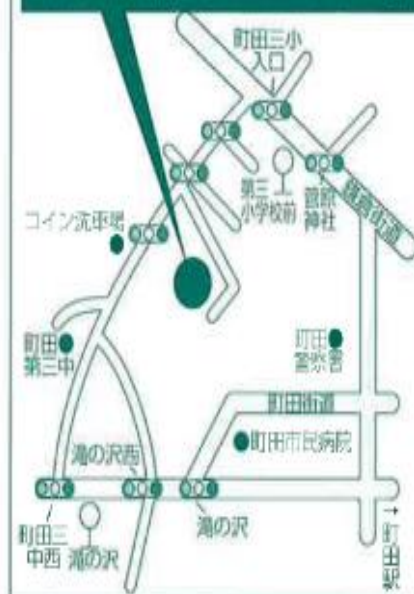
TEL : 042-722-8500 FAX : 042-732-3505  
 所在地 : 原町田4-24-6 セリがや会館1階  
 交通 : JR町田駅北口より徒歩10分。又は小田急町田駅南口より徒歩11分。芹ヶ谷公園隣接。

担当地域 : 原町田 (都営金森1丁目アパートを除く)、中町、森野、旭町、木曾東の一部 (都営木曾森野アパート)

# 町田第2高齢者支援センター 本町田あんしん相談室

## 町田第2 高齢者支援センター

(本町田高齢者在宅サービスセンター内)



TEL : 042-729-0747  
 FAX : 042-709-0533  
 所在地 : 本町田2102-1  
 交通 : 町田駅より鶴川駅行きバスにて8分「第三小学校前」下車、徒歩10分。又は「滝の沢」下車、徒歩15分。



TEL : 042-860-7870 FAX : 042-860-7870  
 所在地 : 藤の台1-1-50-109  
 交通 : 町田駅より藤の台団地行きバスにて18分「藤の台団地」下車、ショッピングセンター内。

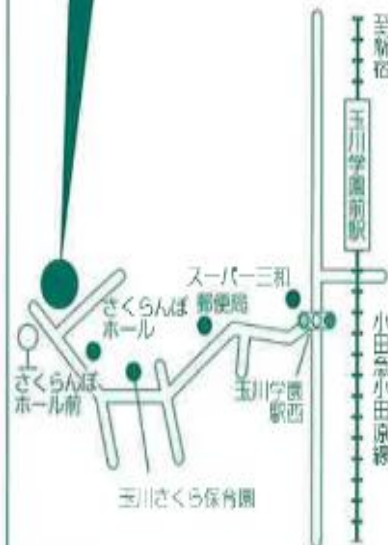
担当地域 : 本町田 (公社住宅町田木曾を除く)、藤の台、南大谷の一部 (公社住宅本町田)



# 町田第3高齢者支援センター 南大谷あんしん相談室

## 町田第3 高齢者支援センター

(玉川学園高齢者在宅サービスセンター内)



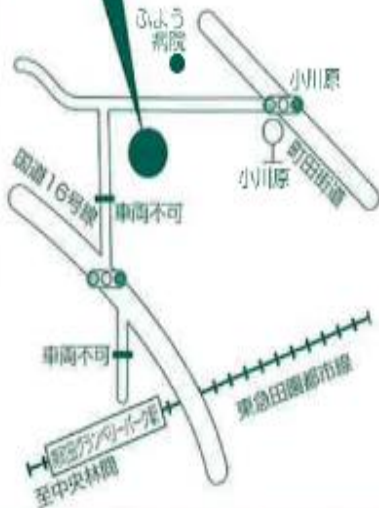
TEL : 042-710-3378  
FAX : 042-710-1292  
所在地 : 玉川学園3-35-1  
交通 : 玉川学園前駅より  
コミュニティバス  
【玉ちゃん号】にて  
「さくらんぼホール  
前」下車、目の前。  
又は同駅より徒歩  
8分。



担当地域 : 玉川学園、南大谷(公社住宅本町田を除く)、  
東玉川学園

## 南第1 高齢者支援センター 小川あんしん相談室

### 南第1 高齢者支援センター (特別養護老人ホーム芙蓉園内)



TEL : 042-796-2789  
FAX : 042-799-0079  
所在地 : 南町田5-16-1  
交通 : 南町田グランベリーパーク駅北口より徒歩7分。又は町田駅より鶴間行き・鶴間車庫行きバスにて17分「小川原」下車、徒歩5分。



TEL : 042-850-6234 FAX : 042-850-6234  
所在地 : 小川6-1-11  
交通 : 町田駅よりつくし野駅行バスにて15分「町谷原」下車、徒歩3分。

担当地域 : 南町田、鶴間、小川、つくし野、南つくし野

## 南第2高齢者支援センター 成瀬が丘あんしん相談室

### 南第2 高齢者支援センター (特別養護老人ホーム合学苑桂寮内)



TEL : 042-796-3899  
FAX : 042-799-2145  
所在地 : 金森東3-18-16  
交通 : 町田駅よりつくし野駅行きバスにて15分「市営住宅入口」下車、徒歩5分。又は成瀬駅南口よりつくし野駅行きバスにて3分「小川支所前」下車、徒歩8分。又は成瀬駅南口よりコミュニティバス【かわせみ号】にて「金森図書館前」下車、徒歩5分。又は成瀬駅より徒歩15分。



TEL : 042-795-9100 FAX : 042-850-6550  
所在地 : 成瀬が丘2-23-4 ベルハイツ成瀬1-A号室  
交通 : 成瀬駅南口より徒歩1分

担当地域 : 金森、金森東、南成瀬、成瀬が丘、原町田の一部  
(都営金森1丁目アパート)

# 南第3高齢者支援センター 成瀬が丘あんしん相談室

## 南第3 高齢者支援センター



成瀬  
あんしん相談室

TEL :  
042-732-3239  
FAX :  
042-860-7022  
所在地 : 西成瀬2-48-23

TEL :  
042-720-3801  
FAX :  
042-860-7022  
所在地 :  
西成瀬2-48-23

交通 :  
成瀬駅より成瀬台行き又はこどもの国駅行きバスにて5分「成瀬高校入口」下車、徒歩3分。又は成瀬駅北口より徒歩15分。又は町田駅より成瀬駅行きバスにて15分「成瀬コミュニティセンター前」下車すぐそば。

担当地域 : 成瀬、西成瀬、  
高ヶ坂、成瀬台



# 体力測定記録票

町トレ効果測定 ↓ ↓フレイルチェック会

測定項目		町トレ	フレイル	月 日	月 日	月 日	月 日
身長 (cm)			●				
体重 (kg)			●				
BMI 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 理想は(50~64歳)20.0以上25.0未満 (65歳以上)21.5以上25.0未満			●				
血 圧 (mmHg)		●	●				
脈 拍 (回/分)		●	●				
握 力 (kg)	右	●					
	左	●					
タイムアップ&ゴー (秒)	1回目	●					
	2回目						
開眼片足立ち (秒)	右	●	●				
	左						
30秒椅子立ち上がりテスト (回)		●	●				

# ～ 介護予防手帳達成度チェック ～

達成した日付を記入しましょう。

20回

達成！

月 日

この調子！  
50回目指して  
頑張ろう！！



50回

達成！

月 日

すごい！  
100回まで  
もうひと踏ん張り！

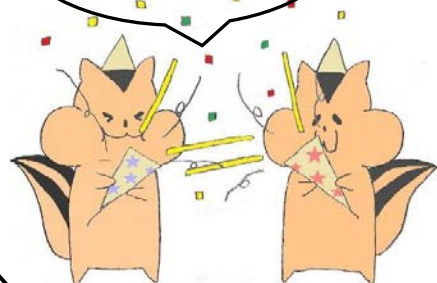


100回

達成！

月 日

素晴らしい！  
100回達成  
おめでとう！！



# 1年を振り返って

1年間を通じて、『自分らしい楽しみのある生活』は実現できましたか？  
P.2を参考に、2021年を振り返ってみましょう。

目標や  
続けたいこと



難しかった  
(0%)

大体できた  
(50%)



よくできた  
(100%)

達成できたと思うところまで、色を塗ってください。



目標や続けたい  
ことのために  
自分ですること



難しかった  
(0%)

大体できた  
(50%)



よくできた  
(100%)

介護予防手帳の活動を全体を通して...



あなたの地域の高齢者支援センター

## 高齢者支援センター

(電話番号：                      —                      —                      )

※ご自身で記入しましょう。

<発行> 町田市いきいき生活部高齢者福祉課 042-724-2146

<主な配布場所>いきいき生活部高齢者福祉課、各高齢者支援センター、各あんしん相談室

刊行物番号 21-3

この冊子は10,000部作成し、1部あたりの単価は145円です。(職員人件費を含みます。)



町田市ホームページ