

みんなで活動 応援



町トレ

町田市 介護予防手帳 2023



氏名

2023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、介護予防活動記録表にご自身の活動を記録しましょう。

記録(スタンプ)が20回・50回に到達した方には、景品をご用意しています。

記録(スタンプ)が100回に到達した方には、ご希望により賞状をお渡しします。

☆記録ができる活動について☆

おひとりではなく、ご友人などと**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・・・
- 町田市高齢者支援課で実施している介護予防教室
 - 高齢者支援センターで実施している介護予防教室
 - 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 4/1		2 4/15 ウォーキングの会
----------	--	-----------------------

☆景品の引換について☆

- 交換期間: 2023年4月1日～2024年6月30日(予定) ※交換状況により、早期終了・延長の可能性あり
- 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) 20回・50回共通

※変更になる可能性があります。

ハーフハンカチ



120×220mm
黄緑・茶・水色

ペットボトル
カバー



190×80mm
白・青・赤

クッション
ポーチ



100×150×15mm
赤・青

ショルダー
バッグ



210×260mm
黒・灰色・紺

ルーペ



拡大率3倍
収納時
12×56×73mm

数量限定

オープナー



1品6役

ピンのフタ
ペットボトルのフタ
缶のプルトップ
栓抜き
袋カッター
シール開封

介護予防活動記録表

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

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

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。

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

※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

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!

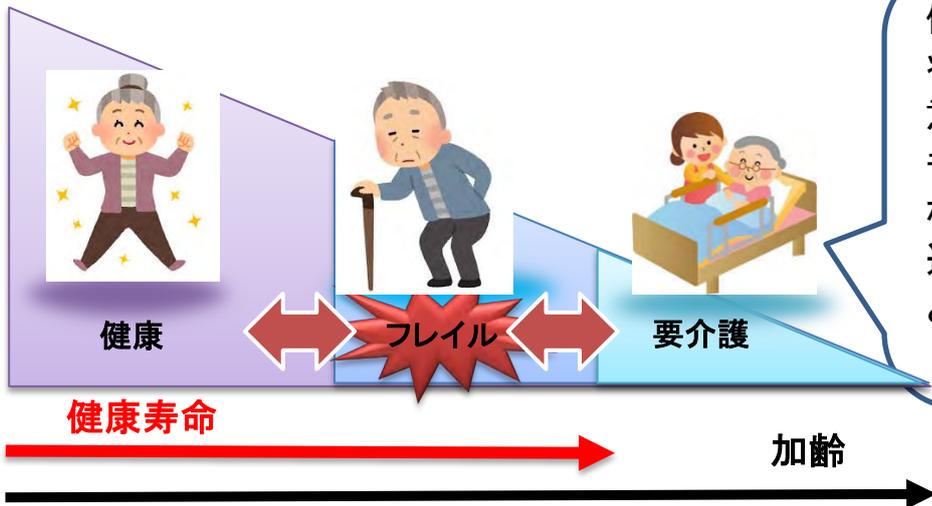


そもそも フレイルとは?

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。

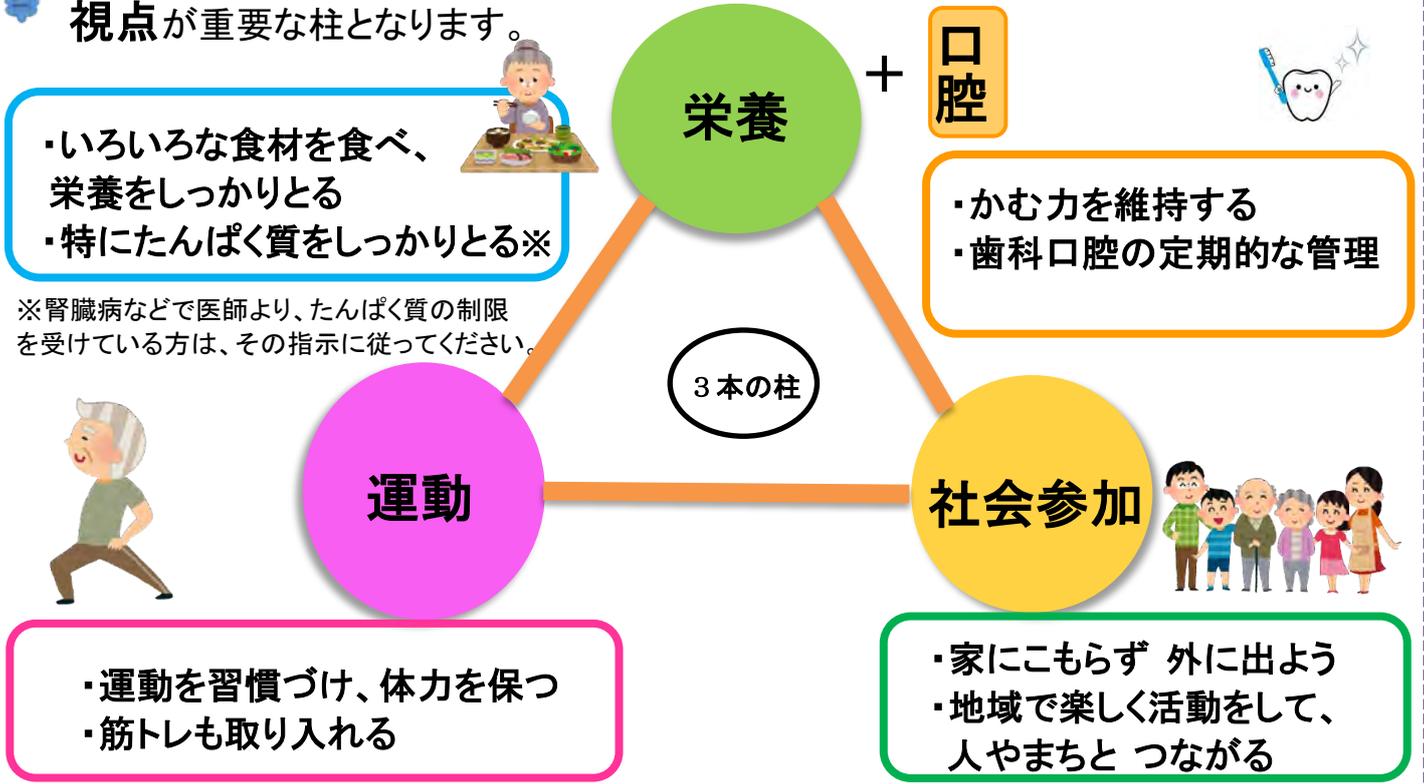
心身・生活・社会的機能



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。



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♪

自主グループ向け プログラム

ちょい足しプログラム



普段の自主グループ活動に**専門プログラム**を**ちょい足し**してみませんか？

希望する自主グループに**専門職・センター職員**が学習会を行います。
運動・脳トレ・栄養・口腔の4つのプログラムから自由に選ぶことができます。

お申込みや詳細は、お近くの高齢者支援センターへお問い合わせください。

2023年度新規

自主グループ向け 栄養プログラム

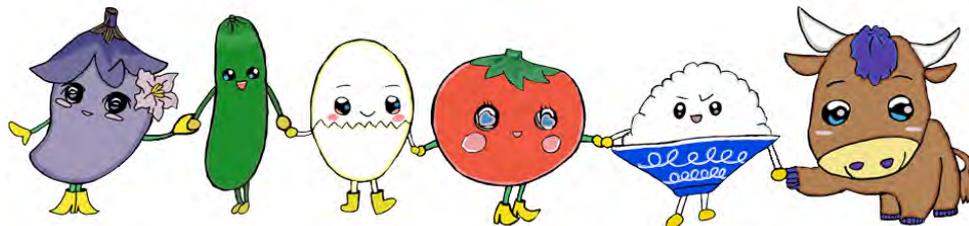
Everyday まいにち

Enjoy たのしく

Eat たべる

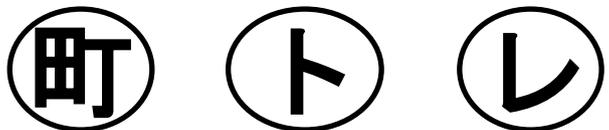
Etレ

～食べて元気になるトレーニング～



Etレは、『まいにちの食事をたのしくたべながら健康長寿を目指すトレーニング』です。
町田市では、新たな栄養プログラムとして、2023年度よりEtレを始めます。
毎日食べたい10の食品群について、映像を見ながら、学んでみませんか？

詳しくは、お近くの高齢者支援センターへお問い合わせください。



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、詳しくは、お近くの高齢者支援センターへお問い合わせください。

※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。

～あなたの知識や経験を生かして地域で活動してみませんか？～

※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。



○年度内地域別で4期開催します。

○対象者：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)

○講座内容：介護予防のポイントについて学びます。
「運動機能」「口腔機能」「うつ病・閉じこもり予防」「栄養改善」
「認知症予防」「地域活動」他

○講座時間：4日間、午前半日(約2時間半)

受講生の募集や詳しい日程は決定次第、ホームページでお知らせします。(右QRコード参照)
詳しくは、お近くの高齢者支援センターへお問い合わせください。



町田市ホームページ

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



町田市内で高齢者(要支援者)の家事のサポートをする仕事をしてみませんか？

本研修を修了すると、まちいきヘルパーの資格が得られます。

まちいきヘルパーは、高齢者のご自宅を訪問し、掃除や洗濯等の家事をサポートするお仕事です。利用者のお身体に触れる身体介護は行いません。あなたの家事スキルを活かして日中の空き時間に働くことができます。



○対象者: 研修を全日程を受講可能な18歳以上の方で、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方

○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 など

※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。

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。
(2023年度のまちいきヘルパー養成研修は、秋頃に実施を予定しています。)

お問い合わせは いきいき総務課 ☎042-724-2916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、お茶の間ジム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。

・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。



町田市ホームページ

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。

【実施場所】

・大蔵湯（木曾町522

☎042-723-5664)



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！



町田市ホームページ

フレイルチェック会

フレイルチェック表や測定を通じてご自身のフレイル状態を確認し、フレイル予防や改善のための取組について学びます。

フレイルって
なんだろう？



町田市ホームページ

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、高齢者支援課 ☎ 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、高齢者支援課 ☎ 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。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活用ください。

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

お住まいの地域により、担当する高齢者支援センターが異なります。
所在地は各高齢者支援センターへお問い合わせください。

担当地域	支援センター名 あんしん相談室名	電話番号
相原町	堺第1高齢者支援センター 相原あんしん相談室	042-770-2558 042-700-7121
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	042-797-0200 042-794-8751
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	042-797-8032 042-792-8888
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	042-792-1105 042-794-7901
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	042-736-6927 042-708-8964

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	042-737-7292 042-718-1223
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	042-728-9215 042-722-8500
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	042-729-0747 042-860-7870
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 南大谷あんしん相談室	042-710-3378 042-851-8421
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	042-796-2789 042-850-6234
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	042-796-3899 042-795-9100
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	042-720-3801 042-732-3239

～ 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！

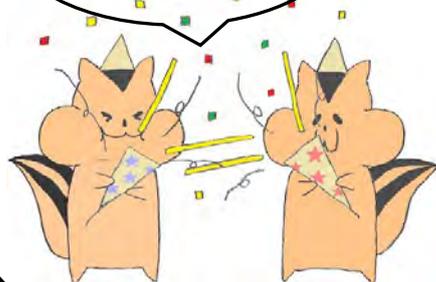


100回

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.3を参考に、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...



~Memo~

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)		●	●				

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。

発行日: 2023年4月1日

発行: 町田市いきいき生活部高齢者支援課

町田市森野2-2-22 電話042-724-2146

刊行物番号: 23-8 (庁内印刷)

町田市ホームページ



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

この冊子は12,000部作成し、1部あたりの単価は94円です。(職員人件費を含みます。)