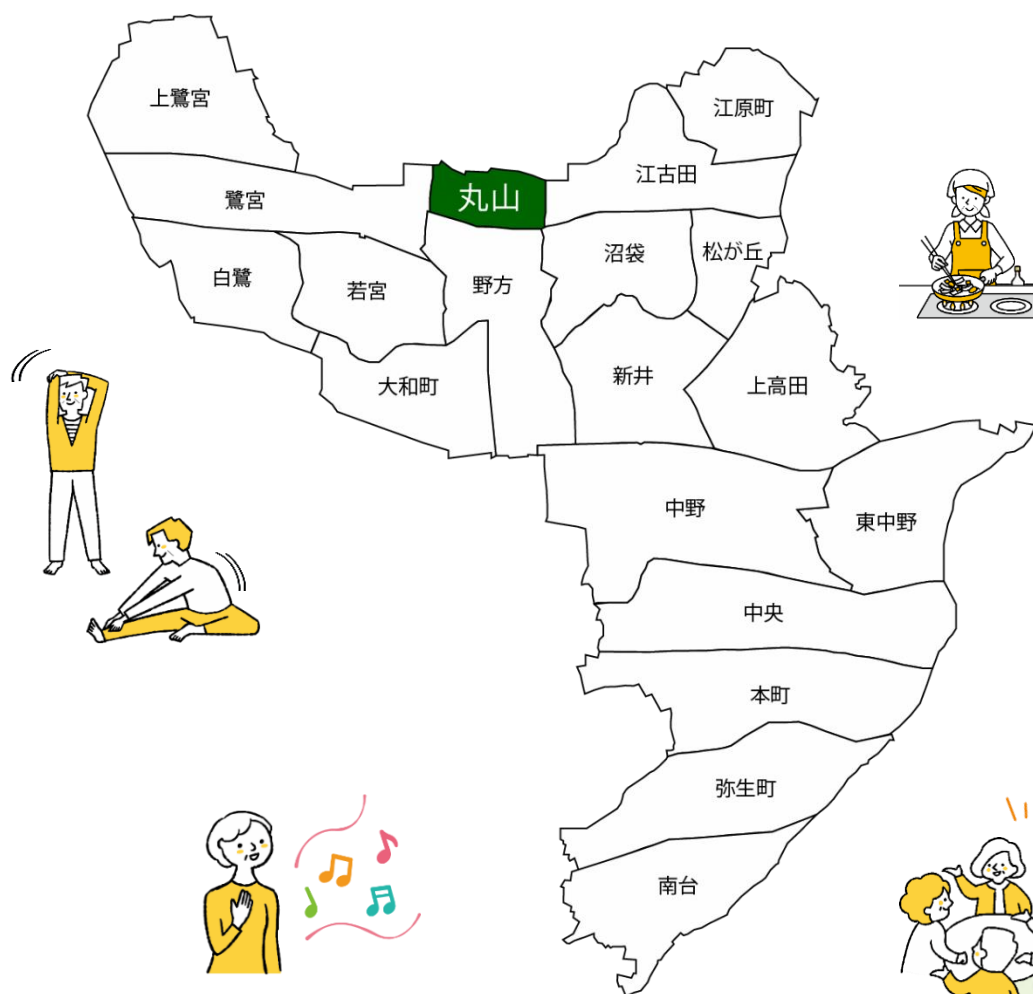


あしたにつながる元気をつくる！

シニアのための活動情報誌

なか活ガイド

丸山



令和7年度 第2版

中野区 地域包括ケア推進課 介護予防推進係

目 次

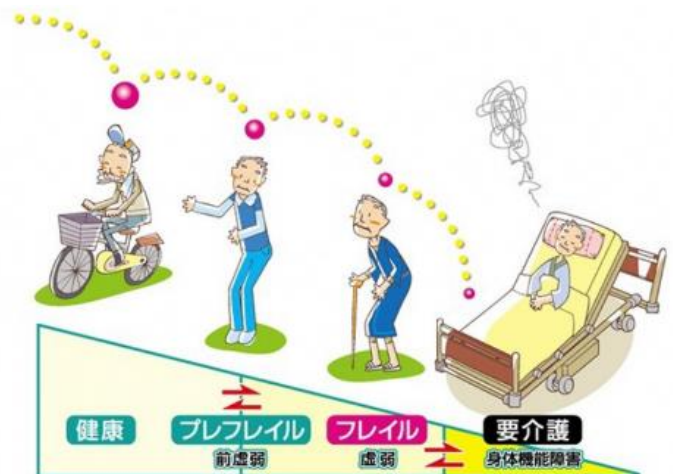
なか活ガイドについて・・・・・・・・・・	2	
野方区民活動センター分室(丸山高齢者集会室)・・・・・・・・	4	中野区の区有施設です
体力や生活機能を取り戻したい方のためのサービス・・・・	6	
★高齢者の生活相談窓口(地域包括支援センター)・・・・	7	
なか活ガイド掲載特典・掲載したい自主団体の皆様へ・・・	8	

なか活ガイドについて

なか活ガイドは、中野区のシニアの皆様がいきいきと暮らし続けられるよう、楽しく参加できる活動を見つけられるように作られたガイドです。**楽しい活動に一つでも多く参加していただくことが介護予防・フレイル予防**となり、健康寿命の延伸にもつながります。気になる活動があれば必要なページを印刷してご活用ください！

フレイルを予防しよう

フレイル(虚弱)とは、「健康」と「要介護状態」の中間の時期にあるとされ、こころや体の動きが低下してきた状態です。**フレイルの状態になっても適切な対応で「健康」な状態に戻る**といわれています。フレイルを予防し、健康寿命を延ばすためには**「栄養(口腔)」「運動」「社会参加」**の3つが重要です。中でも、社会参加の機会が減少すると、フレイルの最初の入り口になりやすいことがわかっています。地域の集まりや趣味のサークルなどに参加をして、フレイルの最初のきっかけを予防しましょう。



出典: 東京都大学高齢社会総合研究機構
「フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう」



～**あした**につながる元気をつくる！～

「**あした**」には
「明日」と「あ(歩<)<し(しゃべる)た(食べる)」の
意味が込められています。

マークについて

なか活ガイドには4つのマークが登場します。

加齢や疾患による不安がある方の第1歩には、マークのついた活動をお勧めします。

中野区が主催する事業

健康・生きがいづくり事業、音響機器活用プログラム、生活機能向上プログラム

区民活動センター運営委員会による地域事業、認知症地域支援推進事業

中野区社会福祉協議会が主催する事業

まちなかサロン

オレンジカフェ

認知症の方やご家族、ご近所の方、専門職など、どなたでも気軽にお越しいただけるカフェです。

 住民団体のうち、加齢や疾患により心身の状態に不安のある方の参加がしやすい活動です。

高齢者会館とは

60歳以上の方を対象に、健康づくり・介護予防事業などを目的とした各事業や趣味活動の支援を行っています。高齢者の地域における交流及び自主的な活動の促進を図るほか、高齢者が健康で充実した生活を送れるよう支援することにより、その福祉の向上を図ることを目的として、区内に16館が設置されています。

高齢者施設（松が丘シニアプラザ・やよいの園・中野三丁目敬老館）、ふれあいの家（みずの塔ふれあいの家・城山ふれあいの家）も高齢者会館の機能がある施設です。

区民活動センターとは

区民活動センターは、地域の皆さんによる地域自治活動の拠点として、地域活動の支援や集会室の貸し出しなどを行います。運営委員会による区の事業も行われています。

地域包括支援センターとは

地域包括支援センターは、高齢者の健康面や生活全般に関する相談を受け付けている、地域に密着した総合相談窓口です。各市区町村に設置されており、高齢者および高齢者を支える人たちが利用できます。相談できる内容は、日常生活でのちょっとした心配事から、病気、介護、金銭的な問題、虐待など多岐にわたります。多様な相談内容に対応するため、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー（主任介護支援専門員）などの専門スタッフが配置されています。高齢者本人の住所地によって担当センターが決まっているため、なか活ガイドの地域包括支援センターの担当地域をご確認ください。

野方区民活動センター分室(丸山高齢者集会室)

住所	丸山2-24-1-109
電話	窓口:03-3338-7057 事業に関するお問い合わせ:03-3330-4394(野方区民活動センター)
時間	窓口受付時間 諸証明の発行や集会室等の窓口業務は行っておりません。 利用時間(集会室等) 9:00~22:00 【休館日】 毎月第2月曜 年未年始(12/29~1/3)
地図	 ・西武新宿線「野方駅」徒歩10分 入口は裏側です
※事業の詳細は運営委員会のホームページまたは地域ニュースでご確認ください。 ホームページ:https://nogata-kuminn-katudou-senter-unneiinnkai.jimdosite.com/ (野方区民活動センターURL) 地域ニュース:年6回発行 区民活動センター、区民活動センター分室、野方駅、野方図書館、丸山郵便局、野方高齢者会館、東山高齢者会館で配布しています。	

 「高齢者集会室」 ※中野区在住60歳以上

内容	【毎週 月曜日～金曜日 9:00～17:00(事業等の時間を除く)】 お一人でも、ご友人とでも、お茶を飲んだり、おしゃべりしたり、ゆったりお過ごしください。 お茶の用意があります。 オセロ、ラミィキューブ、ブロックスなどのボードゲームもあります。 
----	--

地域住民による自主団体

※問い合わせ先の記載がない団体は、直接ご訪問ください。

なお、都合により活動日程が変更されているばあいがありますのでご了承ください。

プログラム名	活動内容	日時	備考
	現在、掲載できる団体がありません。 皆さまのご登録をお待ちしております。		

～体力や生活機能を取り戻したい方のためのサービス～

お問い合わせ・お申込みは**お住まいの住所地を担当する地域包括支援センター**にご相談ください。

対象者:①～③すべてに該当する方

- ①中野区民の方 ②要支援またはサービス事業対象者となった方
- ③地域包括支援センターによる介護予防ケアマネジメントで利用が有効と判断された方

なかの元気アップセミナー

また元気を取り戻して活動をしたいと思っている方

なかの元気アップセミナーは、短期間で集中的に生活機能を改善していくプログラムです。病気やケガなどから回復してきたものの、以前にできていたことがやりにくくなっている方の「またやりたい」を支援し、その先も健康的な状態を維持していくことを目的とした事業です。



【令和 7 年度なかの元気アップセミナー予定表】 1 回 2 時間 おおむね 3 か月 全 12 回

実施会場	定員	実施期間	曜日	開始時間	送迎
東中野キングスガーデン(東中野 4 丁目)	15	10/7～12/23	火	14:00	あり
東京総合保健福祉センター 江古田の森(江古田 3 丁目)	15	10/1～12/17	水	午後1時	あり
やよいの園(弥生町 3 丁目)	15	9/3～11/19	水	午後1時	あり
鷺宮高齢者会館(若宮 3 丁目)	12	10/2～12/25	木	午後1時	なし
松ヶ丘シニアプラザ(松ヶ丘 1 丁目)	12	10/7～12/23	火	午後1時	なし
フィットネスデイ Lispo 中野宮園橋店(中野 3 丁目)	10	12/6～3/14	土	午前10時	あり
かみさぎホーム(上鷺宮 3 丁目)	15	1/6～3/26	木	午後1時	あり

なかの元気アップ訪問

通いの場に行きたいけれど外に出るのが不安な方

なかの元気アップ訪問は、支援者が直接本人の自宅へ訪問し、短期間で集中的に「生活機能」を改善することで、自宅内での生活動作もしくは通いの場までの移動能力獲得のための支援を行います。1 回 1 時間 最大 6 回まで(初回より 3 か月以内)



シルバーサポート

通いの場に行くための付き添いがないと不安な方

シルバー人材センターの会員が、掃除や買い物の代行、外出支援(介助を伴わない病院や地域活動の場への同行)等を行います。

利用料金 1 時間あたり 200 円

利用回数 月に最大 5 時間まで。月 2 回 2 時間ずつや月 5 回 1 時間ずつ等、必要に応じて柔軟に利用可能です。

✿ 高齢者の生活・介護の相談窓口『江古田地域包括支援センター』

担当 地域	丸山全域		
住所	江古田4-31-10	電話	03-3387-5550
時間	月曜～土曜8:30～17:00 【休業】日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3) ※緊急のご相談は24時間電話対応します。		
地図	 ・北部すこやか福祉センター内 ・京王バス「江古田4丁目」徒歩2分 ・西武新宿線「沼袋駅」北口徒歩13分		

江古田地域包括支援センターは、区内でも高齢化率が高いエリアのひとつにあります。

周辺には病院や特別養護老人ホームが多く、地域の高齢者支援にとって重要な拠点となっています。

当センターには、社会福祉士4名、保健師・看護師各1名、主任ケアマネジャー2名、ケアマネジャー1名、事務員1名の計10名が所属しており、チームワークを大切にしながら日々の業務に取り組んでいます。

地域の皆さまや関係機関との繋がりを大切に、定期的に懇談会を開催し、顔の見える関係づくりを進めています。さらに、昨年から「くらしの保健室～認知症ルーム～」を開設し、毎月第4火曜日に野方ウィズで開催しています。認知症の方やご家族が気軽に相談でき、ほっと一息つけるような場所を目指しています。

また、介護が必要になった時にご相談いただく窓口であると同時に、地域の皆さまがいつまでも元気に暮らしていただけるよう、今年度から「健康講座」もスタートしました。

これからも、地域の皆さまが安心して暮らし続けられるよう、一緒に地域づくりを進めてまいります。

活動の様子はホームページにも掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

<https://jiseikai.jp/nakano/comprehensive-center/>

なか活ガイド掲載特典

＼ いつまでも元気に活動が続けたい皆様へ 団体のサポート制度をご利用ください ／

特典 1

1年に1回(1時間以内)リハビリテーション専門職に出張講座を依頼できます
※年間の申し込み数の上限に達した場合は利用できない場合があります。お電話でお問い合わせください。(依頼例:フレイルについて知りたい・転倒予防の話を聞きたい・お口の機能を保つための話を聞きたい など)

特典 2

団体活動の継続に不安がある場合や、心身に不安がある方がいた場合など、リハビリテーション専門職に相談ができます

なか活ガイドに掲載したい自主団体の皆様へ

なか活ガイドに掲載を希望する、地域住民による自主団体を募集しております。
下記QRコードを読み取っていただくとホームページ上の「掲載について」という項目に登録の案内があります。QRコードが読み込めない場合は、下記お問い合わせまでご連絡ください。皆さまのご登録をお待ちしております！



令和7年度版

初 版：令和7年10月

第2版：令和7年11月

《お問い合わせ》

中野区 地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課 介護予防推進係

電話：03-3228-8949

メール：kaigoyobou@city.tokyo-nakano.lg.jp

※自主団体の活動日程や内容に関するお問い合わせは
当係ではお受けできません