

《 対象になる方は 》

■ 生活上の動きが少なく、機能低下が心配される場合

1. 外出頻度が、週 1 回に満たない方
2. 病院以外に外出先がない方
3. 外出範囲が、自宅を中心に半径 10m くらいの方
4. 1 日の歩数が 1,000 歩に届かない方
5. 寝たきりを防ぐための運動を心がけていない方

■ 会話が少なく、脳の機能低下が心配される場合

6. 一週間の内、会話をしない事がある方
7. 知人が近くにいない方
8. 気軽に相談できる人がいない方

■ 社会参加が少なく、脳の機能低下が心配な場合

9. 家族や隣近所との交流が少ない方
10. 趣味がない方
11. 一人で生活をしている方

***注：介護保険の認定がついている方は対象外です。**

《 お問い合わせ先 》

西東京市社会福祉協議会 福祉支援課 サービス提供係
☎042-438-3777 / FAX042-438-3772

*この事業は西東京市の事業です。西東京市社会福祉協議会が受託し運営しています。

介護予防事業

はつらつサロン



はつらつサロンとは ...

外出の機会が少なく、閉じこもりがちな生活を送っている 65 歳以上の方を対象として、介護予防サロンを開いています。

『はつらつサロン』とは ...

高齢になっても、生きがいを持ち活発な生活を心がけることで「いつまでも介護を必要としない生活」が、送れるように、様々な体験を通して趣味を見つけたり、地域の活動に繋がっていくための“橋渡し”をするところです。



退職後、行く所がなく
病院の行き来くらいしか
出かける先がない。
どこか出かける場所
はないかな？

引っ越して数年になる
けれど、ご近所との付き
合いがない。
お友達が欲しいけれど
どこに行けばいいのかわからない。



一人暮らしで、誰と
も話さない日が多い。
近所に相談できる
友人がいない。
もし何かあったら…
と、思うと心配！

こんな方
是非
ご参加ください

二世帯住宅だけど
ほとんど交流がない。
趣味もなく、テレビを
見ているだけの毎日。
最近足腰も弱って
きた気がする。



まだまだ元気。でも家では
やることがない。
このままだと体力が落ち
てしまうのが心配。
何か趣味を見つけたい。



市内のはつらつサロン実施案内

場 所	住 所	実 施 時 間	
住吉老人福祉センター 機能訓練室	住吉町6-15-6 ☎ 042-421-1122	月曜日	9時15分～11時30分
ひばりが丘福祉会館 第1会議室（2階）	ひばりが丘2-8-27 ☎ 042-424-0262		13時30分～15時45分
下保谷福祉会館 機能訓練室	下保谷4-3-20 ☎ 042-422-8338	木曜日	9時15分～11時30分
老人福祉センター 活動室（4階）	田無町5-5-12 ☎ 042-466-1680		13時30分～15時45分
新町福祉会館 機能訓練室	新町5-2-7 ☎ 0422-55-1781	金曜日	9時15分～11時30分
富士町福祉会館 第1会議室（2階）	富士町6-6-13 ☎ 042-465-9350		13時30分～15時45分

■定員：各館10名 ■参加費：無料 ■利用期間：1年 ■目標を決めて参加します。

外に出かけると良い事沢山ありますよ！

出かけていますか？

<歩く>

足の筋力の低下を防ぎ循環
が良くなります。肺活量の
衰えも予防します。

話していますか？

<話す>

会話には、脳の血流量
を増やし認知症を予防
する効果があります。

<見る>

新しく見るものは脳を
刺激します。感動は、
脳の栄養になります。

<聞く>

話を聞く時、脳機能は
フル回転し、自然と脳ト
レになっています。

繋がっていますか？

<繋がる>

ご近所との交流があると、
ちょっと困った時、手助
けしてもらえますよ。

笑っていますか？

<笑う>

笑うと、免疫力が高まり
脳の血流量が増え、認知
症も防ぎます。

体に良いことしていますか？

<運動>

筋肉量を保ち、関節の動きも
良くなります。骨の量も増え
骨折を予防することができます。

楽しいおしゃべり

楽しむ

- ・工作
- ・音楽、歌
- ・ゲーム

体を動かす

- ・リズムダンス
- ・簡単体操
- ・レクリエーション

はつらつサロンでは
こんなことをします！

出かける

- ・近隣散策
- ・バス外出

チャレンジする

- ・絵手紙
- ・パステルアート
- ・折り紙

その他

- ・脳トレーニング