

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！

～ ずっと元気であるための第一歩 ～

「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！

今回は、介護予防の一環として「**体力測定&相談会**」と**とくてくほけんしつ** @SAP日野ボウルを開催します。

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



このチラシが  
自印です！

@SAP日野ボウル

**日時** 令和7年11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

**体験** 福祉用具(杖や歩行者、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)

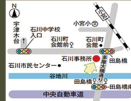
どなたでも  
無料で参加できます  
予約不要!!



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、十分お気をつけてください。

※時間内に全ての測定ができ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

とくてく



以前と比べ

「やりたいことが出来なくなった…」

と感じてはいませんか？

最近、こんな悩みや思いを抱え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。
- ・「寝てきた、食能がない」「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、できることが減ってしまうかもしれません。

もし「元気になるけれど、どうしたらいいの？」と感じたら、**ぜひぜひセンターにご相談ください!!**



元氣になれる理由は人それぞれ。  
デイサービス等の介護保険サービスを含め、あなたにぴったりの方法や制度を、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、「元氣になりたい方」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っていただけたら幸いです。

次のページへ!

認知症について、学んでみませんか？

要申込

申込先: 042-631-0071

認知症サポーター養成講座

認知症とは？対応方法は？などの基礎的な知識を身につけることができます。

令和7年度 開催日程  
11月8日 1月10日 3月14日  
時間: 10:00～11:30  
会場: はちまるサポート石川  
交流スペース  
(石川事務所2階)

認知症サポーター  
ステップアップ講座

UP!

タイトル: 「認知症世界の歩き方 for サポーターズ」  
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。  
日時: 令和7年11月6日(木) 10:00～12:00  
会場: 石川市民センター1階会議室

基礎講座を  
受講された方が  
対象です

定員30名





サービスの一部をご紹介します！  
どんな選択肢があるのか、高齢者あふ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？

☎ 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、「入れ歯が本人の口の状態にあっているかの確認」や「日常動作が楽になるための工夫」や「お家の環境チェック」など。

対象者

65歳以上で、要介護(1～5)の認定を受けていない方

サービス例

## 2 食楽訪問

約3か月間で、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いる
- 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、普段は食事に気を付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」と言う一方で、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「食べること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い関わりを続けたところ、体調もぐんぐん良くなりました。



～ プログラム実施している方から 一言！ ～

食事の問題は人それぞれですが、「食事を楽しく」をモットーに、一方的な指導にならないよう日々取り組んでいます。



認定栄養ケアステーション  
所長・管理栄養士  
大澤美希 氏



生活支援コーディネーター  
長堀



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。

いずれのサービス卒業後も、元気が維持できるよう、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！

サービス例

## 3 ハッピーチャレンジプログラム

約3か月間、毎週1回、リハビリの専門職と面談するサービスです。  
今の日常生活を見つめなおし、専門職と一緒に「自分が元気になるにはどうしたらいいか」を考えていきます。

こんな方におすすめ！

- なんとなく疲れてやすくなった。
  - 外出の機会が減った。歩くのが遅くなった。
  - 最近、何をするにも億劫でやる気が出ない。
  - 何かはじめたいが、その一歩が踏み出せない。
- ※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？



感してきたばかりだったので、外出先を紹介してもらったことで、「1人でバスに乗ってみよう」と挑戦してみたくなった。

きっかけは3年前の首の手術。  
仕事も辞め、これからどうしようかと思っていた時に、このプログラムを紹介された。  
面談で「どうやって生きていきたいのか」と問われ、その言葉にとても衝撃を受けた。  
自分の話をとことん聞いてもらえるのが良かった。「どうしたいのか」と自分で考えるようになった。

ハッピーチャレンジプログラムを通じて、生活にどのような変化がありましたか？

定期的な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、こんなに友だちができると思わなかった。とにかく楽しい！

生活のリズムが整った。年を取ってできないことも増えたが、やることはやっていたと思うようになった。じっとしているだけじゃダメ。いろいろなやってみようと思うようになった。



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、運動を思い浮かべる方も多いと思いますが。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、聴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としています。



永生会  
連携・地域支援事業部  
豊田平介 氏

訪問看護ステーション  
ひばり  
大内勝也 氏