

7 豊かなお付き合い

1 気になるポイントを詳しくチェック！

質問	0点	1点
1週間に1度は外出をしていますか？	はい	いいえ
昨年と比べて外出の回数は減っていますか？	いいえ	はい
家庭内や外に役割はありますか？	はい	いいえ
普段から家族や友人と付き合いがありますか？	はい	いいえ
体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか？	はい	いいえ

👉 1点がひとつ以上該当する方は、次の社会的フレイルチェックを試みましょう！

2 社会的フレイルチェック

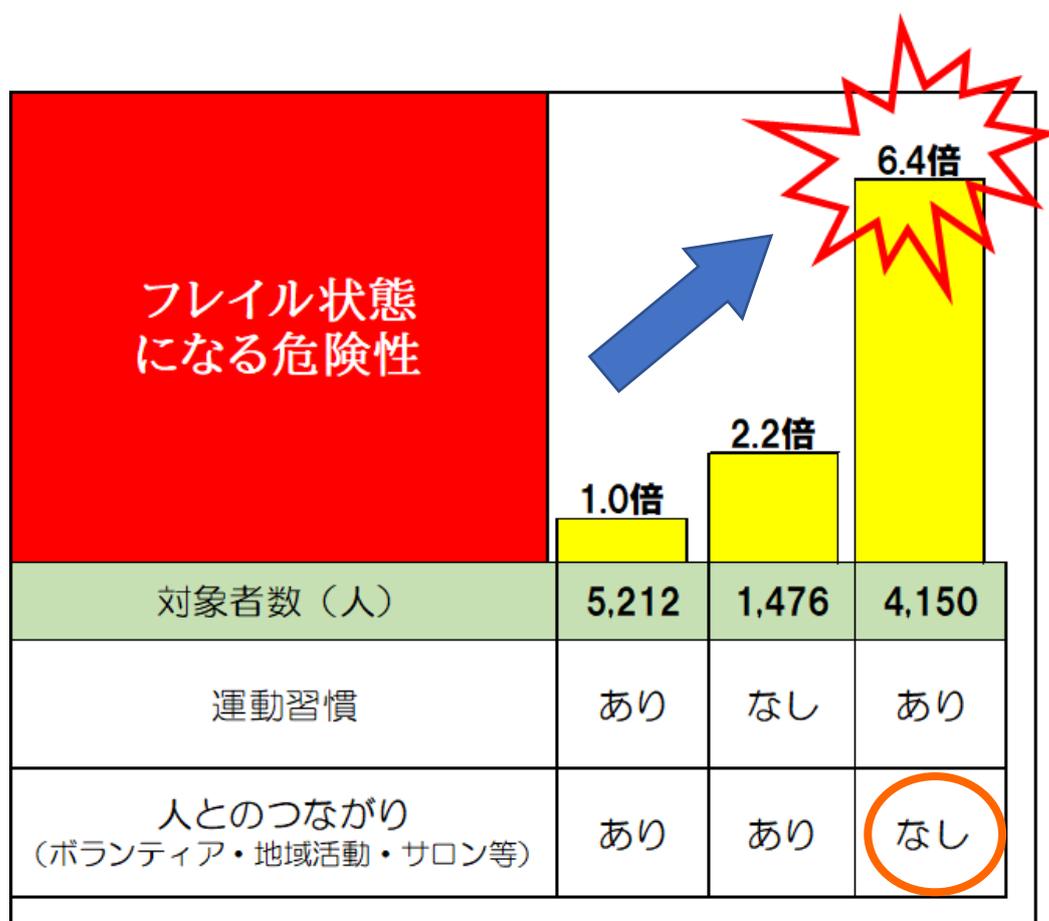
Yamada M, Arai H. J Am Med Dir Assoc 2018 (一部改変)

質問項目	回答	点数
あなたは経済状況に満足していますか？	非常に満足	0
	満足	0
	満足していない	1
	非常に不満	1
あなたはひとり暮らしですか？	いいえ	0
	はい	1
地域の祭りやイベント、近隣のコミュニティ活動、サロン、ボランティア活動などに参加していますか？	いいえ	1
	はい	0
あなたは隣人とどのようにお付き合いしていますか？	お互いの家に行き来する隣人がいる	0
	道でおしゃべりする隣人がいる	0
	挨拶をする隣人がいる	1
	隣人とはお付き合いはしていない	1

2点以上：社会的フレイル **1点**：社会的プレフレイル **0点**：問題なし

- ☞ 社会的フレイルでは、次のようなことが心配されます。
 - ・筋力やバランス機能などの身体機能の低下
 - ・記憶力や判断能力などの認知機能の低下
 - ・食欲不振・消化機能の低下による低栄養やお口の機能の低下
 - ・こころの病気

- ☞ 社会的フレイルの予防には、外出の回数を増やし、「人とのつながり」を保つことが重要です。



出典：吉澤裕世、田中友規、飯島勝矢、2017年 日本老年医学会学術集会発表より（一部改変）

運動習慣（身体活動）のみを行っている方よりも、文化的な活動やボランティア・地域活動・サロンなどを行っている方（**人とのつながりがある方**）のほうが、元気でいきいきと過ごし続けられる！



3 豊かなお付き合いを続けるために 社会資源を活用しよう！

☆行ってみよう！！

●市民福祉センター

内容 高齢者等のふれあいや憩いの場として活用ください。

対象 市内在住の方（市内に在勤・在学する方を含む）

開館時間 午前9時～午後5時

【会議室の利用は午前9時～午後9時30分

利用時間には準備・片付けの時間も含まれます】

【浴場利用は午前10時～午後4時30分※入場は午後4時まで

毎週火曜日は午後1時～午後4時30分】

休館日 年末年始（12月29日～1月3日）

料金 入館料無料



<浴場使用料> ※利用者登録が必要です。

対象者		入浴料	回数券（11枚）
（ 在 勤 市 ・ 在 学 含 内 む ）	小学生以下の方 療育手帳、身体障害者手帳、 精神障害者保健福祉手帳の 交付を受けている方	無料	
	60歳以上の方	100円	1,000円
	中学生以上60歳未満の方	300円	3,000円

<会議室等使用料> ※団体登録が必要です。3ヶ月前より予約開始。

利用区分	午前	午後	夜間	1日
利用区分 種別	午前9時～ 正午	午後1時～ 午後5時	午後5時30分～ 午後9時30分	午前9時～ 午後9時30分
会議室・茶室	510円	610円	720円	1,840円

●ソラーナひろば

福祉センターの大広間では、ボランティアグループの発表や脳トレ（計算や漢字プリント等）、ボッチャなど、さまざまな催しを行っています（一部予約制）。月ごとの実施内容については、毎月の予定表をご確認ください。予定表は市民福祉センター内に掲示、またHPにも掲載されてます。



脳トレ



ボッチャ



夏のスペシャルディ
(盆踊り)

●ふれあいきらめきサロン

ふれあいきらめきサロンは、地域の歩いていける自治会館等で、体操や茶話会、季節の行事などを行いながら、仲間づくりや健康づくりを行う集いの場です。

活動の様子を知りたい方は、東松山市社会福祉協議会のホームページをご確認ください。

東松山市 地域通いの場 ガイドブック

～いつでも 地域で 気軽に～

みんなを元気づけよう！ハッピー体操

東松山市の介護予防施設「みんなきらめき」11階（11階）を会場に、マンボウダンス、体操、カラオケ、音楽、お茶会、行楽などを行います。

【開催日】毎月第2土曜日 午前9時～午後1時 電話：0493-23-1251
【開催場所】東松山市福祉センター（東松山市） 電話：0493-23-1466

区分	名称	開催日時	開催場所
高齢者	ササキ体操	第1-3日曜 10:00-11:30	ササキ公民館(ササキ)
	ササキ体操(介護予防)	第2-4日曜 10:00-11:30	ササキ公民館(ササキ)
	玉子公民館(介護予防)	第1日曜 14:00-15:30	玉子公民館
	高松公民館(介護予防)	第1-3日曜 14:00-15:30	高松公民館
	大井公民館(介護予防)	第1-3日曜 10:00-11:30	大井公民館
	大井公民館	第1日曜 10:00-11:30	大井公民館
	大井公民館	第2-4日曜 14:00-15:30	大井公民館
	大井公民館	第1-3日曜 10:00-11:30	大井公民館
	大井公民館	第1-3日曜 14:00-15:30	大井公民館
	大井公民館	第1-3日曜 10:00-11:30	大井公民館
若年者	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 10:00-11:30	東松山市社会福祉協議会
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 14:00-15:30	東松山市社会福祉協議会
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 10:00-11:30	東松山市社会福祉協議会
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 14:00-15:30	東松山市社会福祉協議会
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 10:00-11:30	東松山市社会福祉協議会
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 14:00-15:30	東松山市社会福祉協議会
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 10:00-11:30	東松山市社会福祉協議会
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 14:00-15:30	東松山市社会福祉協議会
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 10:00-11:30	東松山市社会福祉協議会
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 14:00-15:30	東松山市社会福祉協議会
若年者	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 10:00-11:30	東松山市社会福祉協議会
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 14:00-15:30	東松山市社会福祉協議会
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 10:00-11:30	東松山市社会福祉協議会
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 14:00-15:30	東松山市社会福祉協議会
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 10:00-11:30	東松山市社会福祉協議会
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 14:00-15:30	東松山市社会福祉協議会
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 10:00-11:30	東松山市社会福祉協議会
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 14:00-15:30	東松山市社会福祉協議会
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 10:00-11:30	東松山市社会福祉協議会
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 14:00-15:30	東松山市社会福祉協議会

介護者の集い

介護者集いは、介護者同士の交流、介護の悩みを相談し、お互いへの理解や励ましを促す、情報交換の場です。

【開催日】毎月第2土曜日 午前9時～午後1時 電話：0493-23-1251
【開催場所】東松山市福祉センター（東松山市） 電話：0493-23-1466

介護者同士の集い

区分	名称	開催日時	開催場所
介護者	介護者同士の集い	第1-3日曜 10:00-11:30	東松山市社会福祉協議会
介護者	介護者同士の集い	第1-3日曜 14:00-15:30	東松山市社会福祉協議会
介護者	介護者同士の集い	第1-3日曜 10:00-11:30	東松山市社会福祉協議会
介護者	介護者同士の集い	第1-3日曜 14:00-15:30	東松山市社会福祉協議会
介護者	介護者同士の集い	第1-3日曜 10:00-11:30	東松山市社会福祉協議会
介護者	介護者同士の集い	第1-3日曜 14:00-15:30	東松山市社会福祉協議会
介護者	介護者同士の集い	第1-3日曜 10:00-11:30	東松山市社会福祉協議会
介護者	介護者同士の集い	第1-3日曜 14:00-15:30	東松山市社会福祉協議会
介護者	介護者同士の集い	第1-3日曜 10:00-11:30	東松山市社会福祉協議会
介護者	介護者同士の集い	第1-3日曜 14:00-15:30	東松山市社会福祉協議会

ふれあい・きらめきサロン

地域で気軽に集いあそぶための場です。地域により開催され、季節や行事に合わせてさまざまなプログラムが実施されます。

【開催日】東松山市社会福祉協議会 毎月第2土曜日 午前9時～午後1時 電話：0493-23-1251

区分	名称	開催日時	開催場所	
高齢者	下子公民館	下子公民館(介護予防)	第1-3日曜 10:00-11:30	下子公民館
	下子公民館	下子公民館(介護予防)	第1-3日曜 14:00-15:30	下子公民館
	下子公民館	下子公民館(介護予防)	第1-3日曜 10:00-11:30	下子公民館
	下子公民館	下子公民館(介護予防)	第1-3日曜 14:00-15:30	下子公民館
	下子公民館	下子公民館(介護予防)	第1-3日曜 10:00-11:30	下子公民館
	下子公民館	下子公民館(介護予防)	第1-3日曜 14:00-15:30	下子公民館
	下子公民館	下子公民館(介護予防)	第1-3日曜 10:00-11:30	下子公民館
	下子公民館	下子公民館(介護予防)	第1-3日曜 14:00-15:30	下子公民館
	下子公民館	下子公民館(介護予防)	第1-3日曜 10:00-11:30	下子公民館
	下子公民館	下子公民館(介護予防)	第1-3日曜 14:00-15:30	下子公民館
若年者	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 10:00-11:30	東松山市社会福祉協議会	
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 14:00-15:30	東松山市社会福祉協議会	
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 10:00-11:30	東松山市社会福祉協議会	
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 14:00-15:30	東松山市社会福祉協議会	
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 10:00-11:30	東松山市社会福祉協議会	
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 14:00-15:30	東松山市社会福祉協議会	
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 10:00-11:30	東松山市社会福祉協議会	
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 14:00-15:30	東松山市社会福祉協議会	
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 10:00-11:30	東松山市社会福祉協議会	
	東松山市社会福祉協議会(若年者)	第1-3日曜 14:00-15:30	東松山市社会福祉協議会	



地域通いの場ガイドブックには地区別のサロン一覧が掲載されています。

お問合せ：東松山市社会福祉協議会 地域福祉課
TEL：0493-23-1251 FAX：0493-23-8898
 ※内容等が変更になる場合があります。

●市民健康増進センター

内 容 トレーニング室、多目的スペース、浴場、舞台付大広間、和室、会議室、交流サロン等の設備を有する施設で、市民の健康増進と世代間交流を推進します。

料 金 入館料300円
(60歳以上の方は100円、身体障害者手帳等の交付を受けている方・小学生以下の方は無料、市外の方は400円)

開館時間 午前9時～午後9時30分
(浴場は午前10時～午後9時まで)
※浴場清掃時間中(午後1時30分～午後2時)はご利用になれません。
(ジムは午前9時30分から午後9時まで)

各種教室の開催

主に中・高年の方を対象として以下の教室等を開催します。
いきいき体操教室 シルバーエアロビクス ストレッチ広場
※教室プログラムの開催時間等は、直接施設にお問い合わせください。



お問合せ：東松山市役所 高齢介護課

TEL：0493-21-1406 FAX：0493-22-7731

市民健康増進センター

TEL：0493-31-2660 FAX：0493-31-2661

●みんなきらめけ!!ハッピー体操

いきパス
ポイント

馴染みの曲に合わせて、介護予防に効果のあるストレッチや筋力トレーニングができる体操です。市内11か所の体育館や市民活動センターで定期的開催しています。ご希望に応じてサロンにもサポーターの派遣を行っています。

また、市民福祉センターと総合福祉エリアでは、トレーニングマシンを使用し、立ち上がりや歩行など日々の生活に使う筋力を鍛えるマシンプログラムを実施しています。

※詳しい日程や会場については広報または市ホームページに掲載しています。



ハッピー体操のきらめけ☆サポーターになりませんか？



毎年8月～12月に「サポーター養成研修」を行っています。7月から受講生を募集します。「きらめけ☆サポーター」は、地域の介護予防の担い手として活躍し、健康維持にもなります。

ご興味のある方は、総合福祉エリア介護予防までお問い合わせください。

動画も配信しています ↓



お問合せ：東松山市総合福祉エリア 介護予防担当
TEL：0493-22-5561 FAX：0493-25-3305

☆乗ってみよう！！

●デマンドタクシー

○東松山市デマンドタクシーとは？

お客様の希望時間、乗車場所の要望(デマンド)に低料金で応じる、公共交通サービスです。料金は車両1台の金額なので、家族・友人と一緒に乗れば割安になります。

○利用できる方

東松山市民（住民登録されている方）

※中学生以下については、登録できません。

※登録者と一緒であれば、未登録の方、市外の方も同乗可能です。

○運行日

月曜日～土曜日

※日曜日・休祝日・12月29日～1月3日は利用できません。

○利用時間

午前8時30分～午後5時

※ご予約は利用日の3日前から可能です。

○利用料

タクシーメーター料金に応じた段階制

運賃及び迎車回送料金の合計額	利用料金
1,000円未満	500円
1,000円以上2,000円未満	800円
2,000円以上3,000円未満	1,000円
3,000円以上	1,500円



※時間指定配車料金（予約料金）は補助対象外です。

※障害者（身体・療育のみ）、運転免許返納者は運賃及び利用料金が1割引きになります。乗車時に身体障害者手帳・療育手帳または運転経歴証明書の写真を確認します。

重要

利用するには登録が必要です

デマンドタクシーの登録と詳細については、市ホームページまたは担当課までご確認ください。



お問合せ：東松山市役所 地域支援課 TEL：0493-21-1435

☆学んでみよう！！

●いきいき生活教室



フレイル（虚弱）の徴候に気づき、健康寿命を延ばすための運動・栄養・口腔ケアについて学ぶ教室（全3回）です。東松山市の各地区市民活動センターにおいて定期的に行っています。市ホームページをご確認ください。



●かんたん料理教室



高齢期に必要な栄養の摂り方について、講話と身近な食材を使った簡単な調理実習を行います。料理に慣れていない方や男性も楽しく参加できます。市ホームページをご確認ください。



●にここ健康教室



介護予防の3本柱「運動機能」「栄養状態」「口腔機能」を改善・向上させるための取り組み方を学ぶ講座です。ふれあいサロンやシニアクラブなど団体からの依頼により実施します。

お問合せ：東松山市総合福祉エリア 介護予防担当

TEL：0493-22-5561 FAX：0493-25-3305

●きらめき出前講座



市の職員等を講師として派遣し、東松山市が取り組む事業をはじめ健康・福祉・子育てなどについて、分かりやすく説明します。

対象 市内に在住・在勤・在学する、原則10人以上のグループ

開催時間 午前9時～午後9時（土日は午後5時まで）の間に2時間以内

開催場所 講座を開催する方に準備していただきます。市民活動センター、自治会館などのほか、ご自宅等でも開催できます。

費用 無料（講師謝礼も必要ありません）



申し込み方法、講座の流れについては、市ホームページまたは担当課までご確認ください。



お問合せ：東松山市役所 生涯学習課

TEL：0493-21-1431 FAX：0493-23-2239

☆やってみよう！！

■ボランティアをしてみたい

※東松山市社会福祉協議会のホームページをご確認ください。

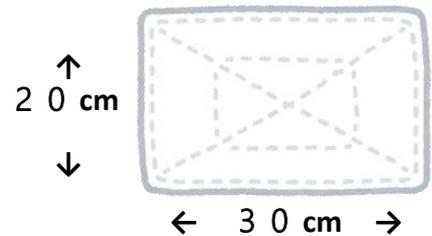
●ボランティアセンター

ボランティア活動を希望する方の登録や
ボランティアの紹介・コーディネートなど、
ボランティアに関する様々な相談を受け付けています。



●おうちボランティア

自宅でできるボランティア活動として「ぞうきん作成」
があります。ボランティアセンターがお預かりして市内の
福祉施設等へお届けします。



●ボランティア体験プログラム

初めてボランティア活動をされる方へ、
期間限定のプログラムを用意しています。
(例年6月頃より申し込み開始)

●ボランティア活動支援講座

地域のボランティア活動者の養成を目的として講座を開催
しています。
ボランティアをする上で必要な心構えや知識を学ぶ機会に
なっています。

お問合せ：東松山市社会福祉協議会 地域福祉課
TEL：0493-23-1251 FAX：0493-23-8898

● 支え合いサポーター

内 容 日常生活のちょっとしたお困りごとのお手伝い
(部屋の掃除、買い物の支援、ゴミだし、電球交換、外出支援、
草取り等)

※活動には登録が必要です。

対 象 東松山市に在住・在勤・在学の方、または市内に住所を有する
事業所等で地域の支え合い活動にご理解をいただける方。資格
等は必要ありません。

詳しくは、東松山市社会福祉協議会のホームページ、または、**地域福祉
コーディネーター（55ページ）**までご相談ください。



■ 働きたい

● 東松山市シルバー人材センター

内 容 高齢者が働くことにより、生きがいを得るとともに、地域社会
の活性化に貢献する公益法人です。ご家庭の仕事（草取り、植
木の手入れ、障子の張り替え等）から、公共施設・店舗・工場
の清掃や軽作業まで、会員の様々な経験と知識を活かして、幅
広い分野で活躍しています。

対 象 市内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方（入会には説
明会への参加が必要です。毎月第1木曜日10時から1時間程
度）

配分金 従事した仕事に応じて支払われます。



お問合せ：東松山市シルバー人材センター

TEL：0493-22-2245 FAX：0493-22-7655

※仕事の依頼をしたいときもご相談ください。

☆もらっちゃおう！！



●いきいきパス・ポイント

市が指定した事業に参加してポイントを貯めると、「ぼたん圓」と交換できます。

※「ぼたん圓」は市内約400箇所で使用できる地域通貨です。

また、協賛店を利用する時に「いきいきパス・ポイントカード」を提示するとサービスを受けることができます。

詳細は、下記の担当窓口までお問い合わせください。



お問合せ：東松山市役所 高齢介護課 TEL：0493-21-1406

●シニアボランティアポイント

シニアボランティアポイント制度とは、**65歳以上の市民**の方を対象とした制度です。

ボランティア活動を通して、社会参加のきっかけを増やすだけでなく、やりがいや楽しみを見つけることで、いきいきと元気に過ごせることを目的としています。これまでボランティアをしたことがない人、機会がなかった人、地域につながりを持ちたい人、誰かの役に立ちたいと思っている人など、誰でも参加することができます。

シニアボランティアとして登録すると、「**やりがい手帳**」を受け取れます。市の認定した施設などでボランティアを行うことで、「やりがい手帳」にポイントを集めることができます。

詳細は下記の担当窓口までお問い合わせください。



お問合せ：東松山市社会福祉協議会 地域福祉課
TEL：0493-23-1251 FAX：0493-23-8898

●コバトンALKOOマイレージ

埼玉県が実施主体となる健康づくり事業に当市も参加しています。市民の方はもちろん、東松山市にお勤めの方も、18歳以上の方であればどなたでも参加いただけます。

歩数計から新しいアプリ「コバトンALKOOマイレージ」に移行しています。アプリをスマートフォンにダウンロードして登録し、スマートフォンを持って歩くだけで歩数を計測。これまで同様、歩数に応じてポイントが貯まり、ポイントによる多彩なプレゼントが抽選で当たります。

他にも、暑い季節に便利な日陰のある地図が表示されたり、スタンプラリー、ウォークラリーに参加してポイントが付いたり、これまでにない機能が充実しています。

楽しみながら一緒に健康づくりをしましょう！

詳しくは、公式ポータルサイトをご確認ください。



このアイコンが目印

アプリのDLは
こちらから



アプリのダウンロードや操作でわからないことがあれば、お気軽にコールセンターへお問い合わせください。

TEL 0570-015566

お問合せ：東松山市役所 健康推進課

TEL：0493-24-3921 FAX：0493-22-7435

☆頼っちゃおう！！

●地域包括支援センター

高齢者の介護予防や生活の困りごとなど、幅広い相談窓口です。
 気になる人をどう支援したら良いかわからない、専門家でないと支援が難しそうだ、など困ったことがありましたら、下記連絡先までご連絡ください。

名称	連絡先	担当地区
総合福祉エリア 地域包括支援センター	大字松山2183 TEL 0493-21-5570 FAX 0493-25-3305	本町、神明町、材木町、松葉町、 日吉町、加美町、松本町、松山、 松山町、六反町、新宿町、小松原町、 砂田町、仲田町、美原町
東松山ホーム 地域包括支援センター	大字石橋1716 TEL 0493-22-6115 FAX 0493-24-7123	箭弓町、下唐子、石橋、葛袋、神戸、 上唐子、新郷、坂東山、美土里町、 幸町
年輪福祉ホーム 地域包括支援センター	大字大谷4106 TEL 0493-36-3666 FAX 0493-36-3665	市ノ川、東平、野田、沢口町、 殿山町、大谷、岡
わかばの丘 地域包括支援センター	大字毛塚773 TEL 0493-31-0555 FAX 0493-31-0557	高坂、早俣、正代、宮鼻、毛塚、 田木、岩殿、西本宿、大黒部、元宿、 あずま町、桜山台、白山台、旗立台、 松風台
アースサポート東松山 地域包括支援センター	若松町2-2-4 TEL 0493-22-7500 FAX 0493-25-6701	御茶山町、六軒町、五領町、山崎町、 和泉町、上野本、下青鳥、上押垂、 下押垂、今泉、古凍、柏崎、若松町、 下野本

名称	連絡先
東松山市 地域包括支援センター	松葉町1-1-58 (市役所 高齢介護課内) TEL 0493-22-7733 FAX 0493-22-7731

●地域福祉コーディネーター

住民のみなさんの身近な場所で、ともに地域福祉をすすめていくために、各市民活動センター等に地域福祉コーディネーターを配置しています。



地域のために、何か
できることはないかなあ…

ちょっとした困りごとを
相談したいなあ…

そんなときは…

地域福祉コーディネーター

にご相談ください

東松山市社会福祉協議会では、市民福祉センター(松山)と市内6地区(大岡・唐子・高坂・野本・高坂丘陵・平野)の活動センターに『地域福祉コーディネーター』を配置しています。

《主な役割》

- * 支え合いサポート事業の相談にのったり、サポーターの調整などを行います。
- * 福祉に関する困りごとや相談を受け、必要に応じて専門機関へとつなぎます。
- * サロンなど、地域の居場所づくりや運営に関する支援をします。



《各地区地域福祉コーディネーター連絡先》

◆ 松山地区	☎ 0493 - 23 - 1251
◆ 大岡地区	☎ 0493 - 59 - 9905
◆ 唐子地区	☎ 0493 - 81 - 5534
◆ 高坂地区	☎ 0493 - 81 - 5668
◆ 野本地区	☎ 0493 - 81 - 5791
◆ 高坂丘陵地区	☎ 0493 - 81 - 6665
◆ 平野地区	☎ 0493 - 81 - 4470