

まずはここから
はじめよう！

人生100年時代 早いうちからの備えが大切！

～ずっと元気でいるための第一歩～

「最近ちょっと体力が落ちたかな？」 「病院に行くほどでないけど体調が気になるかも…」と感じていませんか？

体力は知らないうちに少しずつ変化します。

だからこそ、まずは今の自分の体力レベルを知ることが大切です！

今回も、介護予防の一環として「体力測定＆相談会」とこてくほけんしゅつ@SAP日野ボウルを開催します。

測定を通してご自身の体力を見える化し、専門職と一緒にこれから元気な生活のヒントを考えてみませんか？



とこてくほけんしゅつ @SAP日野ボウル

日 時 令和7年1月19日（水）14～16時

場 所 SAP日野ボウル 3階 ミーティングルーム

内 容

測定 血圧、握力、体組成計、ベジチェック、
血管年齢、骨の健康度チェック、歩き方

どなたでも
無料で参加できます
予約不要!!

体験 福祉用具（杖や歩行器、セニアカーなど）

相談 •栄養について（管理栄養士）
•運動について（理学療法士）
•膝や腰の痛みなどの疼痛について（看護師）
•爪の切り方等のフットケアについて（看護師）

※時間内に全ての測定ができるない場合がございます。
※お問合せは当センターまでご連絡ください。



八王子市石川町2974-13
京王バス「石川町」より徒歩1分
北八王子駅より徒歩16分
お車でお越しの際は、十分お気を付ください。

八王子市石川町481番地 石川事務所内

042-631-0071

9:00～17:30 開所
日曜・祝日・年末年始休み



通信とこてく

高齢者あんしん相談センター石川

八王子市から
委託を受けた
65歳以上の方向けの
総合相談窓口です！

令和7年
10月号



以前と比べ

「やりたいことが出来なくなつた…」
と感じてはいませんか？

最近、こんな悩みや思いを抱いている方はいませんか？

- ・「やりたいけどできない」「やりたいけどやめておこう」と思うことが増えてきた。
- ・「疲れてきた、食欲がない」「毎日同じメニュー」「うまく食事の準備ができない」などの悩みが増えた。
- ・「運動が大事なことは分かるけど、どこで？どうやって始めれば？」と迷っている。
- ・「友達が通っているし、デイサービスに行ってみようかな」と思っている。



その悩み、一緒に考えてみませんか？



「やりたいことができる暮らし」を続けていくために、できることをできる範囲で少しずつ続けていくことは、とても大切なことです。

「できるけど、ちょっと大変だからやめておこう」——
そんな選択が積み重なると、少しずつ、できることができてしまうかもしれません。

もし「元気になりたいけど、どうしたらいいの？」と感じたら、ぜひ当センターにご相談ください！



元気になれない理由は人それぞれ。
デイサービス等の介護保険サービスを含め、あなたにぴったりな方法や制度を、センター職員があなたと一緒に考えます。



次のページでは、「元気になりたい方」のためのサービスを、一部ご紹介しています。
ぜひこの機会に、さまざまな選択肢があることを知りたまらう嬉しいです。

次のページへ!

認知症について、学んでみませんか？

申込先：042-631-0071

要申込

認知症サポーター養成講座

認知症サポーター
UP!
ステップアップ講座

基礎講座を
受講された方が
対象です

タイトル：「認知症世界の歩き方」セミナー

内容：書籍「認知症世界の歩き方」をベースに、当事者目線で困りごとの原因を学び、解決のための対話とデザインについて学びます。

時間：10:00～11:30
会場：はるるサポート石川
交流スペース
(石川事務所2階)

日 時：令和7年1月6日(木) 10:00～12:00
会 場：石川市民センター1階 会議室

定員30名





サービスの一部をご紹介！
どんな選択肢があつてあるか、高齢者あんしん相談センター石川の職員と一緒に考えてみませんか？

ご相談：042-631-0071 (ご来所前にご予約いただくとスムーズです)

サービス例

1 地域リハビリテーション活動支援事業

平日1回1時間程度、対象者のお困りごとに応じて、理学療法士・管理栄養士・歯科衛生士等の専門職がご自宅を訪問し、アドバイスを行います。

例えば、「入歯が本人の口の状態にあつてあるかの確認」や「日常動作が楽になるための工夫」や「お家の中の環境チェック」など。

対象者

65歳以上で、要介護（1～5）
の認定を受けない方

サービス例

2 食楽訪問

約3ヶ月間で、おおむね5回、管理栄養士がご自宅を訪問し、「食生活」に関する困りごとと一緒に考えてくれるサービスです。

こんな方におすすめ！

- 糖尿病で薬を飲んでる
 - 痩せてきた、もしくは食欲がない
 - 毎日同じ、もしくは偏った食事をとっている
 - うまく食事の準備ができない
- ※要支援もしくは事業対象者の認定が必要です。

70代女性の事例

糖尿病を持ちながらも、普段は食事に気をつけて元気に過ごしていた女性が、体調を崩して入院。

入院先では医師が「もっと食べて」と言葉一方で、栄養士は「食べ過ぎないように」と正反対のアドバイス。大好きなピザも「ダメ」と言われ、自信をなくしてしまいました。



そこで「食楽訪問」では、まず女性が「食べるに前向きになれるように」サポート。自分の力を思い出してもらう関わりを続けたところ、体調もぐんと良くなりました。

～ プログラム実施している方から 一言！～



生活支援コーディネーター
長城

地域の活動場所や民間企業の
サービスなどを紹介します。



いづれのサービス卒業後も、元気を維持できるよう、必要に応じて生活支援コーディネーターがご本人をサポートします！



認定栄養ケアステーション
所長・管理栄養士
大澤美香氏



サービス例

3 ハッピーチャレンジプログラム

こんな方におすすめ！

- なんとなく疲れやすくなった。
 - 外出の機会が減った。こののが遅くなった。
 - 最近、何をするにも筋力でやる気が出ない。
 - 何かはじめたいが、その一步が踏み出せない。
- ※要支援もしくは事業対象者の認定が必要です。

ハッピーチャレンジプログラムに参加された方にインタビュー！

ハッピーチャレンジプログラムを
体験してみてどうでしたか？



越してきたばかりだったので、外出先を紹介してもらつてことで、「1人でバスに乗つてみよう」と挑戦してみたくなつた。

ハッピーチャレンジプログラムを通して、
生活にどのような変化がありましたか？

定期的に外出する機会ができ、リズムを作ることができた。体操や歌の会、カフェに参加し、みんなに友だちができると思わなかつた。とにかく楽しい！



市内 Hさん
80代後半
女性



市内 Kさん
70代後半
男性

～ プログラム実施している方から 一言！～

このサービスの主役はあなたです！！

介護予防と聞くと、運動を怠い浮かべる方も多いと思います。運動も大切ですが、それだけでなく、今の生活を見直して活動量を増やす工夫や、人との交流や楽しみを持つことも、介護予防にはとても効果的です。このプログラムでは、あなたの生活やお気持ちに耳を傾け、聞き取りをしています。そして、あなたらしい解決策と一緒に見つけていくことを目的にしています。

永生会
連携・地域支援事業部
鶴田平介氏



訪問看護ステーション
ひばり
大内勝也氏