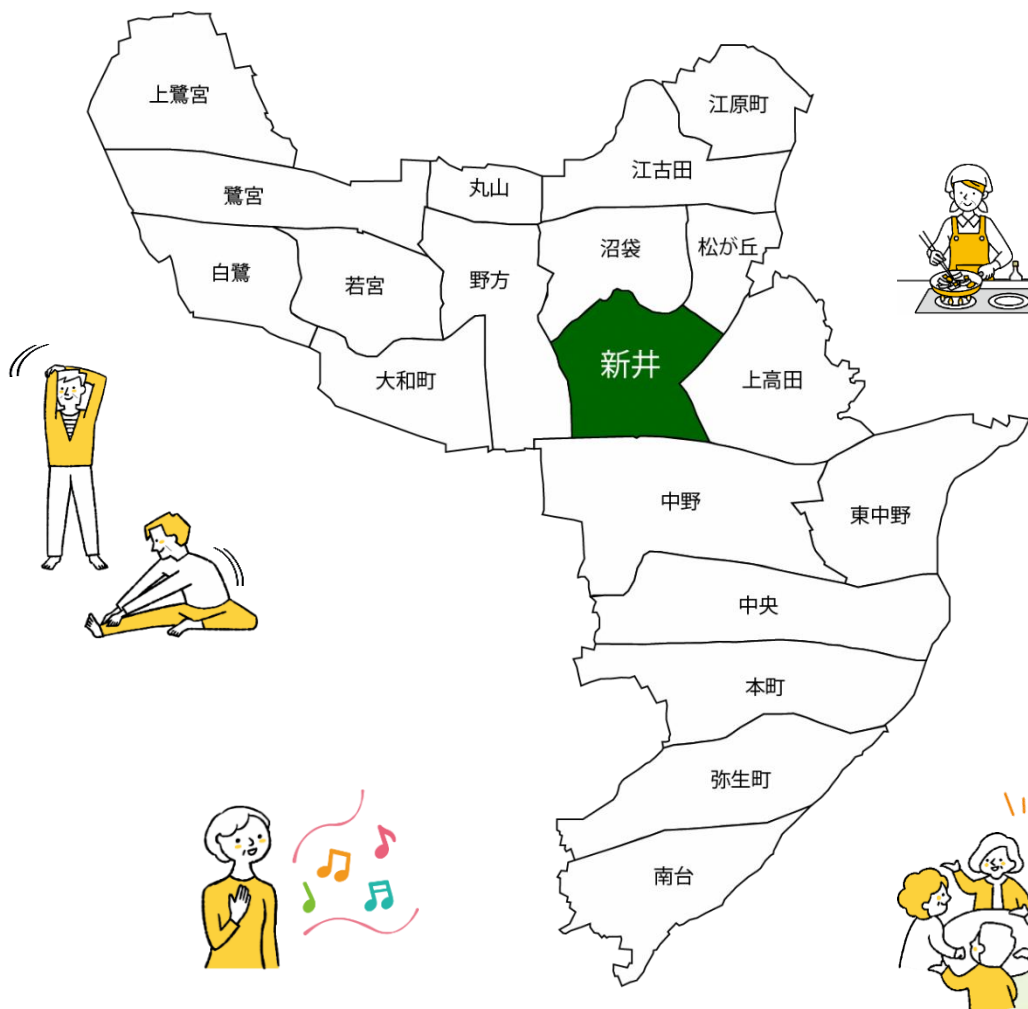


あしたにつながる元気をつくる！

シニアのための活動情報誌

なか活ガイド

新 井



令和7年度

中野区 地域包括ケア推進課 介護予防推進係

目 次

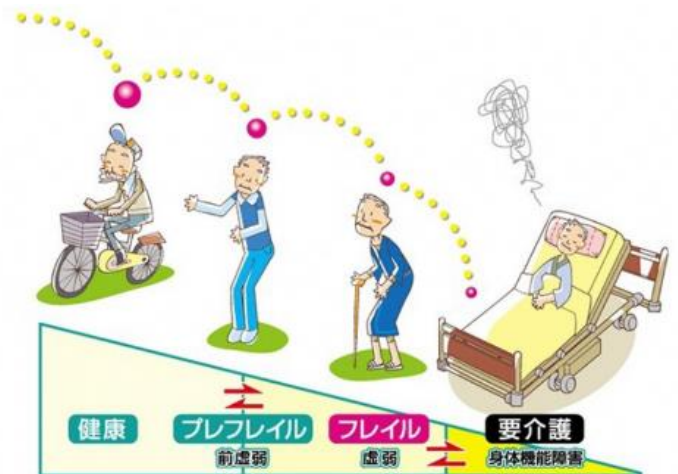
なか活ガイドについて	2	
新井区民活動センター	4	
新井のその他の通いの場	9	
体力や生活機能を取り戻したい方のためのサービス	11	
✿ 高齢者の生活相談窓口（地域包括支援センター）	12	中野区の区有施設です

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。

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

メールアドレス kaigoyobou@city.tokyo-nakano.lg.jp

※なお、自主団体の活動日程や内容に関するお問合せは当係ではお受けできません。

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。

新井区民活動センター

住所	新井3-11-4
電話	窓口:03-3389-1411 事業に関するお問い合わせ:03-3389-1310
時間	窓口受付時間 月曜～金曜8:30～17:00 【休業】土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3) 利用時間(集会室等) 9:00～22:00 【休館日】定期清掃日(3・6・9・12月 第3月曜 ※祝日に当たるときは、直後の休日でない日) 年末年始(12/29～1/3)
地図	 ・JR中央線、総武線、東京メトロ東西線「中野駅」徒歩15分 ・西武新宿線「沼袋駅」徒歩10分 ・車での来館はご遠慮ください。
※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://nakano-arai.gr.jp/ 地域ニュース:年6回発行 区民活動センター、近隣金融機関等で配布しています。	

 音響機器活用プログラム ※中野区在住65歳以上 ※事前にお問い合わせください

プログラム名	活動内容	日時	備考
あらい元気クラブ 1	体操	4/23～7/2 毎週(水) 10:00～10:45 11:00～11:45	全11回 定員各コース35名 参加費無料 事前予約制 音響機器を活用し、プロジェクターの画面を見ながら体操を行う。
あらい元気クラブ 2	体操	7/16～10/1 毎週(水) 10:00～10:45 11:00～11:45	全11回 定員各コース40名 参加費無料 事前予約制 音響機器を活用し、プロジェクターの画面を見ながら体操を行う。
あらい元気クラブ 3	体操	12/17～3/11 毎週(水) 10:00～10:45 11:00～11:45 ※1/31・2/11を除く	全11回 定員各コース40名 参加費無料 事前予約制 音響機器を活用し、プロジェクターの画面を見ながら体操を行う。

 区民活動センター運営委員会による地域事業 ※事前にお問い合わせください

プログラム名	活動内容	日時	備考
あらいカフェ 「はとポップ」	居場所づくり サロン	毎週(木) 13:00～15:00 ※休館日を除く	どなたでも参加できるサロンです。1人でいらしてもスタッフが話しかけますので、安心してご参加下さい。 参加費100円 飲み物とお菓子が付きます。
みんなで歌おう	歌唱	5/30(金) 8/29(金) 11/25(月) 2/27(金)	第一興商のカラオケ機器を活用し、みんなで昔懐かしの唱歌や歌謡曲等を歌う。イントロクイズなども行い楽しい時間を過ごしてもらう。 参加費無料 定員先着50名程度

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場合がありますのでご了承ください。

団体名	活動内容	日時	備考
 友愛クラブ トライアングル 『新井ちょきボラの会』	切手整理 布ぞうり作成	第4(月) 14:00~15:00	切手整理と布ぞうり作成。切手整理は中野区社会福祉協議会から古切手の提供をいただいて、切りそろえる作業です。 年1200円(友愛クラブ会費) 持ち物:上履き <お問い合わせ> トライアングル 090-2427-0286 atsuko.higakiwwz28@gmail.com 【R7.7】
 友愛クラブ トライアングル 『ゴスペル』	ゴスペル	第2・4(火) 13:30~15:30	第2火曜日はプロのゴスペルの歌手の指導、第4火曜日は自主練習。 年1200円(友愛クラブ会費) 月100円(楽譜コピー代) 持ち物:上履き <お問い合わせ> トライアングル 090-2427-0286 atsuko.higakiwwz28@gmail.com 【R7.7】
 なかのさくらぐみ 『スマホカフェ』	スマホカフェ	第3(火) 14:00~15:30	ボランティアがスマホのお困りごとの相談をお受けします。 参加費:100円 <お問い合わせ> 中野区役所 介護予防推進係 03-3228-8949 ※住民主体サービス事業実施団体です。 【R7.7】
 なかのさくらぐみ 『サロン』	サロン	第2(水) 13:30~15:00	お茶とお菓子を楽しみながら、落語や手品、歌唱、脳トレを通じて地域の居場所に。 参加費:200円 <お問い合わせ> 中野区役所 介護予防推進係 03-3228-8949

			※住民主体サービス事業実施団体です。 【R7.7】
 なかのさくらぐみ 『シアター』	シアター	第4(水) 13:30~16:00	懐かしいドラマや名画・お笑いなどで笑って楽しく健康、免疫アップ。 <お問い合わせ> 中野区役所 介護予防推進係 03-3228-8949 ※住民主体サービス事業実施団体です。 【R7.7】
 まちなかサロン メリーさんのひつじ	歌	第1・3(木) 13:30~15:30	2015年のひつじ年に生まれたまちなかサロン「メリーさんのひつじ」は、毎回10曲くらいを解説つきで自分の声で楽しく歌っています。 参加費:200円 持ち物:スリッパ・飲み物 定員:70名 <お問い合わせ> 中野ボランティアセンター 03-5380-0254 【R7.9】
なかのさくらぐみ  『新井暮らしの 保健室』	相談	第1(金) 10:00~12:00	医師や看護師も参加して、相談もできます。お茶とお菓子を用意して、楽しい時間を過ごします。自分を語り合いながら、お友達とも仲良くなれます。 参加費:200円 <お問い合わせ> 中野区役所 介護予防推進係 03-3228-8949 ※住民主体サービス事業実施団体です。 【R7.7】
 まちなかサロン 段暖	サロン	第4(金) 13:30~15:30	手作りのお菓子と挽きたてのコーヒー、紅茶、日本茶等を提供して、脳トレなどで会話を楽しんでいます。 参加費:500円 定員:20名 <お問い合わせ>

			中野ボランティアセンター 03-5380-0254 【R7.9】
--	--	--	--

新井のその他の通いの場

①あいロード広場

住所・アクセス			
新井1-22-6 ・薬師あいロード商店街のコミュニティスペースです ・JR中央線、総武線、東京メトロ東西線「中野駅」徒歩11分 ・西武新宿線「新井薬師駅」徒歩11分			
			
団体名・事業名	活動内容	日時	備考
認知症地域支援推進事業  Dサロン・オハナ	認知症相談 脳トレ 映画会 スマホ相談 ハンドマッサージ など	第1～4(月) 13:00～16:00	気軽に認知症の相談ができる場です。その他、映画会、スマホ相談などを実施しています。 ボランティア・認知症サポーター・認知症サポートリーダーの方も受け入れています。地域や人のために何かやってみたいという方、ぜひお越しください。 参加費:100円 <お問い合わせ> Dサロン・オハナ 070-5073-9325

②中野区立総合体育館 2階サブアリーナ

住所・アクセス			
新井3-37-78 ・関東バス「北野神社」徒歩10分 ・京王バス「北野神社前」徒歩10分 ・西部新宿線「沼袋駅」徒歩5分 ・JR中央線、総武線、東京メトロ東西線「中野駅」徒歩17分			
			
団体名・事業名	活動内容	日時	備考
 一般介護予防事業 朝活体操	体操	毎週(水) ①7:15～7:45 ②8:00～8:30 ※15分前より受付開始	なかの元気アップ体操などの体操プログラムです。週1回継続して参加することで、早起き習慣と運動習慣を身につけることを目的としています。

			持ち物:蓋付飲み物、上履き、タオル 定員:各回40名(入替制) <お問い合わせ> 中野区立総合体育館 03-5860-0024
--	--	--	--

～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『中野地域包括支援センター』

担当 地域	新井1丁目1番、2番1～17号、25号(一部)、26～28号、3番1～3、11～15号 ※(一部)の地区の担当については、センターにお尋ねください。		
住所	中央3-19-1	電話	03-3367-7802
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	   堀越学園バス停からの案内ルート ・中部すこやか福祉センター内 ・関東バス宿04・05/京王バス渋64「堀越学園」徒歩5分 ・京王バス中71・中87「中央四丁目」徒歩7分 ・東京メトロ丸の内線「新中野駅」徒歩10分		
★中野地域包括センターは以前仲町小学校だった建物を利用しております。 住宅街で目印がないため、来所していただいた方からわかりづらいというお話をよくお聞きします。近くには中野消防署、堀越学園、肉のハナマサなどがあります。 ★中野区で一番高齢者人口の多い地域を担当しています。 現在、職員は看護師・保健師が3名、社会福祉士が3名、主任介護支援専門員が2名、介護支援専門員が2名の合計10名で、男性4名・女性6名となっています。 20代から60代までの社会経験豊かな職員が、チームで総合相談、介護予防ケアマネジメント、権利擁護、地域のネットワークづくりに取り組んでいます。 ★毎月第三月曜日には「ケアマネサロンなかの」というケアマネジャー対象の勉強会・交流会を開いています。 ★また、毎月第四土曜日(7, 8, 12月は除く)は、地域の高齢者の交流と居場所づくり及び介護予防を目的とした「とまり木カフェ」を開催しており、脳年齢測定、体操教室、認知症予防講座、高齢者に適した健康や防災・防犯講座など内容は様々です。 ★同じ建物内に中部すこやか福祉センター、障害者相談支援事業所、子育てひろばどんぐり、中部スポーツ・コミュニティプラザがあります。			

✿ 高齢者の生活・介護の相談窓口『中野北地域包括支援センター』

担当 地域	新井1丁目2番18～24, 25(一部)号、3番4～8号、4～43番 新井2～5丁目(3丁目3番除く) ※(一部)の地区の担当については、センターにお尋ねください。		
住所	松が丘1-32-10	電話	03-5380-6005
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

バス停
下田橋



バス停
哲学堂公園入口

- ・松が丘シニアプラザ内
- ・関東バス 中20・24・27・43「下田橋」すぐ
- ・京王バス 中92「下田橋」すぐ
- ・関東バス 中10・12・30・41・45/池11「哲学堂公園入口」徒歩6分
- ・国際興業バス 池11「哲学堂公園入口」徒歩6分
- ・西武新宿線「新井薬師駅」徒歩13分

◆地域包括支援センターってどんなところ

地域包括支援センターは、地域の高齢者の総合相談、権利擁護や地域の支援体制づくり、介護予防等の必要な援助を行い、高齢者の保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的とし、地域包括ケアの実現に向けた中核的な機関として市町村が設置しています。

(厚生労働省 HP より抜粋)

◆具体的には・・・



地域包括支援センターには

- ・社会福祉士
- ・主任介護支援専門員
- ・保健師

の3職種の相談員が在籍し、区民の皆さまからの相談を受け取り、電話や訪問での対応をしています。

野方高齢者会館出前講座

毎月第4木曜日

午後1時～2時

野方高齢者会館にて出張
相談窓口を設置しています。

✿ 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	新井3丁目38番		
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/>