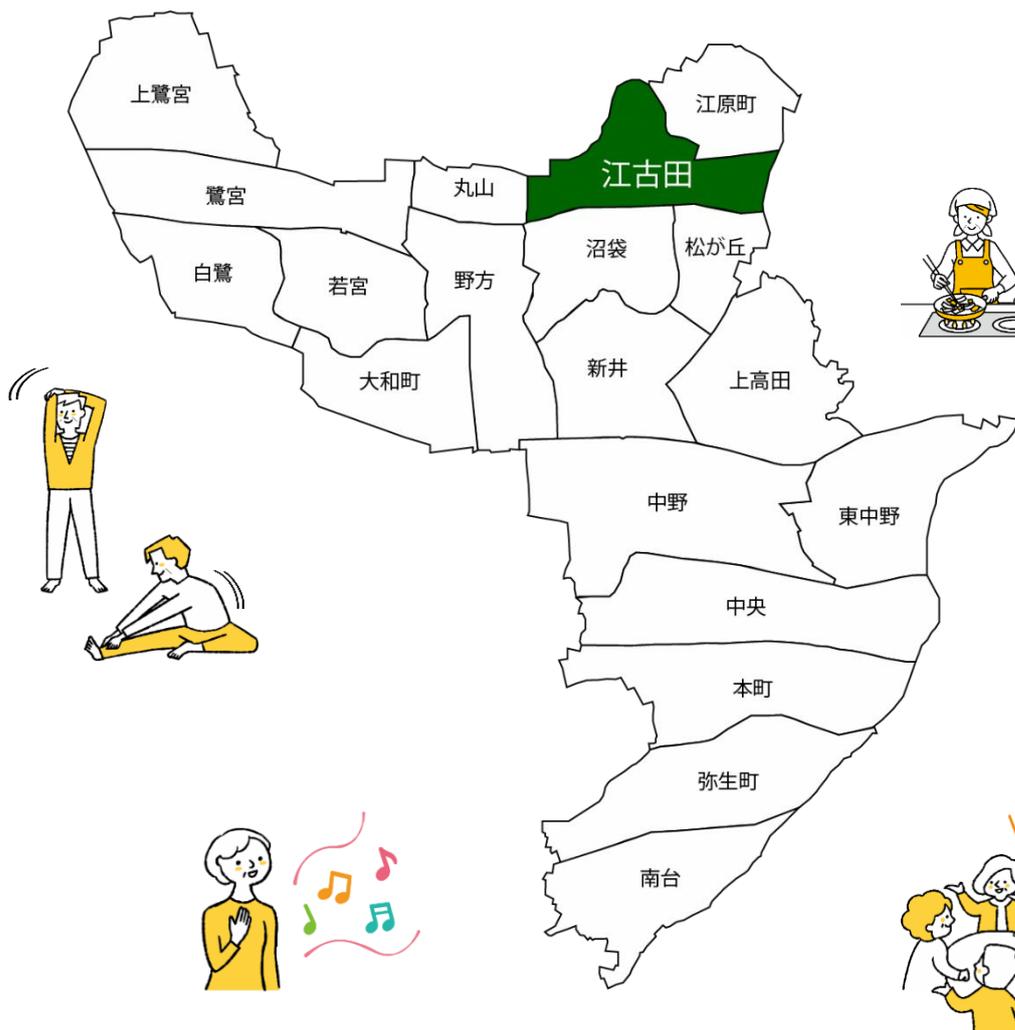


あしたにつながる元気をつくる!

シニアのための活動情報誌

なか活ガイド

江古田



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

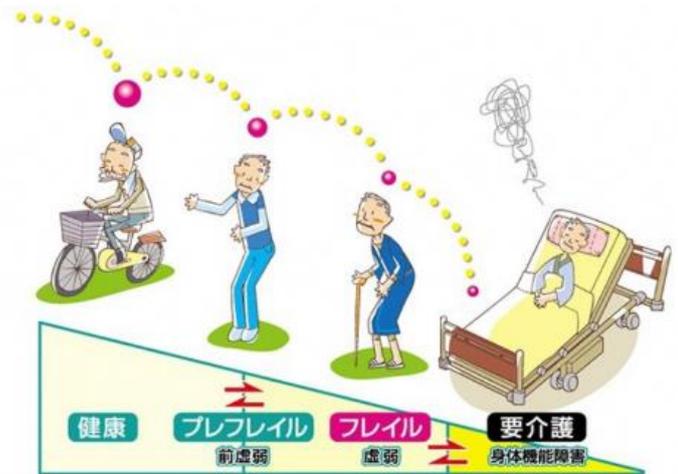
なか活ガイドについて	2	
みずの塔ふれあいの家	4	中野区の区有施設です
江古田のその他の通いの場	7	
体力や生活機能を取り戻したい方のためのサービス	9	
★高齢者の生活相談窓口（地域包括支援センター）	10	

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<small>く</small>)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。

みずの塔ふれあいの家

※R7/9/21(日)～R8/3/15(日)は改修工事のため休館です。

休館中の事業・自主団体活動についてはお電話でお問い合わせください。

住所	江古田1-9-24	電話	03-3954-6755
時間	1階 交流コーナー 月曜～土曜9:00～21:00 日曜・祝日9:00～17:00 2階 高齢者集会室「いこいの間」 火曜～土曜9:00～17:00 【休業】年末年始(12/29～1/3) ※乳幼児から高齢者までの融合施設です。 乳幼児親子・中学生～18歳の方とは利用可能時間が異なりますのでご注意ください。 ※高齢者集会室「いこいの間」は、高齢者利用時間以外は、一定の条件を満たす団体が予約し利用できる集会室になります。 貸出時間等詳細については江古田区民活動センターもしくはみずの塔ふれあいの家にお問い合わせください。		

地図	
	<ul style="list-style-type: none"> ・関東バス 中27「蓮華寺下」徒歩3分 ・関東バス 中12「水道タンク前」徒歩5分 ・関東バス 中20・41/宿02「江古田一丁目」徒歩5分 ・京王バス 中92「江古田一丁目」徒歩5分 ・都営バス 池65「江古田一丁目」徒歩5分 ・都営大江戸線「新江古田駅」徒歩12分

※事業の詳細は ホームページ または おたより でご確認ください。

ホームページ:https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/mokuteki/odekake/jidokan/jidokan-hp/mizunoto.html

おたより:毎月発行 江古田区民活動センターで配布しています。

高齢者集会室「いこいの間」（2階 エレベーターがあります）※中野区在住60歳以上

内容	<p>【毎週 火曜日～土曜日 9:00～17:00】</p> <p>60歳以上の方の、憩い・集いの部屋です。 お一人でも、ご友人とでも、ゆったりお過ごしください。 お茶を飲んだり、おしゃべりしたり、ランチをとったり、テレビを見たり、 囲碁、将棋、麻雀、ぬり絵、ちぎり絵などもできます。 冷蔵庫・マッサージチェアも使えます。 いこい文庫で読書もどうぞ！</p>
----	--



陽当たり良好で
気持ちの良い空間です



定例活動 ※中野区在住60歳以上

プログラム名	活動内容	日時	備考
卓球タイム	卓球	毎週(木) 13:30～16:30	<p>※休館中は江古田区民活動センターで実施予定です。日時が変更になりますので、おたよりまたはお電話でご確認ください。</p> <p>申込:当日会場にて 参加費:無料 持ち物:上履き、水分補給用飲み物、お持ちの方はラケット</p>
みんなで体操	体操	第1・2・4・5(金) 13:30～14:20	<p>※休館中はお休みとなります。</p> <p>申込:当日会場にて 参加費:無料 持ち物:水分補給用飲み物 動きやすい服装でご参加ください。</p>

地域住民による自主団体

※60歳以上 各団体の活動は月4回まで

※興味のある方は見学・体験ができます。みずの塔ふれあいの家にお問い合わせください。

※休館中は活動をお休みする団体、他の場所で継続する団体があります。

みずの塔ふれあいの家にお電話でお問い合わせください。

団体名	活動内容	日時	備考
みずの塔 俳句会	俳句	第2(火) 13:30~16:00	
カラオケ広場 火曜日グループ	カラオケ	毎週(火) 10:00~12:00	参加費が必要です。詳細はお問い合わせください。
カラオケ広場 水曜日グループ	カラオケ	毎週(水) 10:00~12:00	参加費が必要です。詳細はお問い合わせください。
カラオケ広場 純烈グループ	カラオケ	毎週(土) 13:30~15:30	参加費が必要です。詳細はお問い合わせください。
ふれフラビューティー	フラダンス	第1・4(水) 13:30~14:30 第3(金) 10:00~12:00	
みずの塔 童謡	合唱	第1・3(土) 10:00~12:00	講師の先生がいます。参加費が必要です。詳細はお問い合わせください。
ホ・アロハ ハワイアンズ	演奏	毎週(火) 13:30~16:00	ハワイアンミュージック 持ち物:楽器

江古田のその他の通いの場

①中野友愛ホーム 新館1階

住所・アクセス			
江古田2-24-11 ・関東バス「下徳田橋」「合同住宅前」徒歩1分 ・京王バス「浄風園前」徒歩4分 ・西武新宿線「沼袋駅」徒歩10分 ・都営地下鉄大江戸線「新江古田駅」徒歩12分			
			
団体名・事業名	活動内容	日時	備考
一般介護予防事業  なかの元気アップ 体操ひろば	体操	毎週(木) ①9:40~10:10 ②10:30~11:00	元気に暮らし続ける筋力を保つ 体操です。椅子での運動となかの 元気アップ体操を中心に行い ます。直接お越しく下さい。 持ち物:飲料水、室内用運動靴 <お問い合わせ> 中野区役所 介護予防推進係 03-3228-8949

②プライムメゾン江古田の杜ウェスト 2階多目的ルーム

住所・アクセス			
江古田3-14-1 ・都営地下鉄大江戸線「新江古田駅」徒歩10分 ・西武池袋線「江古田駅」徒歩20分 ・関東バス「江古田の森」徒歩2分			
			
団体名・事業名	活動内容	日時	備考
 江古田の杜 リブインラボ協議会 『太極拳』	太極拳	第2(土)・第4(水) 15:00~16:00	転倒防止に必要な足腰の筋肉や バランス感覚を養います。 <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。 【R7.8】

 <p>江古田の杜 リブインラボ協議会 『シニア健康体操』</p>	<p>体操</p>	<p>第1・第3(火) 13:30~14:30</p>	<p>日常生活に必要な筋肉を維持するための体操をイス中心で行います。 <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。 【R7.8】</p>
 <p>江古田の杜 リブインラボ協議会 『アクティブシニア 健康体操』</p>	<p>体操</p>	<p>第1・第3(火) 14:35~15:35</p>	<p>日常生活に必要な筋肉を維持するための体操を行います。 <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。 【R7.8】</p>

～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『中野北地域包括支援センター』

担当地域	江古田1丁目1～39番		
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おります。

野方高齢者会館出前講座

毎月第4木曜日

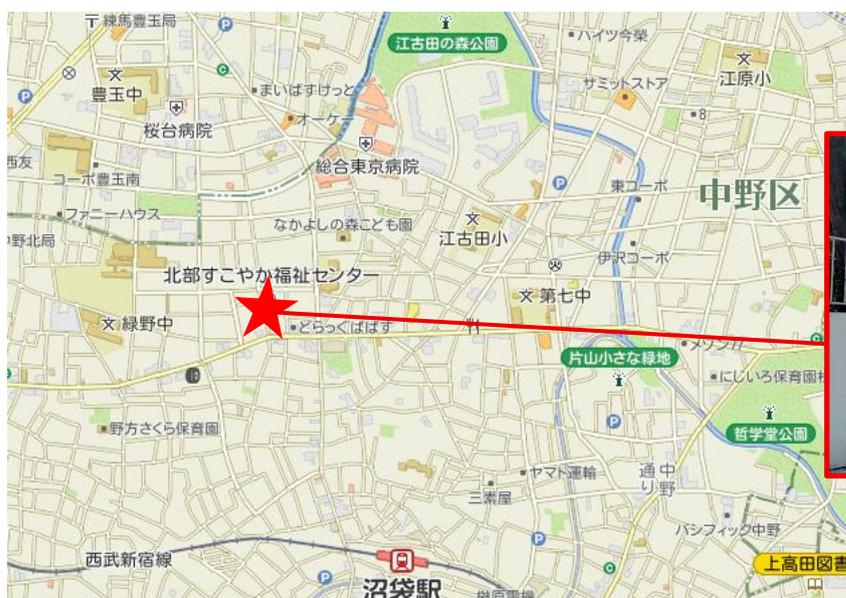
午後1時～2時

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	江古田1丁目40～43番 江古田2丁目～4丁目全域		
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、昨年からは「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/>