

要支援1・2、事業対象者の方が利用できる通いの場
通所型サービスB（ミニデイサービス）

黒須地区センター
大会議室で、
新しい通いの場が
はじまりました！



高齢者通いの場「ラ・クロス」

養成講座を終了したボランティアスタッフが、
茶話会、体操、創作、脳トレ、レクリエーション等、
楽しい活動を企画します。

みんなで楽しく、みんなで元気に！



利用するためには、
要介護認定「要支援1」と「要支援2」他、
利用条件がありますので、お住いの地区の
地域包括支援センターへ相談が必要です。

場 所： 黒須地区センター 2階 大会議室
(エレベーターはありません)

日 時： 金曜日 14:00~15:30

参加費： 1回100円（保険代込）

持ち物： 飲み物（水分補給のため）

問合せ： 入間市高齢者支援課 電話:04-2964-1111(内線1342)

： 豊岡北地域包括支援センター 電話:04-2901-2501



つながろうや！

生活支援コーディネーター（SC）

～地域のみなさんへ

SC 通信 No.17

2024年6月26日発行
入間市生活支援体制整備事業
入間市生活支援コーディネーター

テレビを観ながら・・・お料理をしながら・・・
運動＋リラックス＝血流UP
ちょっとしたすきま時間に
血流がUPする運動をしてみませんか？

体に力を入れると血管が縮み、リラックスをすると血管が緩み血液が通ります。
大切なのは、「緊張と緩和」休憩をはさみながら、ご自身のペースで運動してみましょう。

まずは簡単に準備運動をします



＜かかとの上げ下げ＞
両足のかかとを上げて、ふくらはぎをぎゅっと縮めます。
5回ゆっくり行います。



＜足踏み＞
足を高く上げて、数を数えながら足踏みをします。
20回行います。

ふくらはぎは第2の心臓と言われ、ふくらはぎを鍛えることで足に回った血液が心臓に戻っていきやすくなります！

体を温めるとストレッチには効果的！！それでは、スタート！！



＜股関節のストレッチ＞

1. 片足を反対のひざの上に乗せます。
2. 上に乗せた足に手を置き、軽く負荷をかけます。
3. 体を前に倒します。
4. 反対側も同じようにやってみましょう。

* 股関節を痛めている場合は無理せず行います。
* 股関節がゆがんでいると、右足と左足で、上に乗せたときに違和感があります。



＜体側のストレッチ＞

1. 足を大きく開きます。
おへそを前に出して頭を上を引っ張るような気持ちで！
2. 片手を上げて、その腕を耳につけるように横に倒します。
呼吸はしたまま、前に倒れないようにしましょう。
3. 反対側も同じようにやってみましょう。



撮影にご協力いただいたのは、入間市地域保健課の職員です。
定期的に、ほぐストレッチという健康体操を行っています。
ご興味のある方は是非、健康福祉センター地域保健課へ
お問合せください！！



豊岡東地域包括支援センター
(豊岡・東町・向陽台・大字黒須)



第2層 SC

地域の高齢者の皆さんの声を元に必要な資源開発や通いの場の発掘などをしていきます。皆で考えて住みやすい町作りが出来たら良いと思いますのでよろしくお願い致します。

☎ 04-2960-1050

豊岡西地域包括支援センター
(扇町屋・扇台・久保稲荷・善蔵新田)



第2層 SC

地域の皆様と一緒により良い地域にしていくためにも、ひとつひとつ出会いを大切に活動をしていきたいと思ひます。今後共どうぞよろしくお願い致します。

☎ 04-2960-5010

豊岡北地域包括支援センター
(黒須・河原町・春日町・宮前町・鍵山・高倉)



第2層 SC

4月から担当になりました。サロンなどの集いが活発な地域なので、さらに活動が活発になるよう、つながりを大切にしながら地域の皆さんと共に歩んでいきたいと思ひます。

☎ 04-2901-2501

東金子地区地域包括支援センター
(牛沢町・小谷田・上小谷田・森坂・新久・狭山ケ原・狭山台4丁目)



第2層 SC

東金子地区のいいところ、心配なところを話し合いながら、地域づくりのお手伝いをしています。楽しみながら、ウキウキわくわく、一緒に活動してみませんか？

☎ 04-2960-6322

金子地区地域包括支援センター
(木蓮寺・南峯・寺竹・金子中央・西三ツ木・三ツ木台・上谷ヶ貫・下谷ヶ貫・花ノ木・中神・根岸・狭山台3丁目)



第2層 SC

生活支援コーディネーターとして、地域住民が支えあう仕組みづくりや地域活動の応援など、誰もが安心して暮らせる地域づくりのお手伝いをさせていただきます。

☎ 04-2935-7543

**人と人がつながる
優しいまちづくりを目指して
活動しています♡**

第1層 SC: 社会福祉協議会に1人配置され、入間市全域について担当します。
第2層 SC: 各地域包括支援センターに1人配置され、受け持ち地域を担当します。

協議体とは: 生活支援コーディネーター(SC)と連動して、地域の情報を共有したり、地域課題を解決するための話し合いの場。

私たちが入間市の生活支援コーディネーター(SC)です

引き続き、地域の活動の様子やSCの取り組みについてお伝えします!

入間市社会福祉協議会
(入間市全域担当)



第1層 SC

☎ 04-2963-1014

あったらいいな!の実現をお手伝いします。皆さまの声を聞かせてください。つながりのある地域づくりを応援します。

宮寺二本木地区地域包括支援センター
(宮寺・二本木・高根・駒形富士山・大字狭山台・狭山台1丁目、2丁目)



第2層 SC

生活支援コーディネーターとして、皆様が暮らしやすい地域づくりを目指した移送支援の実現や通いの場の開催、介護予防教室の実施等に取り組んでいます。

☎ 04-2935-0082

藤沢地域包括支援センター
(上藤沢・下藤沢)



第2層 SC

藤沢地区の子どもから高齢者までひとりひとりが楽しめるまち・住み続けたいまちを目指して情報発信をしていきます。つながりを大切に皆さんと一緒に楽しく活動していきたいと思ひます。

☎ 04-2960-6307

東藤沢地域包括支援センター
(東藤沢)



第2層 SC

地域内にある社会資源を把握し、ニーズに合った環境作りをしながら住み慣れた場所で安心して暮らせる地域作りのお手伝いができればと思ひます。よろしくお願い致します。

☎ 04-2901-7025

西武地区地域包括支援センター
(仏子・野田・新光)



第2層 SC

西武地区と共に考える姿勢を大切に、一緒に西武地区の将来を考えていきます。

☎ 04-2931-3311

料理で脳も身体もいきいきと

料理をすることは認知症の予防につながります。
 「めんどくさいなあ…」そんな日もありますが、献立を考え、買い物に行き、調理をする！
 脳の司令塔である、前頭葉が刺激されます。ぜひ食生活を楽しみましょう♪
 まずは、毎日下記の**10品目**を目指して食べましょう！

さあにぎやか^にいただく

魚 油 肉 牛 野 海 芋 卵 大 果
 乳 菜 藻 豆 物

									
✓									

日々の食事を振り返って食べたなら✓を入れてみましょう

朝

食パン
 ハムエッグ
 野菜たっぷりスープ
 フルーツヨーグルト



昼

ごはん
 電子レンジで
 しゃぶしゃぶサラダ
 ポテトサラダ



夜

さば缶の炊き込みごはん
 厚揚げにんにくバター
 しょうゆ炒め
 きゅうりとわかめ酢の物



全部入れて、ピッと押すだけ！

さば缶の炊き込みごはん

材料(2人分)

米 1合
 さば缶(お好みの物) 1缶
 生姜 0.5かけ
 にんじん 1/3本
 油揚げ 1/2枚
 酒 大さじ1
 みりん 大さじ1

- ① 米を研ぎおかまに入れる
- ② 生姜、にんじん、油揚げは3cm長さの千切りにする
- ③ 米の上に、調味料⇒生姜・にんじん・油揚げ⇒さば缶の順に加える。
- ④ 水を1合の線まで入れる。
- ⑤ 炊き込みモードで炊飯する。
- ⑥ 炊きあがったら、全体をよくほぐす。

R6地域保健課記事作成

保存版



つながろうや!
 生活支援コーディネーター(SC)
 ~地域のみなさんへ

SC通信 No.18

2024年9月17日発行
 入間市生活支援体制整備事業
 入間市生活支援コーディネーター

ちょっと耳が遠くなった?

聞こえのお悩み解消ガイド

加齢による聞こえにくさを感じている方、その家族や支援する方々を応援します

『聞こえにくいのは歳のせいだから』と、そのままにしていまいませんか？

インターホンや電話の音が聞こえにくくて、家族や地域の方々と連絡が取りにくいことはありませんか？

家で眠っている補聴器はありますか？

聞こえの衰えが軽度の場合、自分では気づきにくいことも多いので、家族や周りの方々の早期発見が大切です。

聞こえに不安を感じたら、専門医のいる耳鼻咽喉科を受診しましょう。

聞こえの衰えは、40歳代から始まると言われています。聞こえのことが気になったら、次のページをチェックしてみましょう。

『補聴器は周りの雑音ばかり聞こえる』なんて諦めていませんか？補聴器は少しずつ調整を繰り返して聞きやすくなっていきます。

聞こえの衰えを放置すると心身の活動の低下が進み、認知症や、うつ状態となるリスクが高まります。道具や機器を上手に活用し、聞こえを補いましょう。

豊岡北地域包括支援センターで開催した「地域ケア会議」や「2層協議体会議」で、地域を支援する方々、関係機関、企業、専門職、の方々が話し合い、『聞こえの支援情報があつたらいいな』と、意見を出し合いながら作成しました。



ボランティア活動先募集！！

「劇団男塾」は、いるまの男塾OBで結成した団体です。

入間市内で活動先を探しています！！

いるまの男塾は・・・

社会福祉協議会生活支援体制整備事業の一つです。入間市在住で地域貢献をしたいと集まった男性が、「いるまの男塾」という講習会を受けた後、地域で様々なボランティア活動をしています！

劇団男塾は・・・

いるまの男塾を卒業した皆さんが、市内のいろいろな通いの場等で演芸ボランティアをしています！



★オカリナとサックスの音色と共に、歌を披露することができます

★出張工作教室ができます

大募集

- ・デイサービス・サロン
- ・特別養護老人ホーム
- ・学童保育室 など

問合せ：入間市社会福祉協議会（04-2663-1014）まで

ケアプロ navi

市内の高齢者向けの通いの場やサロン等のインフォーマルサービス情報を集約したシステムです。介護事業所・医療機関等の情報も検索できるようになっており、入間市内の介護情報を常に最新でご覧いただくことができます。



ケアプロ navi 入間市



ケアプロ navi について、使い方やご不明な点はありませんか？お気軽にご相談ください！！



発行：社会福祉法人入間市社会福祉協議会 住所 入間市豊岡 4-2-2 電話 04-2963-1014



つながろうや！

生活支援コーディネーター（SC）

～地域のみなさんへ

SC 通信 No.19

2024年12月20日発行

入間市生活支援体制整備事業
入間市生活支援コーディネーター

定年退職後 やっとできた

自由な時間。

どう活かそう？

どんな活動があるのかな？

知識や経験、趣味を活かして
社会に貢献したい！！

地域に同じ想いの
仲間が欲しい！

そうだ！

貢献寿命を延ばそう！



貢献寿命とは

社会とつながり・役割を持ち・誰かの役に立つことで、感謝される期間のことです。世界最長寿国の日本が「健康寿命」の次なる目標としてモデルを示すことが期待されています。（公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」より引用）

男性の居場所紹介

元気が出るふじさわ未来ネット「GGBs」

地域の人たちと関わりあいながら楽しく、充実した一時をもちませんか？

皆さん、気兼ねなく穏やかな気持ちで過ごせる自分の居場所をお持ちですか。テレビの前、カラオケ、居酒屋等に人によって異なると思います。定年後一時は一日中ゆっくりした時間を過ごしたいですね。さて、その後はどのような生活スタイルで人生100年といわれる長い歳月を過ごしますか。

「GGBs(グランド ジェネレーション ボーイズ)」は、令和6年4月「元気が出るふじさわ未来ネット」の一つの活動体として、地域コミュニティの場と地域貢献団体として新たに活動を始めました。「元気が出るふじさわ未来ネット」はいつまでも安心して住み続けられる、ともに生きるまちづくりを目指して誕生した、自発的な有志のネットワークです。「地域の問題は地域で考え地域で解決」をテーマに活動しています。

GGBsの今後の活動は原則「工作・ものづくり」を主体に未来ネットの隙間を埋める活動を会員の皆様の声を聴きながらその時々状況に応じて行って行く予定です。構成メンバーは男女を問いません。藤沢地域の方々と楽しい一時を過ごしませんか。皆さまの参加をお待ちしております。

【日 時】毎月第一・三火曜日 10:00-1200

【場 所】藤沢地区センター・藤沢2支部集会所

【問合せ】元気が出るふじさわ未来ネット事務局

☎04-2960-6307

予約不要
無料



入間万燈祭り 2024-10-26

スカッ to イルマ

普段、奥様の介護をしている方向けの介護者サロンです。生活の中での悩みや聞いて欲しいことなどありませんか？

【日 時】毎月第三土曜日 10:00-1200

【場 所】朝日パリオ入間市 集会所

【問合せ】豊岡東地域包括支援センター

☎04-2960-1050

受付時間 8:30 - 17:15 (日曜・祝日を除く)

予約不要
無料

～参加者の声～

「一人で介護をしているとため息の連続だったのが、ここで話ができて気持ちが楽になった」

「カミさんが認知症だとカミングアウトしたことで、何かあった時に助けてもらえるからよかった」

「情報の共有もできて、有意義な時間」



美味しいコーヒーの淹れ方講座

～自分のマグカップで美味しいコーヒーを飲みませんか？～

商品選びからコーヒーを淹れる注意点、ペーパードリップによる抽出の秘訣等を学習し、コーヒーの魅力にせまります♪

①コーヒー講座

②俺が淹れるコーヒー(実技編)

③コーヒーを入れるために必要な筋肉シンプル体操

【日 時】2月12日(水) 10:00~12:00

【会 場】東金子地区センター1階大会議室

【対 象】65歳以上の男性

【定 員】15名(先着順)【参加費】300円(お土産付)

【持ち物】筆記用具・マグカップ・エプロン・ふきん1枚

【講 師】美濃部氏(J.C.Q.A.認定コーヒー鑑定士)

【申込み】東金子地区地域包括支援センター

☎04-2960-6322

1月10日(金) 17:15分締切



男子厨房に入ろうやあ！

毎月1回講師のレシピで3品から4品の料理を作り、実食します。

男性の料理への関心と意識向上を図ります。食を通じ健康づくり支援活動をし、広く地域に貢献することを目指します。

【活動日】毎月第4金曜日午前9時から

【場 所】入間市健康福祉センター2階調理室

【問合せ】一ノ瀬氏 ☎04-2963-3768

地域デビューしましょう！

企業戦士として働いてきた皆様、本当にご苦労様でした。

これからは「ご自分が主役」で、作りたいたいことを実践しましょう！

地域デビューは思いついた時がチャンスです。趣味を通じた仲間作りから始めましょう。好奇心のアンテナを伸ばして新しい知識を吸収し、楽しそうな行事に参加しましょう。

情報は市報や社会福祉協議会、近くの地区センターにあります。是非遊びに行き見つけてください。充実した時間や空間を皆さんで共有しましょう！



足腰が弱い方や高齢者、障がいのある方でも、無理なく、座ったままでも楽しめるため、身体的負担が少ないです。子どもや孫世代と同じゲームと一緒に楽しむこともでき、地域での世代間交流を深めることにつながります。

e スポーツを通じて、地域の高齢者や多世代間の交流を促進し、地域づくりや地域連携のきっかけとなる取り組みが進んでいき、健康維持や社会貢献にもつながる新しい形態へと進化していく事に期待しています。地域住民同士や年齢別、多世代チームなどを結成して、地域住民同士の e スポーツイベントや市全体の e スポーツ大会なども楽しいでしょうね！



大人も若者や子どもも、み～んなで e スポーツ楽しんじゃいましょう！一緒に笑いましょう！みんなが入間を盛り上げていきませんか♪

吉川製作所 看護師 東野千尋さん

e スポーツの魅力は、身体的な制約を受けにくく、誰でも競技に参加できる点です。反射神経や戦略的思考が求められ、瞬時の判断力や集中力が鍛えられます。現実ではできないようなプレーや戦術を試せるのも、e スポーツならではの面白さです。

e スポーツは競技としての発展だけでなく、教育や福祉の分野でも活用される可能性があります。例えば、高齢者向けのリハビリや認知機能向上のために、シンプルなゲームが取り入れられることが増えています。ゲームによっては、ボタン操作が簡単で親しみやすく、世代を超えたコミュニケーションのツールにもなります。今後は、より多様な年齢層が楽しめる形での発展が期待されます。

初心者でも少しずつ上達できる楽しさがあるので、まずは気軽にプレイして、その魅力を体験してみてください！



入間市スポーツアンバサダー 園部日向さん

e スポーツ機材の貸し出しを始めます！

入間市社会福祉協議会は e スポーツを通じて、世代や分野の枠に関係なく、誰もが住み慣れた地域でつながり役割や生きがいを持って安心して暮らすことができるよう、共生社会を目指す活動を推進していきます。本会が所有する e スポーツ機材の貸し出しを4月1日より開始いたします！！ぜひ団体の活性化や世代間交流・誰もが参加できる活動・行事等にご活用ください！！

詳しくは、入間市社会福祉協議会（地域福祉推進課）までお問い合わせください。



つながろうや！

生活支援コーディネーター (SC)

～地域のみなさんへ

SC 通信 No.20

2025年3月1日発行

入間市生活支援体制整備事業
入間市生活支援コーディネーター

e スポーツ × 介護予防

e スポーツ（エレクトロニック・スポーツ）とは??

ゲームを活用した対戦競技です！

太鼓の演奏、スポーツ、リズム等を、ゲームの操作を通して行います。普通のスポーツとは違い、体力を競うものだけではありません。座ったまま、『誰でも』『楽しく』『気軽に』参加することができます。

e スポーツには、スポーツとしての楽しみや、人と人とのつながり、スキル育成など well-being につながる要素が豊富にふくまれています。

楽しむ

- ⇒脳の血流が促進
- ⇒脳の活性化
- ⇒認知機能（理解・判断・記憶など）の維持や改善



Well-being

(ウェルビーイング)とは、心身と社会的な健康が満たされた状態。つまり自分らしく、いきいきと生きる幸せの実感のことです。

運動不足の解消

- ・ e スポーツを通して体を動かす
 - ・ e スポーツをするために通いの場に出掛ける
- ⇒身体的活動アップにつながる



モチベーションUP

みんなでワイワイ、参加する楽しさを大切に！！
自分が参加するのも楽しい！！
皆さんのゲームを見ているだけでも楽しい！！

社会福祉協議会でのeスポーツの取組み



サロン情報交換会で吉川製作所の東野様を講師にお招きしてeスポーツの体験会を行いました！20団体が参加され、皆さんに太鼓の達人やタブレットの脳トレ、スポーツのゲームを体験していただきました！



サロン情報交換会時のご感想↓

「楽しかった」

「地域でもeスポーツを実施したい！！」

「今後の活動に取り入れたい！！」

新しいチャレンジ
×
人と会って話す
×
たくさん笑う

身体・脳・こころの健康



早速！「お茶のみサロン」でeスポーツをしてみました！



eスポーツ
体験中

サロン情報交換会後、西武地区第8区「お茶のみサロン」において、参加者の方にeスポーツを体験していただきました！

参加された方からご感想をいただきました！

「ボタンを押しながら、手を振る動作が頭と体を使いました」

「競技する側も応援する側も盛り上がり、楽しかったです」

eスポーツ×宮寺介護予防教室

(日程は変更する場合があります)

- ・いつまでも元気でいたい！
- ・認知症を予防したい！
- ・孫と一緒に何かしたい！
- …そんな皆さんへ、
楽しく介護予防しませんか？



- ・難しいことはわからない。
- ・やったことがない。
- ・想像がつかない。
- 安心して下さい！**
わかりやすく説明します。

対象：入間市在住の65歳以上の方

共催：宮寺・二本木地区センター

宮寺・二本木地区地域包括支援センター

定員：20名(予約制)

お問合せ・申し込み：宮寺・二本木地区センター
04-2934-4466

詳細はお問合せください！！

	宮寺・二本木地区センター 二本木分館 大会議室	宮寺・二本木地区センター 大会議室
R7.5月	14日(水)	24日(土)
6月	11日(水)	28日(土)
7月	9日(水)	26日(土)
9月	12日(水)	
10月		18日(土)
11月	12日(水)	
12月		13日(土)
R8.1月	14日(水)	
2月		28日(土)

eスポーツを楽しもう！ in ふじさわ

入間市では「入間市スポーツ振興まちづくり条例」が制定されました。藤沢地区においても誰もが参加できる「eスポーツ」を取り入れ、地域の人とひとのつながりを図ることができます。「元気が出るふじさわ未来ネット」では、自治会をはじめ多くの団体の協力を仰ぎながら地域全体に展開を進めていく計画です。

体験された方の感想

- ・体と頭、同時に使うことができ全部楽しかったです
- ・はじめて体験でき楽しかった
- ・大勢の方とわいわい仲良くゲームすることができて楽しかった



日時	会場
3/20(木・祝) 10:00~11:30	上藤沢第一千歳会老人憩の家
4/4(金) 10:00~11:30	藤の台分館
4/19(土) 10:00~11:30	藤沢地区センター
4/21(月) 10:00~11:30	いわさきシティーホール藤沢
4/23(水) 10:00~11:30	藤沢8区公会堂

主催：元気が出るふじさわ未来ネット

共催：中央区長会・藤沢地区センター

問合せ：藤沢地域包括支援センター (04-2960-6307)

健康福祉センター
まつり
3月9日(日)
10:00-14:30
2階 託児室