

活動希望チェック☑

「何かやりたい」という気持ちを整理してみましょう！

- 内容
- 地域のことを知りたい・・・①
 - 地域とゆるくつながりたい・・・②
 - 地域の役に立ちたい・・・③
 - 健康を保ちたい・・・④
 - 学びを深めたい・・・⑤

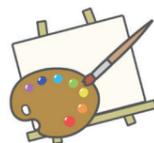
自分の興味ある活動について、中を確認してみましょう！
各項目の詳細は、二次元コードから確認ができます。



● ● メモ ● ●



小金井市 応援ブック



地域デビューの先輩の声です！

～さくら体操リーダーとして活動中～

週1回集まって皆で体操、少しでもおしゃべりすることがいかに大切か、良い刺激になっています。



～スマホサポーターとして活動中～

シニアの方から、「ありがとう」と言ってもらえてとてもうれしいです。やりがいを感じています。



～生き生きボラポの登録をして～

市内介護事業所のボランティア活動すると、活動スタンプがもらえて、そのスタンプがさくらポイントに交換できるのがうれしいです。自分の健康のためにもなっています。



自分はどんな活動ができるかな？

もし迷ったら、生活支援コーディネーターにご相談ください！

生活支援コーディネーターは、地域のサービスについて把握し、みなさまが地域とつながり、生き生きと暮らしていくための支援を行っています。

市には、4か所の地域包括支援センターと小金井市介護福祉課に配置されています。

き た 042-388-2440
み な み 042-388-8400
ひ が し 042-386-6514
に し 042-386-7373
市介護福祉課 042-387-9845



生活支援コーディネーター

小金井市福祉保健部介護福祉課包括支援係

〒184-8504 東京都小金井市本町6丁目6番3号

TEL:042-387-9845

小金井市

地域デビューガイド

地域のことをどのくらいご存じですか？
このパンフレットはいざ、何かをやりたいと思ったとき、自分でやりたいことを見つけるヒントになるよう作成しました。

住み慣れた地域でいつまでも元気で過ごすために、やりがいや生きがいをみつけませんか！



自分の居場所を見つけよう！

①地域のことを知りたい

地域デビューのきっかけにピッタリの講座です！

シニア世代の地域参加講座
 ※毎年5月中旬から6月下旬開催
 生涯学習課生涯学習係
 042-316-6600



プレシニア・シニアのための地域参加講座
 ※6月頃開催予定
 介護福祉課包括支援係
 042-387-9845



「シニアのための地域とつながる応援ブック」

市内で介護予防・健康増進等の活動や、趣味活動をしている団体・事業所等の情報を冊子にまとめました。



掲載内容の詳細は、二次元コードからご覧いただけます。



②地域とゆるやかにつながりたい

地域の活動をのぞいてみませんか？

さくら体操
 市内の約30箇所で実施中！
 介護福祉課包括支援係
 042-387-9845



地域の居場所
 介護福祉課包括支援係
 042-387-9845



悠友クラブ(老人クラブ)
 小金井市悠友クラブ
 連合会事務局
 042-301-6363



無料入浴デー
 介護福祉課高齢福祉係
 042-387-9843



ひとり暮らし 高齢者会食会
 小金井市社会福祉協議会
 042-387-0011



ひとり暮らし 高齢者交流会
 小金井市社会福祉協議会
 042-387-0011



町会・自治会
 広報秘書課広聴係
 042-387-9818



③地域の役に立ちたい

地域の担い手として活躍

さくら体操「ご当地体操」リーダー養成講座(介護予防ボランティア養成講座)
 介護福祉課包括支援係
 042-387-9845

スマホサポーター養成講座
 ～スマホでシニアを笑顔にするお手伝い～
 介護福祉課包括支援係
 042-387-9845



認知症サポーター養成講座
 介護福祉課包括支援係
 042-387-9845



男性のための介護者サポーター養成講座
 介護福祉課包括支援係
 042-387-9845



デイサービス認定サブスタッフ養成講座
 介護福祉課包括支援係
 042-387-9845

地域福祉ファシリテーター養成講座
 小金井市社会福祉協議会
 042-386-0295



小金井市シルバー人材センター
 公益社団法人
 小金井市 シルバー人材センター
 0422-27-7117



ボランティア活動

ボランティアセンター
 小金井市社会福祉協議会
 042-387-0011



活き生きボラボ
 ボランティアをすることでポイントがたまります！
 小金井市商工会(商工会内ボラボ事務局)
 042-381-8765

友愛活動員
 介護福祉課高齢福祉係
 042-387-9843



やすらぎ支援員(傾聴ボランティア)
 桜町高齢者在宅サービスセンター
 042-381-0006



環境美化サポーター
 環境政策課:市立公園 042-387-9860
 道路管理課:道路等 042-387-9849
 ごみ対策課:清掃係 042-387-9835
 (ごみ対策課はごみ袋配布のみ)



ごみゼロ化推進員
 ごみ対策課減量推進係
 042-387-9854

気軽に始められるよ

赤十字奉仕団
 地域福祉課地域福祉係(小金井市赤十字奉仕団事務局)
 042-387-9915

地域スポーツクラブ
 NPO法人 黄金井倶楽部
 黄金井倶楽部 042-406-2280



障害者青年学級参加者支援ボランティア
 公民館 042-383-1184

こがねい 市民講師登録・紹介制度
 生涯学習課生涯学習係
 042-316-6600

小金井市 ファミリー・サポート・センター
 小金井市 ファミリー・サポート・センター
 042-320-1701



④健康を保ちたい

健康・介護予防等の講座

いつまでも元気でいるための講座(介護予防講座)
 介護福祉課包括支援係
 042-387-9845



シニア 運動教室
 介護福祉課包括支援係
 042-387-9845



健康講演会



栄養講習会
歯科相談
 健康課健康係
 042-321-1240



こがねい国保健幸チャレンジ
 (国民健康保険加入者のみ)
 保険年金課国民健康保険係
 042-387-9833



【スマートフォンでの二次元コードの読み取り方】

1. カメラアプリを起動します。
2. 二次元コードを画面中央に収めます。
3. 二次元コードが読み取れたら、画面上部に「読み取り成功」と表示されます。
4. リンク先が表示されます。(機種により表示等違いがあります。)



QRコードを読み取ってみよう！

⑤学びを深めたい

趣味・教養

いきいき活動講座
 小金井市社会福祉協議会
 042-387-0011



公民館高齢者学級
公民館主催講座
公民館利用サークル紹介
 公民館本館
 042-383-1184



高齢者(いきいき)農園
 経済産課産業振興係
 042-387-9882



地域とつながる応援ブック・マップ
 介護福祉課包括支援係
 042-387-9845



悠友クラブ(老人クラブ)
 小金井市悠友クラブ
 連合会事務局
 042-301-6363

