

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 9/1 }

令和8年(2026年)
No.2435

人生100年時代を
元気に生きる。

高齢者がいつまでも元気に自分らしく暮らせるよう、高齢者の健康づくり・社会参加を応援する「人生100年いきいきプロジェクト」が始まりました。介護予防・フレイル予防につながる事業を紹介します。

詳細は、8・9面へ



特集

いつまでも元気に自分らしく
人生100年いきいきプロジェクトが始まりました

地域ささえ愛グループ、上段左から、三浦さん、大友さん、木下さん、中段左から、村上さん、岩野さん、羽田さん、下段左から、平石さん、秋元さん、山田さん

発行：杉並区 | 〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 代表TEL：3312-2111 | 編集：広報課 TEL：5307-0339 FAX：3312-9911



「広報すぎなみ」は月2回（1・15日）発行。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いています。入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・申し込みフォームからお申し込みください。

詳細は、区HP
(右2次元コード)を
ご覧ください。



☆いつまでも☆元気に自分らしく♡ 人生100年いきいきプロジェクトが始まりました

人生100年いきいきプロジェクトは、介護予防・フレイル予防を通じて、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる社会の実現を目指すものです。今号では、65歳以上で元気な方が対象の「ずっと元気！応援事業」、要支援の方などが対象の「生活力アップ！支援事業」について紹介します。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。



——問い合わせは、高齢者在宅支援課フレイル予防推進係 ☎5307-0311へ。

ずっと元気！応援事業

65歳以上で元気な方向け

元気で生き生きと生活し続けられるように、講演・講座・地域活動への案内などを行います。申し込みなどの詳細は、区HPをご覧ください。

介護予防・認知症予防講演会

事前申し込み

生き生きと元気に暮らすために役立つ介護予防・認知症予防のヒントをわかりやすく紹介します。



杉並・げんき応援プログラム

事前申し込み

運動・食事・口腔ケアについて学び、地域交流の場を紹介することで、仲間づくり・社会参加につなげます。



介護予防サポーター養成講座

事前申し込み

介護予防・フレイル予防を学び、地域の元気づくりを支える仲間として活動するための知識を身に付けます。



地域ささえ愛グループ

初回のみ連絡必要

地域住民が主体となり、体操・合唱・ダンスなどを通じて、継続的に活動します。



アクティブライフ講座

事前申し込み

台所仕事・絵本の読み聞かせ・歴史探訪などを通じて、仲間と楽しみながら認知機能の低下予防に取り組みます。



申し込み不要で参加できます

●公園から歩く会

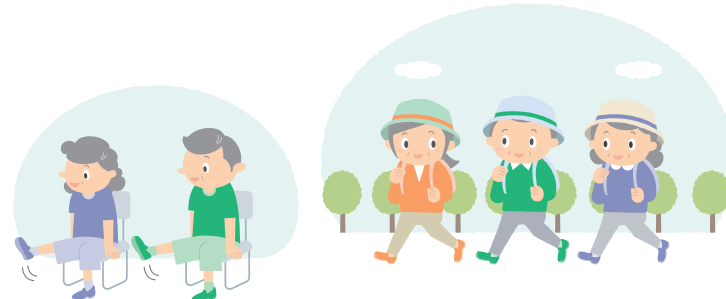
区内の公園からスタートし、仲間とともにウォーキングをする活動です。

●わがまち一番体操

住まいの近く（区内約35カ所）で気軽に参加できる筋力アップ体操です。

●65歳からの身体能力測定

握力・機能・体組成測定などの結果をもとに、専門職からアドバイスを受けることができます。



自分の今の状態を知って予防しよう！

フォーム（右2次元コード）の質問に答えるだけで、あなたにオススメのプログラムを提案します。ぜひご利用ください。



生活力アップ！支援事業

要支援認定を受けた・体力の衰えを感じ始めた方向け

生活機能が低下した状態から体力の向上を図り、より健康に生活できるように支援する事業を行っています。利用の相談は高齢者総合相談窓口 ケア24（地域包括支援センター）で受け付けています。

短期集中予防サービス

「転びそうで不安」「痩せてしまった」など生活上の困りごとが出始めた方を対象に、おおむね3カ月間集中的に専門職が支援をします。訪問型・通所型のプログラムがあります。

訪問型

専門職が自宅を訪問し、一人一人の目標に合わせて自宅環境の中でできる運動・生活の工夫について助言・支援を行います。

通所型

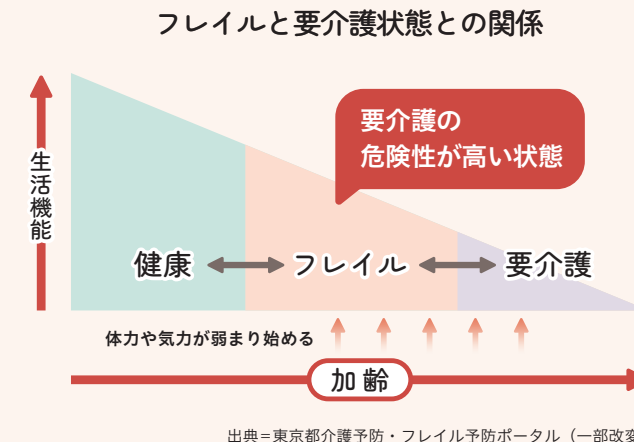
プログラム終了後も自身で健康づくりを生活に取り入れていける方法を一緒に考えます。利用者の状態・目標に応じて次の2種類があります。

●生活行為向上プログラム

家事・趣味活動などの動作の困りごとに対し、作業療法士などが日常生活動作のこつを提案します。

●運動器機能向上プログラム

移動に関する困りごとに対し、理学療法士などが運動方法を提案します。



ゆうゆうGO！

ゆうゆう館で行う通所型サービスで、体操・交流を行い、その人らしい生活の実現に向けて地域の自主グループを案内します。8年度はモデル事業として実施のため、高齢者総合相談窓口 ケア24（善福寺・松ノ木・梅里・和田）の担当区域在住の方が対象で、ゆうゆう館（善福寺・堀ノ内松ノ木・高円寺東）で実施します。9年度以降、実施会場の拡大を予定しています。



アプリでお得にフレイル予防！ 杉並区健幸アプリ「なみチャレ」

歩数・検（健）診の受診、各種健康イベント・ボランティア活動の参加などに応じて獲得したポイントを多種多様な電子マネーなどに交換できるアプリです。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。 図 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

