

健康福祉審議会	2020/7/10	資料 5
第 4 回 健康・介護・高齢者部会		

中野区

住民主体サービスのご案内

令和2年(2020年)1月

中野区地域支えあい推進部
介護・高齢者支援課

中野区住民主体サービスのご案内

＜住民主体サービスとは＞

中野区では、介護予防・日常生活支援総合事業のサービスの一つとして、要支援の方等への地域住民による生活支援サービスを行っています。

これを「**住民主体サービス**」といい、住民の方々が主体となって、自主的・自発的に地域における生活支援や介護予防に資する活動を行う事業です。

＜サービスの対象者＞

住民主体サービスの対象となる方は、要支援1、2の認定を受けた方、又はサービス事業対象者(※)です。

※地域包括支援センターにおいて実施する基本チェックリストで介護予防・生活支援サービス事業対象者と判定された方で、地域包括支援センターの介護予防ケアマネジメントにより、住民主体サービス事業の必要性を認められた65歳以上の方

＜住民主体のメリット＞

- ① 活動自体が自分のため(介護予防)であり、地域のため(地域づくり)でもある。
- ② 主体的に活動することで、やりがいを感じ、生活に生きがいが出る。
- ③ より多くの方に社会的役割(社会参加)が生まれ、地域で元気な方が増える。

＜サービスの種類＞

住民主体サービスには、通所型サービスと訪問型サービスがあります。

○通所型サービス・・・高齢者会館や区民活動センターなどの施設で、体操や運動など介護予防に資する活動や、利用者同士の交流を図る活動を、週1回以上行います。

○訪問型サービス・・・自宅を訪問して掃除、買物、洗濯などの生活援助を行ったり、介護予防に資する支援を行います。

＜自主団体への補助＞

地域における介護予防の取組みの広がり・充実を図り、地域住民主体による支えあい活動を推進するため、サービスの実施にかかった経費の一部を補助します。

＜住民主体サービスのご利用について＞

住民主体サービスのご利用にあたっては、担当区域の地域包括支援センターにお問合せください。担当区域については、P.39「地域包括支援センター担当区域一覧」からご確認いただけます。

<通所型サービスを行う施設・団体>

◆高齢者会館におけるミニデイ（区の委託）	1
----------------------------	---

◆自主団体.....	33
------------	----

<訪問型サービスを行う団体>

◆生活支援に資する訪問活動事業（区の委託）	37
-----------------------------	----

◆自主団体.....	38
------------	----

<地域包括支援センター 担当区域一覧>	39
---------------------------	----

<通所型サービスを行う施設・団体>

◆高齢者会館におけるミニデイ(区の委託)

活動場所	しんやまの家	住所	中野区南台4-25-1
電話番号	03-3229-8175	FAX 番号	03-3229-8175

○サービス基本情報

名称	しんやまの家 ミニデイサービス	実施日時	第1・3木曜日 10:00～13:00 第2・4木曜日 12:00～15:00	
定員	15名	参加費	500円(昼食代)	
参加者情報	【男性】 1名 【女性】 12名			
	65～74歳	75～84歳	85～89歳	90歳～
	0名	2名	8名	3名

●時間割

<第1・3木曜日>

- 10:00 ものづくり教室
(タペストリー他)
- 12:00 ランチ、お話し
- 13:00 終了

●時間割

<第2・4木曜日>

- 12:00 ランチ、お話し
- 13:00 くつろぎタイム
- 13:30 ・いきいきアート(第2)
- ・b(フラット)チェア体操
(第4)
- 15:00 終了

<昼食>

配食ボランティア(しんやまの家ひまわり)による手作り料理を提供しています。
毎回バランスのとれた家庭料理を召し上がっていただいています。



<こんな楽しさが>

「毎週ここに来るのが楽しみだよ！」との声を励みに、ケアスタッフは新しい企画に余念がありません。

季節ごとの手作り作品が完成するたびに、感動はひとしおです。館内にしばし展示して、来館者にアピールしています。

いきいきアートは臨床美術士の指導のもとに、自分だけの世界が広がります。

ランチタイムはバランスのとれた家庭料理を全員が完食。満足感にあふれます。

食後は昔話に花が咲き、ときには高齢者を取り巻く社会問題をテーマに、ミニ講座を行っています。



<通所型サービスを行う施設・団体>

◆高齢者会館におけるミニデイ(区の委託)

活動場所	南部高齢者会館	住所	中野区南台5-27-24
電話番号	03-3381-4261	FAX 番号	03-3381-4261

○サービス基本情報

名称	南部ミニデイ	実施日時	毎週月曜日 10:00～13:00	
定員	13名	参加費	400円(昼食代)	
参加者情報	【男性】 1名 【女性】 12名			
	65～74歳	75～84歳	85～89歳	90歳～
	1名	6名	4名	2名

○概要

- ✧ 会話
- ✧ 体操
手具を使わない体操、ゴムボール・セラバンドを使った体操
- ✧ カラオケ
- ✧ 食事

●時間割

- 10:00 ・血圧測定
・席決め(週により変わる)
・ディスカッション
- 10:30 ・ゴムボール、セラバンド等を使った体操
・背筋やひざの体操
・カラオケで口腔の体操
- 11:50 昼食
- 13:00 終了

<昼食>

550キロカロリーのお弁当を業者に注文し、配達していただいています。



<こんな楽しさが>

健康管理指導の講師が中心となり、介護予防として、ゴムボールやセラバンドを使って転倒防止、体力維持の体操をしたり、認知症予防のための頭の体操としてカラオケを行っています。

栄養バランスが整った仕出し弁当を食べながら、思い思いの会話を楽しんでいます。

全員とても仲が良く、用事や病気でお休みした時には、「淋しかった。」「早く来たかった。」とミニデイを楽しみにしている声が聞かれます。

月曜の祝日が続くと、「休みが早く終わって。」と心待ちです。



<通所型サービスを行う施設・団体>

◆高齢者会館におけるミニデイ(区の委託)

活動場所	本一高齢者会館	住所	中野区本町1-7-6
電話番号	03-3373-2958	FAX 番号	03-3373-2958

○サービス基本情報

名称	本一元気クラブ	実施日時	毎週金曜日 10:00～13:00	
定員	10名 部屋が狭いため、現在、追加募集はしていません	参加費	500円(昼食代)	
参加者情報	【男性】 1名 【女性】 9名			
	65～74歳	75～84歳	85～89歳	90歳～
	0名	4名	4名	2名

○概要

- ✧ 健康体操に参加
(会館で毎週実施している教室)
- ✧ 介護予防講座に参加(月1回)
- ✧ 脳トレ、まちがい探し、ぬり絵、けん玉、トランプ等

●時間割

- 10:00 健康チェック
- 10:30 健康体操
- 11:00 活動(週替わりで実施)
- 12:00 昼食
- 13:00 終了

<昼食>

スタッフがスーパー、コンビニ等に買いに行くことで対応しています。



コラム「フレイルについて」

フレイルとは、日本老年医学会が命名した「老化に伴う様々な機能の低下（予備能力の低下）により、疾病発症や身体機能障害に対する脆弱性が増す状態」を指します。分かりやすく言い換えると、「**健康と要介護の中間の時期**」です。

手入れをすることで、健康な状態に回復する可能性があります。（**可逆性**）

また、様々な要因が絡み合い、相互に影響し合う（**多面性**）ため、早期に総合的にアプローチをする必要があります。

<通所型サービスを行う施設・団体>

◆高齢者会館におけるミニデイ(区の委託)

活動場所	宮園高齢者会館	住所	中野区中央2-18-21
電話番号	03-3365-0318	FAX 番号	03-3365-0318

○サービス基本情報

名称	木曜クラブ	実施日時	毎週木曜日 12:00～15:00	
定員	10名	参加費	500円(昼食代)	
参加者情報	【男性】 0名 【女性】 9名			
	65～74歳	75～84歳	85～89歳	90歳～
	1名	4名	4名	0名

○概要

☆ レクリエーション

ボランティアや職員が、ゲーム・脳トレ・歌や手話などを行っています

☆ 体操

一般の利用者と一緒に、座ってできるものを行っています。

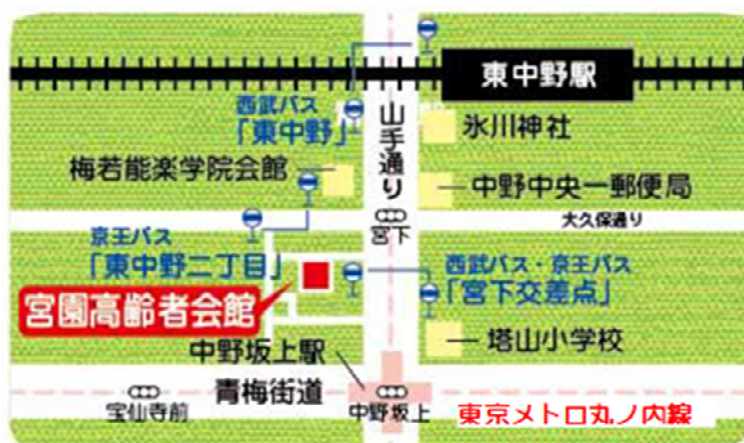
● 時間割

12:00 昼食
12:30 レクリエーション
13:30 体操
15:00 終了

<昼食>

東部ふれあい食事サービスの方々が地域の高齢者に配食サービスを実施しており、ミニデイにも提供いただいています。

栄養バランスのとれた彩りのよいお弁当です。



<こんな楽しさが>

宮園高齢者会館のミニデイは、「木曜クラブ」といいます。

昼食は地域のボランティアの手作り弁当を、おいしくいただきます。

レクリエーションも地域のボランティアの協力のもと、ゲーム・脳トレ・歌や手話等、工夫をこらして提供しています。

体操は一般の利用者と一緒に行っています。

いまは女性ばかり9名の登録ですが、和気あいあいとした雰囲気みなさん楽しみに参加してくれています。

地域に支えられている「木曜クラブ」です。



<通所型サービスを行う施設・団体>

◆高齢者会館におけるミニデイ(区の委託)

活動場所	昭和高齢者会館	住所	中野区東中野3-19-18
電話番号	03-3367-0813	FAX 番号	03-3367-0813

○サービス基本情報

名称	すみれ広場	実施日時	毎週木曜日 10:00～13:00	
定員	10名	参加費	500円(昼食代)	
参加者情報	【男性】 0名 【女性】 7名			
	65～74歳	75～84歳	85～89歳	90歳～
	0名	4名	1名	2名

○概要

- ☆ 第1週:フラダンス体操
- ☆ 第2週:ゆったりヨガ
- ☆ 第3週:腰痛・膝痛体操、講座、工作など
- ☆ 第4週:お楽しみ会(ゲーム、外出など)

●時間割

- 10:00 ・水分補給
・体操
・レクリエーション
- 11:30 口腔体操
昼食
- 13:00 終了

<昼食>

- ☆ 第1・3週
近所の鮮魚店の仕出し弁当を配達していただいています。
- ☆ 第2週
サンドイッチ等をスタッフが買い出しに行っています。
- ☆ 第4週
他の店の仕出し弁当を買いに行ったり、配達していただいたりしています。



<こんな楽しさが>

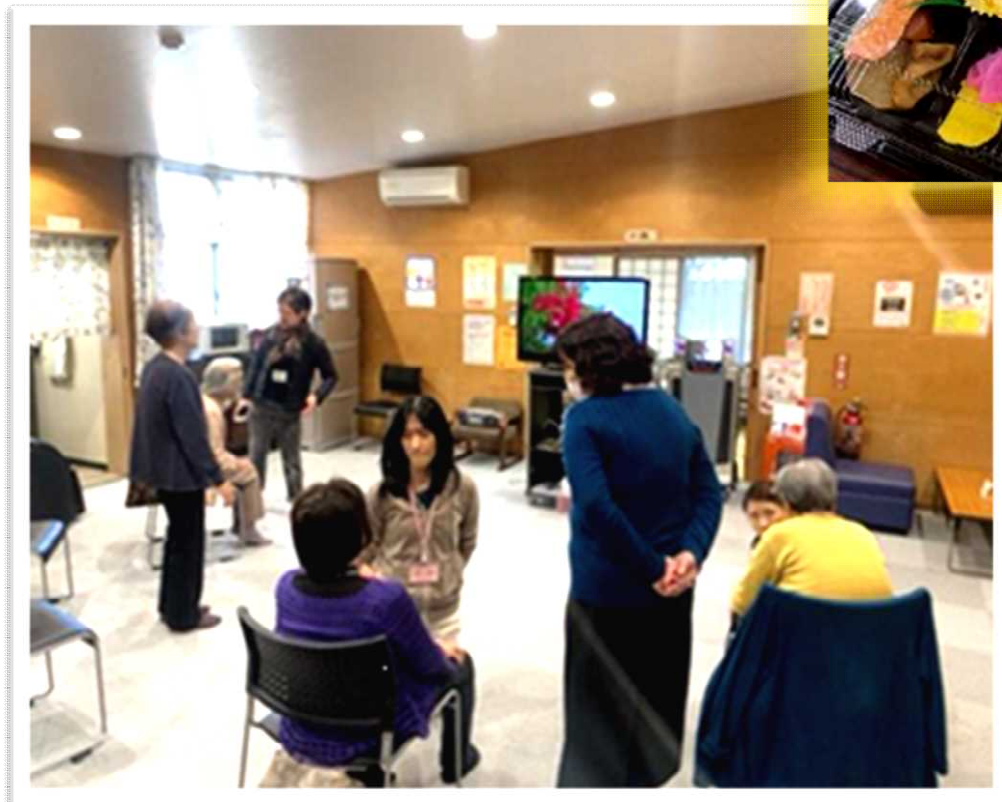
昭和高齢者会館のミニデイは、月4回、木曜日に開催しています。

体操、ゲーム、工作やぬり絵を楽しんでいただいたり、穏やかな気候の時期には時々外出もしています。

昼食は、おいしい仕出し弁当をみんなで楽しくいただきます。

利用者とスタッフの息も合って、年の差を忘れるほど会話ははずみ、楽しく過ごしています。

まだ定員に空きがありますので、ぜひ見学にいらしてください。



<通所型サービスを行う施設・団体>

◆高齢者会館におけるミニデイ(区の委託)

活動場所	東中野いこいの家	住所	中野区東中野 4-9-22-201
電話番号	03-3364-5938	FAX 番号	03-3364-5938

○サービス基本情報

名称	ミニデイサロン	実施日時	毎週木曜日 10:00～13:00	
定員	10名	参加費	510円(昼食代)	
参加者情報	【男性】 2名 【女性】 3名			
	65～74歳	75～84歳	85～89歳	90歳～
	0名	2名	2名	1名

○概要

- ✧ おしゃべり
- ✧ 全身を使った脳トレ
- ✧ 工作
- ✧ 食事づくり

等、多岐にわたります。

●時間割

- 10:00 近況報告、おしゃべり等
- 10:30 脳トレ等のプログラム
- 12:00 昼食
- 12:30 カードゲーム
- 13:00 終了

<昼食>

近所の鮮魚店の仕出し弁当を
配達していただいています。



<こんな楽しさが>

みんなで一緒に『おしゃべりして』『笑って』『楽しいレクリエーションをして』『おいしいお弁当を食べて』『楽しい時間を過ごしませんか。』



<通所型サービスを行う施設・団体>

◆高齢者会館におけるミニデイ(区の委託)

活動場所	上高田高齢者会館	住所	中野区上高田2-8-11
電話番号	03-3385-3307	FAX 番号	03-3385-3307

○サービス基本情報

名称	ぬくもりサロン	実施日時	毎週火曜日 9:30～12:30	
定員	10名	参加費	500円(昼食代)	
参加者情報	【男性】 0名 【女性】 8名			
	65～74歳	75～84歳	85～89歳	90歳～
	0名	4名	3名	1名

○概要

☆ 頭と体を使って、体操や脳トレ、
手先を使う工作・手芸の作品づくり
などを楽しんでいただいています。

<昼食>

基本はお弁当を購入していますが、
みそ汁・スープなどは館内で
調理しています。

月に1度はメニューを麺かカレー
ライスにして、館内で調理しています。

●時間割

9:30 お茶とおしゃべり
10:00 元気アップ体操など軽い
体操
10:10 手芸・折り紙・ぬり絵・ゲー
ム・間違い探しなど、毎回
企画した内容
(途中、お茶・トイレ休憩)
11:15 軽い体操、音読など
11:30 昼食・コーヒータイム
12:30 終了



<こんな楽しさが>

朝一番に体調チェックを兼ねたおしゃべりタイムがあります。地域の行事や名勝、四季折々の話題など、テーマはいつもたくさんあります。

軽い体操の後、指先を使った工作・折り紙・手芸や脳トレを兼ねたゲーム・音読などを毎回いろいろ企画しています。

お食事とコーヒータイムは、ゆっくり時間をとっています。

一日をお一人で過ごすことが多い方。週1回、楽しい時間を過ごしてみませんか。

参加希望の方はお問合せください。



<通所型サービスを行う施設・団体>

◆高齢者会館におけるミニデイ(区の委託)

活動場所	上高田東高齢者会館	住所	中野区上高田4-17-3
電話番号	03-3228-7220	FAX 番号	03-3228-7220

○サービス基本情報

名称	すみれ会のミニデイ	実施日時	毎週水曜日 10:00～13:00	
定員	10名	参加費	500円(昼食代)	
参加者情報	【男性】 1名 【女性】 10名			
	65～74歳	75～84歳	85～89歳	90歳～
	1名	4名	5名	1名

○概要

- ✧ 第1週:ヨガ
- ✧ 第2週:習字
- ✧ 第3週:お楽しみ
(紙芝居、ガーデニング、おでかけ等)
- ✧ 第4週:顔のリフトアップ体操

●時間割

- 10:00 ・健康チェック
・レクリエーション
- 11:45 ・口腔体操
・カラオケマシン
- 12:00 昼食
- 13:00 終了

<昼食>

- ✧ 第1週:仕出し弁当
- ✧ 第2~4週:館内調理



<こんな楽しさが>

2000年から、月2回のミニデイを続けてきましたが、毎週開催になって2年経ちました。

年をとっても、障害を持っても、この街に住み続けられるように、体操や脳トレ、指先を使う手芸等にチャレンジしています。

一人暮らしの方が多いので、手作りランチが好評で、皆さんランチの時間を楽しみにしています。

お元気な方、大募集です。ご一緒に様々なことにチャレンジしましょう。



＜通所型サービスを行う施設・団体＞

◆高齢者会館におけるミニデイ(区の委託)

活動場所	野方高齢者会館	住所	中野区野方2-29-12
電話番号	03-3388-9586	FAX 番号	03-3388-9586

○サービス基本情報

名称	ドレミくらぶ	実施日時	毎週水曜日 12:30～15:30		
定員	10名	参加費	500円(昼食代)		
参加者情報	【男性】 0名 【女性】 10名				
	65～74歳	75～84歳	85～89歳	90歳～	
	1名	2名	5名	2名	

○概要

- ◇ 体操
- ◇ 手作業
- ◇ 脳トレ等

●時間割

- 12:30 昼食
13:00 レクリエーション
13:45 健康チェック
14:00 体操
15:00 お茶タイム
15:30 終了

＜眉食＞

仕出し弁当やパン等を、配達
していただいています。



<こんな楽しさが>

参加者が毎回「楽しい。」「ずっとやめずに続けたい。」「ありがとう。」と言ってくれること、それが野方のミニデイの1番のPRです。

身体条件の異なる方々が、同じように楽しく過ごせるように気を配り、レクリエーションを計画しています。

折り紙、ぬり絵、かご作り、スクラッチアート、脳トレプリント、声出し、時にはカードゲームなどで楽しんでいます。

参加者は毎回新しいことへの挑戦で、体操を含め良いリハビリになると喜び、互いに助け合い、補い合いながら過ごしています。



<通所型サービスを行う施設・団体>

◆高齢者会館におけるミニデイ(区の委託)

活動場所	東山高齢者会館	住所	中野区野方4-41-7
電話番号	03-3228-5280	FAX 番号	03-3228-5070

○サービス基本情報

名称	このみの会	実施日時	毎週水曜日 10:00～13:00	
定員	10名	参加費	540円(昼食代)	
参加者情報	【男性】 0名 【女性】 6名			
	65～74歳	75～84歳	85～89歳	90歳～
	1名	1名	1名	3名

○概要

- ☆ アクティビティ
週により異なる様々なプログラムを用意しています。
- ☆ 子育て世代との交流は、相互に良い効果が生まれつつあり、ひいては相互の支え合いに繋がっていくことが期待できます。
- ☆ スタッフは全般にわたり、参加者間のコミュニケーションを円滑にするよう心がけています。

●時間割

- 10:00 健康チェック
- 10:30 アクティビティ
- 11:30 体操
- 12:00 昼食
- 13:00 終了

<昼食>

基本的には精米店に特注したランチですが、参加者のバースデー等のときには特別メニューになります。



<こんな楽しさが>

「体調を整え、この日を待っている。」との参加者の声がすべてを表現しています。

お茶を飲みながら世間話から始まり、リビングルームでくつろいでいるような、和やかに笑いの絶えない時間が流れます。

体操、歌、脳トレ、作品づくり等さまざまな活動に加え、子育て世代等との交流を深めています。

スタッフに看護師やダンス講師等がいますので、活動内容が豊かです。

精米店に特注しているランチは大好評です。



<通所型サービスを行う施設・団体>

◆高齢者会館におけるミニデイ(区の委託)

活動場所	若宮高齢者会館	住所	中野区大和町4-51-11
電話番号	03-3338-2222	FAX 番号	03-3338-2222

○サービス基本情報

名称	キラリデイ	実施日時	毎週火曜日 10:00～13:00	
定員	11名	参加費	550円(昼食代)	
参加者情報	【男性】 3名 【女性】 8名			
	65～74歳	75～84歳	85～89歳	90歳～
	0名	4名	4名	3名

○概要

- ☆ 朝15分の体操は、利用者男性3名のリーダーのかけ声のもと行い、成果が上がっています。
- ☆ 手芸・工作の時間、苦手な人はカラオケ・おしゃべり・将棋などのゲームを行っています。
- ☆ 月に2回は会館事業の歌の広場・ころばない体操に40分参加しています。
- ☆ 新聞のカラーページを使用したちぎり絵は全員参加で行い、会館に展示します。

●時間割

- 10:00 健康チェック
- 10:15 舌体操、ダンベル体操、足指体操
- 10:30 工芸・手芸、全身体操
- 11:45 おしゃべり等
- 12:30 昼食・コーヒータイム
- 12:50 囲碁、カラオケ
- 13:00 健康チェック、終了

<昼食>

仕出し弁当が7割で、時々、店屋物うどんやサンドイッチにしています。スタッフ手作りの季節の漬物が少々ですが、つきます。

毎食後、コーヒーをいただきます。

2か月に1回、誕生会を行い、赤飯弁当とケーキでお祝いしています。



<こんな楽しさが>

「もういつお迎えが来ても良い。」が口癖だったのに、ミニデイに参加してお弁当を残さず食べられるようになった方。

ちぎり絵に初挑戦して、みなさんに褒められて喜びいっぱいの方。

体操を続けたら、動きにくかった腕が頭より上にあがるようになった方。

仲間ができて、舌体操を覚えた方。

脳梗塞で言葉が不自由だったのに、ミニデイ参加2年目の誕生日に「皆さんのおかげです。」と、あいさつができて、大きな拍手に涙ぐまれた方など、笑いが絶えず、人が人を育てていくミニデイに、スタッフは満足しています。



<通所型サービスを行う施設・団体>

◆高齢者会館におけるミニデイ(区の委託)

活動場所	若宮高齢者会館	住所	中野区大和町4-51-11
電話番号	03-3338-2222	FAX 番号	03-3338-2222

○サービス基本情報

名称	ミントデイ	実施日時	毎週金曜日 10:00～13:00	
定員	14名	参加費	550円(昼食代)	
参加者情報	【男性】 0名 【女性】 14名			
	65～74歳	75～84歳	85～89歳	90歳～
	1名	4名	7名	2名

○概要

- ☆ 全員女性で手芸の好きな方が多く、先生の指導のもと、美しい小品を皆さん喜んで作っています。
- ☆ 手の不自由な方はスタッフがサポートしています。
- ☆ 民謡を歌ったり、ラジオ体操や音楽を使って楽しむ軽い体操とフラダンスなどを行っています。

<昼食>

仕出し弁当がほとんどですが、時々、料理の好きな利用者2名とスタッフが、うどん、パスタ、味付きご飯、汁物、漬物などを調理しています。

●時間割

- 10:00 健康チェック
- 10:15 今日のスケジュール
- 10:20 軽い体操
- 10:45 手芸・工作・作品づくり
- 11:40 昼食準備
(手伝いもあり)
- 11:50 昼食
- 12:20 ・コーヒータイム
・おしゃべり等
- 13:00 健康チェック、終了



<こんな楽しさが>

通院とテレビを見るのが日々の暮らしだったのに、ミニデイに参加するようになってから、デイを休みたくないため通院日を変えた方。

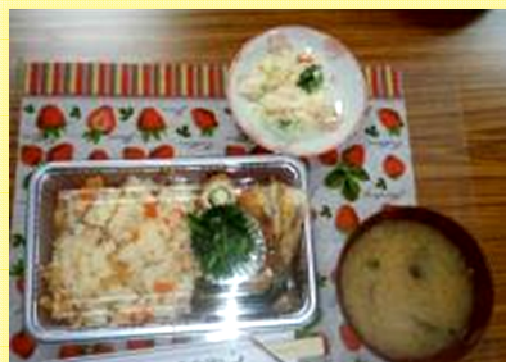
誕生会の写真を娘に送りたいため、もう1枚欲しいという方。

病気のことしか話題がなかったのに、いまは話が盛り上がって止まらない方。

手芸工作への挑戦や、初めての体験は楽しいと前向きな方。

初めの頃、お昼のお弁当を残していたのに、いまは完食の方。

仲間と一緒に笑い、わいわいおしゃべりすることで、心から楽しめるようになった方など、少しずつ変わっていく姿にスタッフは喜びを感じています。



<通所型サービスを行う施設・団体>

◆高齢者会館におけるミニデイ(区の委託)

活動場所	若宮いこいの家	住所	中野区若宮1-49-1
電話番号	03-3310-9819	FAX 番号	03-3310-9819

○サービス基本情報

名称	いこいサロン	実施日時	毎週木曜日 10:00～13:00	
定員	15名	参加費	500円(昼食代)	
参加者情報	【男性】 2名 【女性】 13名			
	65～74歳	75～84歳	85～89歳	90歳～
	0名	5名	6名	4名

○概要

- ✧ 各種講座、各種体操、各種ゲーム、手芸
- ✧ カラオケで唱歌、懐メロの合唱
- ✧ 毎週1回、それぞれ専門のインストラクターの指導のもと、補助員を配置して各種活動を楽しんでいます。

●時間割

- 10:00 毎回別々のメニューで
各種の活動
- 11:45 昼食
- 12:20 カラオケで合唱
(唱歌、懐メロ)
- 13:00 終了

<昼食>

商店街の食堂から、毎回店を変えて、テイクアウトの食事を購入しています。(海苔巻き、おにぎり、天丼、牛丼、サンドイッチなど)



<こんな楽しさが>

年齢を重ねても介護を必要とせず、健康的な生活を保つために。

『いこいサロン』は、若宮いこいの家で高齢者の方を対象に、毎週1回指導者をお招きして、健康生活の維持向上を目的にお集まりいただき、各種の体操、ゲーム、手芸や合唱など、みなさんで楽しんでいただくサロンです。



<通所型サービスを行う施設・団体>

◆高齢者会館におけるミニデイ(区の委託)

活動場所	白鷺高齢者会館	住所	中野区白鷺2-8-5
電話番号	03-3223-8938	FAX 番号	03-3223-8938

○サービス基本情報

名称	うえんずデイ	実施日時	毎週水曜日 9:30～12:30	
定員	11名	参加費	500円(昼食代)	
参加者情報	【男性】 1名 【女性】 10名			
	65～74歳	75～84歳	85～89歳	90歳～
	1名	0名	5名	5名

○概要

- ☆ 健康運動指導士の指導のもと、
口腔体操、脳トレ、筋トレの3部構成で活動しています。
- ☆ 脳トレ、筋トレは週ごとに内容を変え、飽きがないように工夫しています。

●時間割

- 9:30 口腔体操
- 9:45 脳トレ
(週替わりで別内容)
- 10:50 ・筋トレ
・シナプソロジー
- 11:50 昼食
- 12:30 終了

<昼食>

近くの弁当店から仕出し弁当を取り寄せています。
アレルギー等で弁当を持参される方もいます。



<こんな楽しさが>

当館のミニデイは、専門の指導士のもと、毎週口腔体操や脳トレ、筋トレを行っています。
無理なく、楽しく！をモットーにしており、皆さん毎回「来るのが楽しみ。」とおっしゃっています。
脳トレは絵手紙、折り紙、クイズなどを週ごとに変えながら行っています。手作りボウリングに熱中することもある。
筋トレは足腰の鍛錬を中心に、脳を刺激して活性させる運動を織り交ぜています。
昼食は賑やかな談笑のときです。



<通所型サービスを行う施設・団体>

◆高齢者会館におけるミニデイ(区の委託)

活動場所	鷺六高齢者会館	住所	中野区鷺宮6-25-8
電話番号	03-3926-3656	FAX 番号	03-3926-3656

○サービス基本情報

名称	ないすでい	実施日時	毎週木曜日 10:00～13:00	
定員	10名	参加費	400円(昼食代)	
参加者情報	【男性】 0名 【女性】 9名			
	65～74歳	75～84歳	85～89歳	90歳～
	0名	1名	8名	0名

○概要

- ✧ 身体状況の把握
- ✧ フレイル予防体操
- ✧ 情報提供、情報交換

●時間割

- 10:00 健康チェック
- 10:30 体操
- 11:30 “私が主役”
- 12:00 昼食
- 13:00 終了

<昼食>

スタッフによる手作りです。



＜こんな楽しさが＞

一人一人の生活状況、身体状況を聞き取りながら、健康チェックを行います。

“私が主役”では、約5分間、お一人の方に話をさせていただきます。故郷、戦争、戦後、結婚、現在等、お互いを理解し合える関係を築く一助になっています。

昼食はスタッフが作って提供しています。



<通所型サービスを行う施設・団体>

◆高齢者会館におけるミニデイ(区の委託)

活動場所	鷺宮高齢者会館	住所	中野区若宮3-58-10
電話番号	03-3310-1171	FAX 番号	03-3310-1175

○サービス基本情報

名称	かようクラブ	実施日時	毎週火曜日 12:30～15:30	
定員	10名	参加費	500円(昼食代)	
参加者情報	【男性】 0名 【女性】 9名			
	65～74歳	75～84歳	85～89歳	90歳～
	1名	2名	2名	4名

○概要

- ☆ 体操
- ☆ 手作業
- ☆ 脳トレ 等

●時間割

- 健康チェック
- 12:30 昼食
- 13:30 レクリエーション
- 14:00 体操
- 15:00 お茶タイム
- 15:30 終了

<昼食>

仕出し弁当やパン等を、配達
していただいています。



＜こんな楽しさが＞

参加される方がそれぞれ役割を持って活動を楽しまれています。

職員の提供する脳トレや折り紙等を使った物作りだけでなく、ときには参加される方が講師や発表者になって、押し花やミニコンサートなど、様々な活動を行っています。

ADL(日常生活動作)の異なる方々が同じように楽しめるよう、工夫しています。

また、体操は週替わりで2名の指導員が参加者それぞれに合わせたプログラムを行い、自宅でもできるトレーニング法などもアドバイスしています。



<通所型サービスを行う施設・団体>

◆自主団体

名称	なかのももぐみ	問合せ先	03-3382-5411
活動場所	桃園区民活動センター	住所	中野区中央4-57-1
実施日時	第1木曜日:みやももカフェ 13:30~16:00 第2水曜日:ももぞの茶屋 13:30~16:00 第3木曜日:みやももシアター 13:30~16:00 第4火曜日:桃園かよう健康教室 14:00~16:00		
参加費	【みやももカフェ】100円 【ももぞの茶屋】100円 【みやももシアター】無料 【かよう健康教室】無料		

<こんな楽しさが>

「なかのももぐみ」は月に4つのお楽しみ会を開催して、住み慣れた地域で楽しいおしゃべり場や健康づくり教室などを通じて、皆さんが顔見知りになって、気軽に話しやすい場を提供しています。

これからも安心して住み続けることができるように、地域包括支援センターや社会福祉協議会、中野区と連携をしながら気軽に相談できて、自分に役立つ情報、楽しい企画を地域の皆さんと協力し合って提供しています。



<通所型サービスを行う施設・団体>

◆自主団体

名称	男のボイス	問合せ先	石原:080-6564-7461 高宮:090-5431-1182
活動場所	中部すこやか福祉センター	住所	中野区中央3-19-1
実施日時	毎週金曜日 10:00~12:00	参加費	月 500円

<こんな楽しさが>

「男のボイス」は、おおむね65歳以上の男性を対象に、スポーツボイストレーニングを通して介護予防を目的に活動するグループです。

年齢構成は、70歳代の方が圧倒的に多く、80歳代の方も参加しています。

専門の先生が考案したボディ&フィットネストレーニングを中心に音響機器の画像を見ながら、皆で一緒に発声に必要な筋肉の動きを練習し、その日の最後にトレーニングの成果として、皆で合唱を行なっています。

事前申込みは不要です。直接会場へお越しください。見学歓迎！運動のできる靴・服装で、水分・汗拭きタオル等を持参してください。

みなさんのご参加をお待ちしています。



男のボイス

歌は使わないと 弱と云えます。使えば強えていきます。
声帯と横隔膜を使い、お腹などの力を使い、ボイストレーニングを
しながら、思いっきり歌って介護予防をしましょう！

対象 おおむね65歳以上の男性

場所 中部すこやか福祉センター
(屋内です) 中野区中央3-19-1

内容 ボイストレーニング

日程 毎週金曜日
午前10時から正午まで
事前の申し込みは不要です。
初回、会場へお越しください。見学歓迎！

参加費 月 500円

その他 運動のできる靴・服装で！
水分・汗拭きタオル等を
持参してください！

連絡先: 石原 080-6564-7461 ・ 高宮 090-5431-1182

<通所型サービスを行う施設・団体>

◆自主団体

名称	東中野うたごえの丘	問合せ先	03-3228-8949 介護・高齢者支援課 介護予防推進係
活動場所	東中野区民活動センター	住所	中野区東中野5-27-5
実施日時	木曜日 or 金曜日 13:30~15:30	参加費	無料

<楽しさ満載>

「東中野うたごえの丘」は、新しくなった東中野区民活動センターで、開催しています。

音響機器を活用して、毎回、大きな声で歌を歌い、ノドを鍛え、クイズで頭を柔らかくし、軽い手足の体操を行なっています。あなたのカラダは、いつでもハツラツ元気でいられます！

この健康道場は、ボランティア有志のメンバーが、参加者の温かい協力を得て、自主的に盛り上げ運営しています。

東中野地域にお住まいの60歳以上で、歩いて来られる方、いつでも、どなたでも歓迎です。



<通所型サービスを行う施設・団体>

◆自主団体

名称	なかのさくらぐみ	問合せ先	伊藤:090-7260-1995
活動場所	新井区民活動センター	住所	中野区新井3-11-4
実施日時	第1水曜日:さくらチャレンジ 10:00～ 第2水曜日:あらいさくらサロン 13:30～15:30 第3木曜日:さくら歌謡体操教室 14:00～16:00 第4水曜日:さくらシアター 13:30～		
参加費	100円(あらいさくらサロンのみ) その他無料		

<こんな楽しさが>

なかのさくらぐみは、誰でもが集えるコミュニティとして、地域の居場所の役割を果たしています。傾聴サロン併設の折り紙や手作業・パズルを中心にした「さくらチャレンジ」、落語や手品・ゲームなど毎月の企画物や脳トレ・血圧測定・歌唱もあり、お茶とお菓子で午後のひと時を楽しむ「さくらサロン」、新井区民活動センターカフェ「はとぽっぽ」と連動して、カラオケと健康体操を行う「さくら歌謡体操教室」、大画面で懐かしい映像や名作を楽しむご近所映画館「さくらシアター」など、元気に暮らす人たちを応援するプログラムを毎週開催しております。

地域には様々な暮らしと営みがあります。身近には、共に生きる仲間がいます。交流を通じて、地域に根ざした顔の見える関係構築を目指しています。



<訪問型サービスを行う団体>

◆生活支援に資する訪問活動事業(区の委託)

名称	シルバー人材センター (シルバーサポート)	問合せ先	お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへお問合せください。
活動場所	区内全域	住所	
実施日時	1か月につき5時間を限度 平日9時から17時まで	利用料	1時間:200円
対象者	以下のすべてに該当する方 (1) 要支援1、2の認定を受けた方、又はサービス事業対象者 (2) 日常生活の支援を必要とする方 ①一人暮らしで身体状況などにより自分では家事が困難な方 又は ②同居する家族等が傷害や疾病等の事情により、家族による家事が困難な方 (3) 介護予防・生活支援サービス事業のうち、訪問型サービスを利用していない方(次ページの自主団体による訪問型サービスは、併用可)		
援助内容	(1) 掃除、買物、調理、洗濯、ゴミ出しなど家事援助に位置づけられる日常生活の支援 (2) 外出支援(病院やサロン等への同行)等、必要と認められる支援 ※利用者の通勤、営業の一環にあたるもの、その他社会通念上適切でないものは除きます。 ※不定期的な利用はできません。		

○概要

利用者の居宅等に従事者を派遣し、ケアプランに基づいて、継続的支援を必要とする方にサービスを提供します。

<温かみのあるサービスです>

シルバー人材センターでは、シルバーサポートとして、家事援助サービスの仕事を経験した会員を率先してご紹介しています。

ご利用者様との年齢が近いことで、お気持ちを理解した、温かみのあるサービスが好評です。

また、通常のシルバー人材センターの家事援助サービスを併用してご利用いただくことで、さらに安心した日常生活が送れるようにサポートさせていただいております。

<訪問型サービスを行う団体>

◆自主団体

名称	かみさぎメイト	問合せ先	090-9144-0248 (高野・渡辺)
活動場所	上鷺宮地域	住所	
実施日時	月曜日～土曜日 9:30～17:00 それ以外は要相談	利用料	30分:300円 1時間:500円 以降30分ごとに300円加算
援助内容	掃除 洗濯 調理 ゴミ出し 繕い物 布団干し 薬取り 外出介助 電球・電池の交換 荷物の入れ替え 育児支援 話し相手 見守り 相談事 その他		

<家事などのお困りごとをお手伝いします>

上鷺宮地域限定の生活御用聞きです。

単発の作業や継続して行う作業など、ご相談のうえ日程を調整します。



かみさぎメイト

生活 御用聞き

上鷺宮地域限定

掃除 洗濯 調理 ゴミ出し 繕い物 布団干し
薬取り 外出介助
電球・電池の交換 荷物の入れ替え

育児支援 話し相手 見守り
相談事 その他

お電話下さい。

コーディネーターにつながります。

090-9144-0248 高野・渡辺

電話受付時間 9:00～17:00(月曜～土曜)

サービス利用料

30分 300円
1時間 500円
以降 30分毎に300円加算

かみさぎメイト

生活 御用聞き

担当
高野 基子

活動時間 9:30～17:00(月曜～土曜)それ以外はご相談下さい。

このサービスは、中野区住民主体サービス事業補助金を受けて実施しています。

<地域包括支援センター 担当区域一覧>

<u>上鷺宮地域包括支援センター</u> 住所:上鷺宮3-17-4(かみさぎホーム内) TEL:03-3577-8123 FAX:03-3577-8124	野方6丁目36番1〜12号、37〜39番、40番5〜14号、45番1〜10号、46番、47番2〜16号、52・53番 白鷺2・3丁目 鷺宮全域 上鷺宮全域
<u>鷺宮地域包括支援センター</u> 住所:若宮3-58-10(鷺宮すこやか福祉センター内) TEL:03-3310-2553 FAX:03-3310-1172	野方1丁目36〜42、50〜53番 野方5丁目7番1〜4号、8・9番、35番4〜10号 大和町1丁目1〜11、16〜68番 大和町2丁目3〜49番 大和町3・4丁目 若宮1丁目1〜6番、7番1〜9、15・16号、8番1〜7、8(一部)、14〜19号、9番、11番1・2号、17〜23、28〜59番 若宮2・3丁目 白鷺1丁目
<u>江古田地域包括支援センター</u> 住所:江古田4-31-10(北部すこやか福祉センター内) TEL:03-3387-5550 FAX:03-3387-5955	新井3丁目38番 沼袋全域 江古田1丁目40〜43番 江古田2〜4丁目 丸山1・2丁目 野方3・4丁目 野方5丁目1〜6番、7番(1〜4号除く)、10〜34番、35番1・2号 野方6丁目1〜35番、36番13〜15号、40番1〜3、15〜22号、41〜44番、45番11〜17号、47番1号、48〜51番 若宮1丁目7番10〜14号、8番8(一部)、9〜13号、10番、11番5〜15号、12〜16、24〜27番
<u>中野北地域包括支援センター</u> 住所:松が丘1-32-10(松が丘シニアプラザ内) TEL:03-5380-6005 FAX:03-5380-5762	中野4丁目3〜7、11・12番、22番3号、23番 中野5丁目68番 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38番除く) 松が丘全域 江原町全域 江古田1丁目1〜39番、野方1丁目1〜35、43〜49、54〜58番 野方2丁目 大和町1丁目12〜15番 大和町2丁目1・2番
<u>中野地域包括支援センター</u> 住所:中央3-19-1(中部すこやか福祉センター内) TEL:03-3367-7802 FAX:03-3367-7800	中央3丁目3〜21番、27〜29番、37〜51番 中央4丁目6番14・15号、11〜61番 中央5丁目20番7(一部)、8〜11号、21番1〜5号、22〜26番、27番14〜23号、28〜49番 東中野3丁目 中野1丁目32、50、54番9〜13号、55番、56番1〜9、10(一部)、11(一部)、12・13(一部)号 中野2・3丁目 中野4丁目1・2、8〜10、13〜21番、22番1・2号 中野5丁目1〜67番 中野6丁目 上高田全域 新井1丁目1・2番1〜17、25(一部)、26〜28号、3番1〜3、11〜15具
<u>東中野地域包括支援センター</u> 住所:東中野1-5-1 TEL:03-3366-3318 FAX:03-3366-3398	本町1丁目13番8(一部)、9〜18号、14番、15番11〜22号、31・32番 本町2丁目46〜51、54番 本町3丁目27〜33番 本町4丁目5番 中央1・2丁目 中央3丁目1・2、22〜26番 東中野1・2丁目 東中野4・5丁目 中野1丁目1〜31、33〜49、51〜53番、54番1〜5号、56番10(一部)、11(一部)、13(一部)号、57〜63番
<u>本町地域包括支援センター</u> 住所:本町5-10-4(倶楽部千代田會館内) TEL:03-5385-3733 FAX:03-5385-3776	弥生町1丁目1〜37番、38番11〜23号、40〜60番 弥生町2丁目1〜35番、36番1〜6、10〜15号、37番1〜4、5(一部)、6〜8、9(一部)、10〜15号、38、39番、40番1〜3、9〜13号、41番1〜6、10〜21号、42番
<u>南中野地域包括支援センター</u> 住所:弥生町5-11-26(南部すこやか福祉センター内) TEL:03-5340-7885 FAX:03-5340-7886	南台全域 弥生町1丁目38番1〜10、24、25号、39番 弥生町2丁目36番7〜9号、37番5(一部)、9(一部)号、40番8号、41番8号、43〜53番 弥生町3〜6丁目

中野区地域支えあい推進部
介護・高齢者支援課 介護予防推進係
TEL 03-3228-8949
FAX 03-3228-5492