

第4章 生きがいづくり・社会活動

① 生きがいづくり

■ 高齢クラブ

高齢者が健康で心豊かな生活を送るために、地域を基盤として自主的に集まって活動する組織です。ゲートボール、グラウンドゴルフ、輪投げ、踊り、手芸、研修会、親睦旅行、カラオケなどの生きがい・健康を高める活動や、美化活動などのボランティア活動を行っています。

対 象 おおむね 60 歳以上の市民

入 会 市内には地域ごとに 25 のクラブがあります。お住まいの地域で活動しているクラブや、興味のある活動を行っているクラブを見学し、自分にあったクラブに入会しませんか。詳しくは、下記までお問い合わせください。

問合せ 高齢者支援課 事業推進担当（事務局） ☎042（346）9642

高齢クラブの活動状況

クラブ名	活動地域	力を入れている活動
桜寿会	上水南町 1～4 丁目	コーラス・舞踊・輪投げ
明朗会	上水本町全域	カラオケ・輪投げ・誕生会
小川東寿会	小川東町 1～3 丁目、5 丁目	グラウンドゴルフ・レクダンス コーラス
小川中寿会	小川西町 3～5 丁目	誕生会・舞踊・輪投げ
学園東楽友会	学園東町 2、3 丁目、仲町	輪投げ・コーラス・誕生会
学園東町寿会	学園東町 1、2 丁目、仲町	民謡・カラオケ・舞踊
新生むつみ会	天神町、鈴木町 1 丁目	コーラス・カラオケ・レクダンス
大沼むつみ会	大沼町 1、2 丁目	輪投げ・詩吟・ゲートゴルフ
ちとせ会	喜平町 1 丁目、回田町、御幸町 上水南町 1 丁目の一部と 4 丁目	輪投げ・グラウンドゴルフ レクダンス
八千代会	小川町 1 丁目、栄町の一部	奉納歌・輪投げ・旅行
第二八千代会	上水新町、小川町 1 丁目	輪投げ・歌謡クラブ・美化活動
長栄会	栄町全般	コーラス・輪投げ・カラオケ
美鈴会	鈴木町 1、2 丁目 花小金井南町の一部	輪投げ・ゲートボール・健康体操
寿楽会	小川町 1 丁目の一部	輪投げ・コーラス・誕生会
小川二丁目会	小川町 2 丁目	舞踊・誕生会・研修昼食会
小川五番寿楽会	小川町 1 丁目	グラウンドゴルフ・コーラス 輪投げ
一丁目福寿会	学園西町 1 丁目 津田町 3 丁目の一部	輪投げ・清掃活動・社会奉仕活動
二丁目福寿会	学園西町 2 丁目、津田町の一部	輪投げ・カラオケ グラウンドゴルフ

【次ページへ続く】

三丁目福寿会	学園西町3丁目 津田町3丁目の一部	カラオケ・輪投げ・健康麻雀
富寿美会	小川町1丁目、たかの台 上水新町3丁目	誕生会・バス旅行・輪投げ
さつき会	小川東町2丁目の一部	輪投げ・カラオケ・ゲートボール
小川西さくら会	小川西町	ゴミゼロ・輪投げ・ボッチャ
悠友クラブ	小川東町2、4丁目、萩山団地	パソコン・絵画・ふれあいサロン
小平団地高齢クラブ	喜平町3丁目	輪投げ・グラウンドゴルフ・唄う会
虹の会	小川東町	コーラス・誕生会・寄せ植え

■ 福社会館（老人福祉センター）

高齢者がお一人でも気軽に利用でき、趣味を通じて教養を高め、仲間づくりによって互いに若さと健康を保っていただくための施設です。他に団体で利用できる集会施設(有料)もあります。

○娯楽室

囲碁や将棋に利用できます。休憩できる部屋もあります。

○娯楽室（卓球用）

健康増進を目的として、ラージボール卓球が1回30分までご利用できます。

（1回のみ延長可）

○ヘルストロン

交流高圧電位治療器による「頭痛」「肩こり」「慢性便秘」「不眠症」の緩和の効能効果で健康保全に役立ちます。

※ペースメーカー使用中の方は利用できません。

1人1日1回20分ご利用できます。（1日最大2回まで、連続利用は不可）

対 象 60歳以上の元気な市民

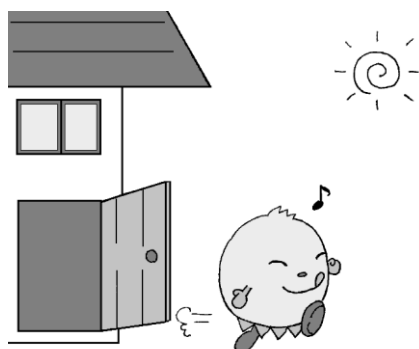
利用日時 月曜日～金曜日の正午～午後4時

休 館 日 祝日、年末年始（12月29日～1月3日）（一部施設を除く）

利用方法 はじめに利用証を発行します。健康保険証等の本人確認のできるものを持参し福社会館の1階事務室へ。受付日時は毎週月曜日～金曜日の午前9時～午後5時です。

※はじめて利用する場合は、なるべく事前にご連絡のうえお越しください。

問 合 せ 福社会館 ☎042（344）1211



■ 高齢者館（ほのぼの館・さわやか館）

パソコンや血圧計、健康に役立つヘルストロンがあります。また、通信カラオケや囲碁・将棋を楽しむことができる和室、会議や研修にご利用いただける多目的ホールもあります。

さわやか館には健康麻雀を楽しめる部屋の他、介助浴室もあります。

対 象 おおむね 60 歳以上の方

（さわやか館には、小・中学生および保護者同伴の乳幼児が利用できる「子ども広場」もあります。）

※さわやか館の介助浴室の利用をご希望の方は、高齢者支援課までお問い合わせください。

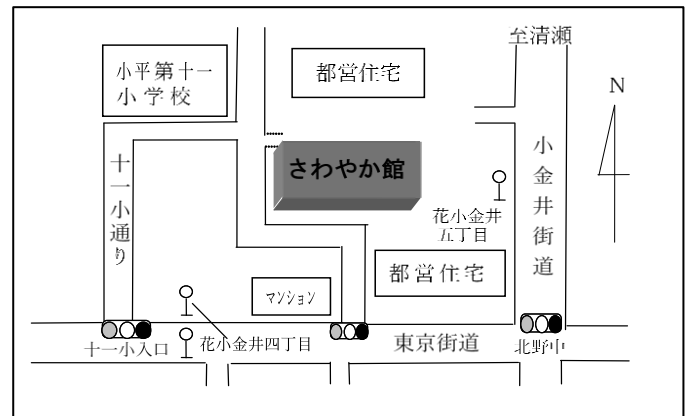
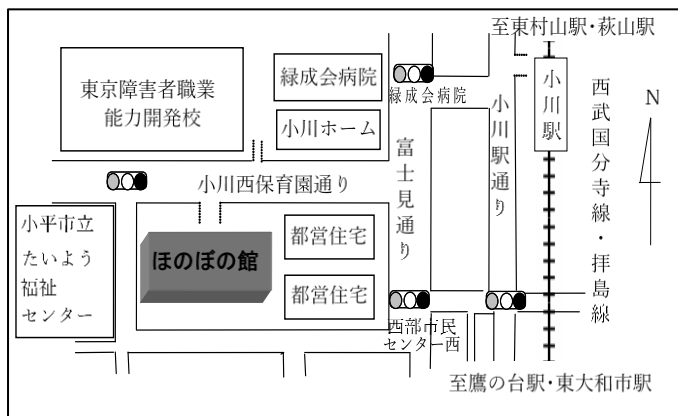
開館日時 月曜日～土曜日の午前 9 時～午後 5 時（祝日および 12 月 28 日～1 月 4 日を除く）

利用方法 受付の利用簿に所定の事項を記入します。

問 合 せ ほのぼの館（小川西町 5-39-3）☎042（347）7770

さわやか館（花小金井 4-21-2）☎042（466）8460

高齢者支援課 事業推進担当 ☎042（346）9642



■ 高齢者交流室

小平第二小学校内で、介護予防体操や脳トレの他、趣味活動・創作活動・レクリエーション・季節の行事等を行います。活動を通じ児童との世代間交流の場となっています。ご自身の都合のよい日、時間に参加できます。利用状況に応じて利用日や時間等の調整をさせていただきます場合があります。活動内容により材料費等の実費負担があります。また、送迎・駐車場はありませんので徒歩や自転車等でお越しいただく他、利用要件があります。詳しくは問合せ先にご連絡ください。

対 象 おおむね 60 歳以上で介助を必要としない市民

※利用に際しては登録が必要です。

日 時 月曜日～金曜日（祝日および 12 月 28 日～1 月 4 日を除く）

午前 10 時～午後 3 時

問合せ 小平市社会福祉協議会 こだいらボランティアセンター

☎042（346）1424

■ ほのぼのひろば

高齢者等の孤独感の解消、介護予防を目的に、住み慣れた地域で自分らしく暮らすための交流の場として、ボランティアや民生委員が企画、運営しています。活動は月 1～2 回、地域センター等で、趣味・創作活動、レクリエーション活動等を行います。活動内容によって、材料費や飲食代の実費負担があります。

対 象 おおむね 60 歳以上の市民（ひとりで通うことができ、介助を必要としない方）
※はじめて参加をご希望の場合、問合せ先までご連絡ください。

費 用 実費 200～300 円（お菓子、お茶代）

協力者 運営に協力してくださるボランティアも募集しています。

問合せ 小平市社会福祉協議会 こだいら生活相談支援センター
☎042（349）0151

	開 催 場 所	日	時
1	中島地域センター ①	第 3 月曜日	10:00～12:00
2	中島地域センター ②	第 2 月曜日	10:00～12:00
3	学園西町地域センター	第 2 金曜日	10:30～12:00
4	御幸地域センター	第 1 月曜日	10:00～11:30
5	津田公民館	第 3 金曜日	10:00～11:30
6	喜平地域センター	第 3 月曜日	10:00～12:00
7	上水本町地域センター	第 3 金曜日	10:00～11:30
8	上水新町地域センター	第 2 水曜日	13:30～15:30
9	学園東町地域センター	第 4 月曜日	10:00～12:00
10	天神地域センター	第 2 月曜日	10:00～11:30
11	花小金井北地域センター	第 1 木・3 水曜日	10:00～16:00
12	小川西町地域センター	第 1 土・3 木曜日	14:00～16:00
13	上水南公民館	第 3 木曜日	9:30～11:30
14	小川東第二地域センター	第 1 金曜日	13:30～16:00
15	多摩済生病院	第 3 金曜日	14:00～15:30

※状況により、変更となる場合があります。

② 教養・スポーツ

■ 高齢者健康音楽教室（小平ひばりバンド）

元気な高齢者が介護予防のために、歌や楽器の演奏などによって生きがいづくりと健康を維持するための教室です。見学・体験は下記へ事前連絡をください。

対 象 おおむね 60 歳以上の市民

日 時 毎週水曜日の午後 2 時～3 時 30 分

場 所 福社会館 4 階小ホール

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042（346）9539

■ シニア向け講座

生きがいのある社会づくりを目指し、高齢者の自己啓発と地域活動への積極的な参加、仲間づくりを目的として開設しています。中央公民館ではシルバー大学、各分館ではシニア講座など、様々なシニア向けの事業を実施しています。

座学や体験学習を通じて楽しく学びながら仲間づくりをしてみませんか。詳しい内容については、市報・チラシ・市ホームページなどでお知らせします。

対 象 おおむね 60 歳以上の市民

費 用 学級費、教材費などが必要になる場合があります。

問合せ 各公民館へ

名 称	所在地	電話番号
中央公民館	小川町 2-1325	042 (341) 0861
上宿公民館	小川町 1-308	042 (345) 1164
小川公民館	小川町 1-1012	042 (343) 3620
小川西町公民館	小川西町 4-10-13	042 (343) 1415
上水南公民館	上水南町 1-27-1	042 (325) 4133
津田公民館	津田町 3-11-1	042 (342) 0863
仲町公民館	仲町 145	042 (341) 0862
鈴木公民館	鈴木町 2-772	042 (388) 0050
大沼公民館	大沼町 7-1-17	042 (342) 1888
花小金井南公民館	花小金井南町 2-12-6	042 (461) 0861
花小金井北公民館	花小金井 5-41-3	042 (462) 5790

■ スポーツ教室・レクリエーション

生涯にわたってスポーツに親しみ、健康・体力づくりや生きがいづくりのために、各種スポーツ教室やレクリエーションを開催しています。

内 容 ○市民体力測定会（6 月）

握力、上体起こし、長座体前屈などの体力測定

○各種健康体操教室

ストレッチやウォーキングなど

○ウォーキングイベント

小平グリーンロード歩こう会（4 月）、小平～多摩湖歩け歩け会（11 月）、
新春歩け歩けのつどい（1 月）

○ニュースポーツデー（5、9、3 月）

ネオテニス、ラージボール卓球、ユニカール、ミニテニス、ボッチャなど

※開催時期・種目については、変更となる場合があります。

問合せ 文化スポーツ課 ☎042 (346) 9612

③ 就労・ボランティア

■ 小平市シルバー人材センター

シルバー人材センターは、高齢者が就業と社会奉仕を通じて、生きがいの充実と社会参加を促進し、活力ある地域社会づくりに貢献することを目的としています。

対 象 原則として60歳以上で、働く意欲のある健康な市民

入 会 説明会を行っています。詳細は問合せ先まで。

○シルバー人材センターでは、次のような仕事をお受けしています。

- ◆パソコン出張指導・各種設定作業
- ◆学習教室（補習、英語、数学等）
- ◆家事援助サービス（調理、清掃、窓拭き、風呂場清掃、換気扇清掃、植木の水やり、話し相手、ごみ出し代行、古新聞・雑誌の整理、買い物代行、電球の交換、布団干しなど）
- ◆育児支援サービス（産前産後の家事、幼稚園等の送り迎え、お子さんとの留守番）
- ◆マンション、屋内、屋外の掃除 ◆植木の手入れ ◆除草
- ◆襖、障子、網戸の張り替え

※その他の仕事についても、お気軽にご相談ください。

問合せ 公益社団法人小平市シルバー人材センター
小平元気村おがわ東内（小川東町4丁目2番1号）
☎042（344）2120
FAX042（345）9400
Eメール kodaira@sjc.ne.jp
ホームページ <https://www.sjc.ne.jp/kodaira/index.html>

■ こだいら就職情報室

ハローワーク求人情報が閲覧できるパソコンを設置しています。

また、職員が職業相談や職業紹介を行っています。

受付日時 月曜日～金曜日の午前9時～午後5時（祝日、年末年始を除く）

場 所 福社会館3階（学園東町一丁目19番13号）

問 合 せ こだいら就職情報室 ☎042（344）1215
ハローワーク立川 ☎042（525）8609

■ 高齢者交流活動（こだまちサロン）支援事業

地域の高齢者を主体としたサロン交流活動を支援するため、立ち上げ・運営の助言や助成を行っています。

問合せ 小平市社会福祉協議会 こだいら生活相談支援センター ☎042（349）0151

■ こだいらボランティアセンター（小平市社会福祉協議会）

こだいらボランティアセンターは、「ボランティアをしてみたい」という人と「ボランティアの協力が欲しい」という個人や団体などを“つなげる”ところです。また、大規模災害時には災害支援拠点となる災害ボランティアセンターを立ち上げ、運営を行います。ボランティアに関する相談や情報など、詳細は下記問合せ先まで。

問合せ ○こだいらボランティアセンター

（学園東町 1 丁目、福社会館内）

月曜日～金曜日の午前 8 時 30 分～午後 5 時

（祝日、年末年始を除く）

☎042 (346) 1424 FAX042 (349) 0152

Eメール v-center@syakaifukushi.kodaira.tokyo.jp

ホームページ <https://www.syakaifukushi.kodaira.tokyo.jp>

○西部ボランティアコーナー（小川西町 5 丁目都営住宅、ほのぼの館内）

月曜日～金曜日の午前 9 時～午後 5 時（祝日、年末年始を除く）

☎042 (347) 7858 FAX042 (347) 7581

○東部ボランティアコーナー（花小金井 4 丁目都営住宅、さわやか館内）

月曜日～木曜日の午前 9 時～午後 5 時（祝日、年末年始を除く）

☎042 (451) 6711 FAX042 (451) 6712

■ 介護予防見守りボランティア

近所をさりげなく見守り、地域に住む高齢者が安心して生活ができるよう支援する活動です。また、ボランティアの交流会では、見守りや高齢期の生活について学びながら仲間づくりを行います。

対 象 おおむね 65 歳以上で地域の見守り活動に興味のある方

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 **☎042 (346) 9539**

お住まいの圏域の地域包括支援センター（6・7 ページをご参照ください。）

■ 介護予防リーダー養成講座

地域で高齢者の介護予防活動を支援・普及するための知識や実技を学びます。

※詳細は市報等に掲載します。

対 象 地域で介護予防に関する活動を行いたい方

費 用 無料

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 **☎042 (346) 9539**

■ 認知症支援リーダー養成講座

認知症の人と家族が暮らしやすい地域をつくる活動を行うための、認知症の方等への支援方法等について学びます。

- 対 象** (1) 認知症サポーター養成講座を受講した方
(2) 地域で認知症の支援に関する活動を行いたい方

費 用 無料

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042 (346) 9539

■ 介護予防ボランティアポイント（こだいら健康ポイント）事業

介護予防ボランティア活動や歩いた歩数やイベントへの参加等に応じて、ポイントを付与することで、健康の維持増進と介護予防につなげます。達成したポイントに応じて、500 円または 1,500 円の商品券と交換できます。

対 象 40 歳以上で下記の対象となる活動を行う市民

対象となる活動

- (1) 介護予防見守りボランティアとしての交流会への参加および地域活動
- (2) 地域包括支援センターが行う介護予防教室
オレンジカフェ（認知症カフェ）の運営補助
- (3) 介護予防リーダーの地域活動
- (4) 認知症支援リーダーの地域活動
- (5) こだいら健康ポイント事業で規定される活動
 - ① 1 日の歩数が各年齢別に設定された目標数を達成した場合
 - ② 市が指定する健康教室やイベントに参加した場合
 - ③ 健診もしくは人間ドック受診が確認できた場合

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042 (346) 9539

■ 生活サポーター養成講座

この講座を受講すると、介護予防・生活支援サービスの市独自基準型の指定を受けている事業所でサービスの担い手として従事が可能です。高齢者の介護に関する基礎知識や家事など日常生活における援助の基本について学びます。

対 象 高齢者の生活援助サービス事業への就業に興味のある方

費 用 無料

問合せ 小平市地域包括支援センター中央センター（基幹型） ☎042 (345) 0691