

令和7年度

西尾市フレイル予防手帳

西尾市の介護予防サービス  
(地域支援事業)



R7.10月時点

# 目次

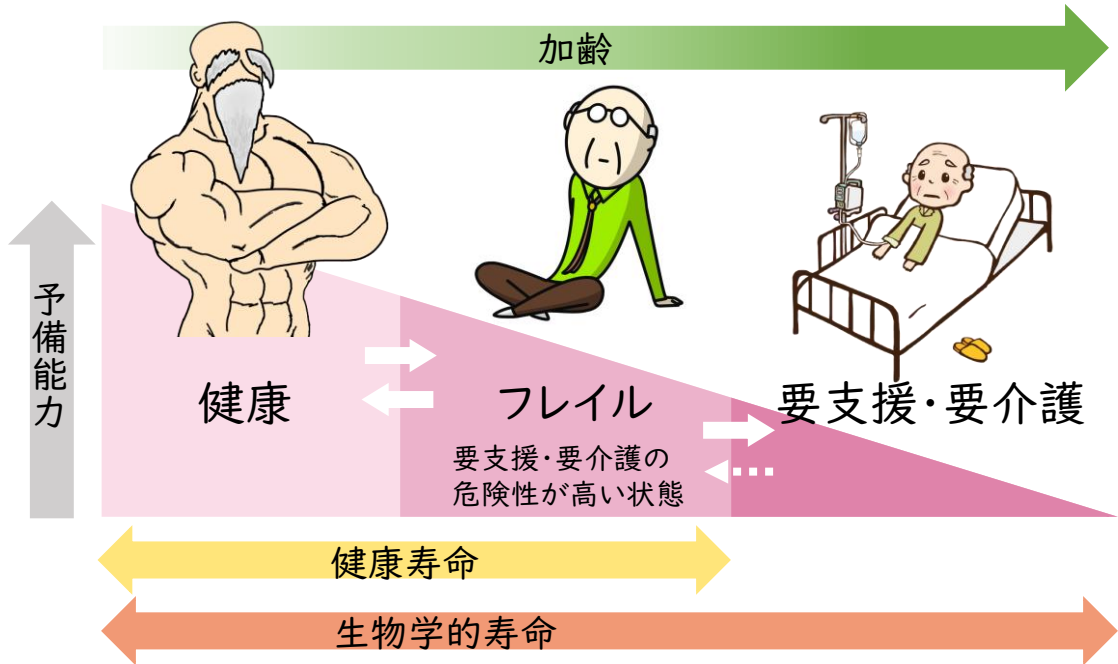
フレイル予防について	1ページ
エンディングノート	4ページ
健康診査・健康にしおマイレージ	5ページ
「かかりつけ医」を持ちましょう！	6ページ
病院一覧	7ページ
基本チェックリスト	11ページ
「運動」について・いつまでも「動ける」身体でいるために	13ページ
西尾でララ体操 ～西尾市介護予防体操～	15ページ
まちの体操教室	16ページ
シルバー元気教室	19ページ
西尾市民げんきプラザ・緩和型通所サービス	20ページ
ミニデイ型サービス・元気アップリハビリ教室	21ページ
ころばん教室・要支援個別訪問アセスメント	22ページ
「栄養」について・「食べ過ぎ注意」から「食べなさ過ぎ注意」へ	23ページ
「口腔」について・衰えは口から始まる！？	24ページ
歯周疾患検診・かむかむ訪問・栄養訪問	25ページ
「歯」にも「かかりつけ医」を！	26ページ
歯科医院一覧	26ページ
「社会参加」について	30ページ
シニア世代のこれからの教養講座	32ページ
認知症サポーター養成講座・生涯学習出前講座	33ページ
オレンジフェスタ・在宅医療市民フォーラム	34ページ
高齢者支え隊養成講座・高齢者生活支援サービス	35ページ
地域支援団体	36ページ
オレンジサポーター・シルバー人材センター・ハローワーク西尾	37ページ
サークル活動・地域の集まり（Nカフェ・老人クラブ）	38ページ
脳活塾・認知症介護家族交流会	39ページ
ふれあい広場吉良・佐久島いきいきサービス	40ページ
粋な道場	41ページ
いきいきサロン・高齢者通いの場	42ページ
いげたネットー地域資源マップー・いきいきサービス	48ページ
こころのヘルスケア	49ページ
地域包括支援センター	50ページ

# フレイル予防について

気づかぬ間に弱っていませんか？

## フレイルとは

加齢とともに、心身の機能が衰えた状態のことで、健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階と言われています。  
フレイルは早めに生活習慣を見直すことで健康な状態へ戻せます。

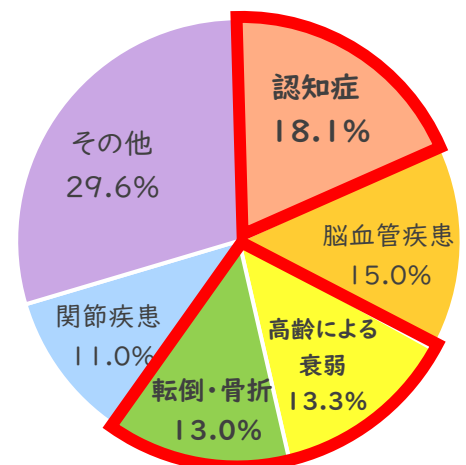


国立長寿医療研究センター「フレイル概念図」一部改変

## 介護が必要になった原因

介護が必要になった原因を見ると、「認知症」、「高齢による衰弱」など、加齢に伴う病気や、心や体の状態の問題が大きく関係しています。

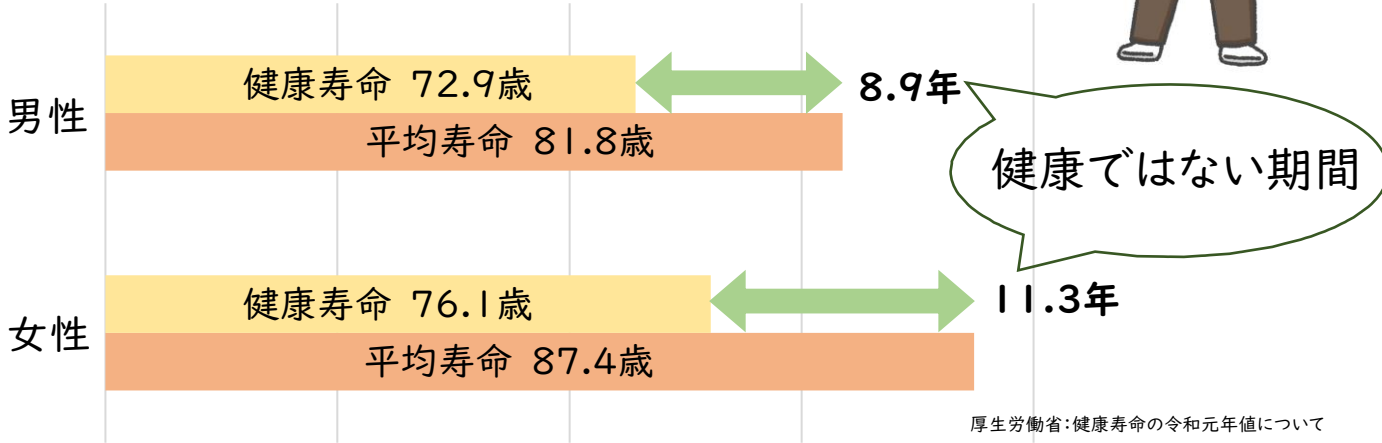
介護が必要になった原因のうち、  
フレイル予防が効果的なものがあります。  
フレイル予防に取り組み、  
健康に過ごせる期間（健康寿命）を  
延ばしましょう！



厚生労働省「令和3年度版高齢者白書」

# 健康寿命を延ばしましょう

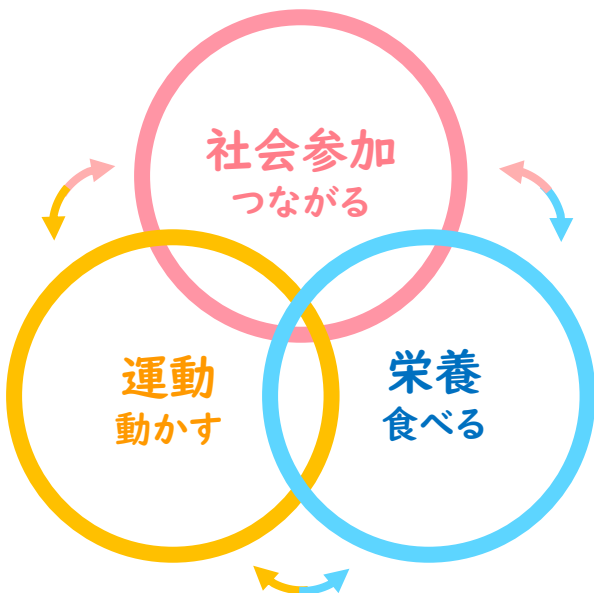
健康寿命とは、介護などを必要とせず、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間のことです。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「**健康ではない期間**」となります。いきいきと自立して暮らすためには、**健康寿命の延伸が重要**になります。



## フレイル予防のポイント

フレイル予防のポイントは、「**人とつながる**」、「**体を動かす**」、「**いろいろ食べる**」の3つです。楽しいと思えるものを行うことが長続きの秘訣です。

3つのポイントは互いに影響し合っています。



- 誰かと食べるいろいろな食べる。一緒に食べると楽しい。
- 動くと食欲が湧く。動いて食べると筋力アップ。
- 仲間がいると続けやすい。お互いの変化に気づきやすい。



# フレイル予防は何歳から？

高齢者の2人に1人がフレイル・フレイルの予備軍の可能性があります。※1  
フレイル「予防」は高齢者になる前から始まっています。  
自分の段階に合わせて、予防活動を行っていきましょう。

※1 東京都健康長寿医療センター研究所

年齢	50歳・・・・・・・・・・65歳・・・・・・・・・・75歳
目標	生活習慣病の予防 → フレイル予防を始める → フレイルの予防
運動	有酸素運動でエネルギーを消費 → 運動習慣で筋肉、足腰をしっかり維持
栄養	摂り過ぎに注意 / 野菜を意識 → 不足に注意 / たんぱく質を意識
口腔	歯周病の予防 → 噛む力・飲み込む力の維持
社会参加	セカンドライフの準備 → 積極的に社会参加

まずは**自分の状態**を確認してみましょう。

4ページへ

## 運動

運動習慣で、  
筋力を維持しましょう。

13・14ページへ

## 栄養 + 口腔

不足に注意し、  
低栄養を防ぎましょう。

23・24ページへ

## 社会参加

人や地域と交流を持ち、  
つながりを広げましょう。

30ページへ

フレイルを予防！ いつまでもいきいき元気に！

# 自分の目標を考えてみる

目標を明確にし、自分の意志で行いましょう。

この先、どんな自分になりたいですか？(目標)

そのために何をしますか？(活動)

より詳しく、自分の意志を示したい人は…

## エンディングノート

「わたしのこれからエンディングノート」は大切な人にあなたの想いを伝えるためのノートです。

これまでの人生を振り返り、これからをどう過ごしていきたいか、もしものとき、どうしたいのかを大切な人に伝えてみませんか？

「わたしのこれからエンディングノート」については長寿課(☎0563-65-2120)にお問い合わせください。



# 健康診査 ・ 健康にしおマイレージ

## 健康診査

年に1回は健康診査を受けましょう！

健康診査は治療中の方も受診できます。  
治療で受ける検査以外の項目も確認しましょう。



健康診査実施期間 令和7年6月2日～令和8年1月30日  
対象者の方に、受診券を送付しています。

特定健康診査	国民健康保険加入者(40～74歳以下) 問合せ先 保険年金課 ☎0563-65-2103
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度加入者 問合せ先 保険年金課 ☎0563-65-2105

## 健康にしおマイレージ



健康診断の受診、食事や運動などの健康づくりの実践、健康教室などに  
参加してポイントを貯め、ポイント到達者全員に県内の協力店で  
特典が受けられる「まいか」を交付します。  
チャレンジシートやスマホアプリで参加し、「健康」と「お得」を手に入れましょう。

対 象 : 西尾市に在住在勤の18歳以上(高校生を除く)  
実施期間 : 令和7年6月1日(日)～令和8年1月31日(土)  
チャレンジシート : 市役所各支所等ホームページを確認  
スマホアプリ : 下のQRコードからアプリをダウンロード  
問 合 せ : 健康課(☎0563-57-0661)

市ホームページ



スマホアプリ



iPhone用



アンドロイド用

# 「かかりつけ医」を持ちましょう！

「さあ、病院へ行こう！」……って行きにくいですよね？

「体調が悪くなったけど、どうしたらいいか分からない」ということはありませんか？

「いつもと違うかもしれない」と思ったとき、普段から行ったことがない病院にかかったり、相談したりというのは少し行きにくい不是吗？

そうならないために、「**かかりつけ医**」を持ちましょう！

## 「かかりつけ医」とは？

「かかりつけ医」とは、**健康に関する相談や診療を日常的に担う身近な医師**です。  
かかりつけ医をもつメリットとして、以下①～③があります。

- ① 日ごろの健康状態をよく知ってもらうことで、ちょっとした体調の変化に気づきやすく、病気の予防や早期発見、早期治療につながる。
- ② 病気や症状、治療法などについて適切なアドバイスや診断をしてもらえる。
- ③ 必要に応じて適切な専門医療機関を紹介してくれる。



7ページの病院一覧から、身近な「かかりつけ医」を見つけて、信頼関係を築きましょう！

病院一覧  
7ページ

## 医者に診てもらうきっかけが無い人は...

5ページの「**健康診査**」を受けましょう！

健康診査（健診）を受けた後、身近な「かかりつけ医」に、**健診結果の相談ができます。**

健康診査をきっかけに、病院の先生と気軽に相談できる仲になり、将来のかかりつけ医を持ちましょう！



健康診査  
5ページ



# 病院一覧①

## 病院一覧

診療科目略語…各病院の診療科目欄に記載される略語です。

- ・内(内科)
  - ・心内(心療内科)
  - ・精(精神科)
  - ・神(神経科)
  - ・消(消化器科)
  - ・循(循環器科)
  - ・アレ(アレルギー科)
  - ・リウ(リウマチ科)
  - ・小(小児科)
  - ・小耳(小児耳鼻咽喉科)
  - ・外(外科)
  - ・整(整形外科)
  - ・形(形成外科)
  - ・美(美容外科)
  - ・美皮(美容皮膚科)
  - ・脳外(脳神経外科)
  - ・脳内(脳神経内科)
- ・呼外(呼吸器外科)
  - ・肛(肛門科)
  - ・肛外(肛門外科)
  - ・大肛(大腸・肛門外科)
  - ・消肛(消化器・肛門外科)
  - ・眼(眼科)
  - ・耳(耳鼻咽喉科)
  - ・気(気管食道科)
  - ・気耳(気管食道・耳鼻咽喉科)
  - ・リハ(リハビリテーション科)
  - ・放(放射線科)
  - ・神内(神経内科)
  - ・胃(胃腸科)
  - ・胃内(胃腸内科)
  - ・皮(皮膚科)
  - ・泌(泌尿器科)
  - ・婦(婦人科)
- ・産(産科)
  - ・産婦(産婦人科)
  - ・乳腺外(乳腺外科)
  - ・呼内(呼吸器内科)
  - ・循内(循環器内科)
  - ・腎内(腎臓内科)
  - ・麻(麻酔科)
  - ・消内(消化器内科)
  - ・糖内(糖尿病内科)
  - ・病理(病理診断科)
  - ・老内(老年内科)
  - ・内視内(内視鏡内科)
  - ・人透内(人工透析内科)
  - ・内糖内(内分泌・糖尿病内科)
  - ・血外(血管外科)

地区		名称	電話番号	診療科目	休診日	
					半休(午後)	全休
旧西尾地区	八ツ面・三和・室場小学校区	あいちリハビリテーション病院	52-9001	リハ・脳外・内・整・神内	月～金	土、日、祝
		あおぞらクリニック	65-5001	内・呼内・アレ	水、土	日、祝
		加藤医院	52-1051	内・小・消	木、土	日、祝
		西尾市民病院	56-3171	内・呼内・循内・消内・脳内・内糖内・小・外・整・形・脳外・呼外・皮・泌・産婦・眼・耳・リハ・放・麻・精・病理		土、日、祝
		ひできクリニック	55-0001	内、小	水、土	日、祝
		やすい小児科	56-1160	小・アレ		木、日、祝
		山田産婦人科	56-3245	産・婦・小		木、日、祝
		13あさいクリニック	54-3318	内・消内	土	水、日、祝

病院一覧②

地区		名称	電話番号	診療科目	休診日	
					半休(午後)	全休
旧西尾地区	西尾・花ノ木小学校区	浅岡耳鼻咽喉科	56-0001	耳・アレ・小耳	土	木、日、祝
		石川内科	54-3631	内・循内・胃内	水、土	日、祝
		小野田整形外科クリニック	54-3022	整・リウ・リハ	水、土	日、祝
		影山皮フ科クリニック	56-1112	皮・美皮	土	木、日、祝
		加藤眼科医院	56-3308	眼	木、土	日、祝
		加藤耳鼻咽喉科医院	56-3309	耳・気・小・アレ	木、土	日、祝
		かとう皮フ科	54-9900	皮・形・アレ	土	水、日、祝
		こころのクリニック西尾	55-0071	精・心内		木、日、祝
		四方乳腺胃腸クリニック	56-1600	内・外・胃・乳腺外		木、日、祝
		宍戸整形外科	56-8177	整・リウ・リハ	木、土、日	祝
		定塚メンタルクリニック	54-6033	精・神・内・心内・神内	土	木、日、祝
		すずきクリニック	64-3800	消・内・小・リハ	木、土	日、祝
		とくつぎ・ファミリークリニック	55-0355	内・循・消	木、土	日、祝
		鳥山クリニック	55-0155	内・消	木(午前)、土	日・祝
		なかざわ記念クリニック	54-3115	整・リハ・内・脳外	土	日・祝
		西尾クリニック	56-5155	内・腎内・人透内		(内科)木、日、祝 (透析)日
		西尾病院	57-5138	内・循内・消内・呼内・糖内・ 神内・外・整・脳外・消肛・ 泌・皮・麻・リハ・放	水	日、祝
		西村皮フ科	54-1239	皮		水、土、日、祝
		復明館 水谷眼科	54-2222	眼	水、土	日、祝
		前田クリニック	54-1212	内	木、土	日、祝
		三村医院	56-0220	気耳・アレ	木	日、祝
		山尾病院	56-8511	大肛・消内・糖内・呼内・ 循内・脳外・整・リハ・内	土	日、祝
		山岸クリニック	54-8008	内・消内・小	水、土	日、祝
		湯口眼科医院	57-2078	眼	土	木、日、祝
		よこやまこどもクリニック	57-0711	小・アレ	水、土	日、祝

病院一覧③

地区		名称	電話番号	診療科目	休診日	
					半休(午後)	全休
旧西尾地区	平坂・中畑・矢田 小学校区	いながき内科	58-8100	内・小	水、土	日、祝
		こんどう内科	59-6551	内・消・小・肛・アレ・リハ	土	日、祝
		つつい整形外科	59-7800	整・リウ・リハ	土	水、日、祝
		とみやまこどもクリニック	59-9222	小・アレ	土	木、日、祝
		槇坪医院	59-6168	内・小・皮	土	木、日、祝
		山本クリニック	58-0311	内・消内・外・皮・リハ	土	日、祝
	鶴城・米津・西野町 小学校区	いわさき内科クリニック	57-0001	内・循・小・リハ	水、土	日、祝
		清耳鼻咽喉科	65-5540	耳・小耳	水(午前)、土	日、祝
		工藤眼科クリニック	75-3753	眼	木、土	日、祝
		榊原泌尿器科内科クリニック	56-8558	泌・内・外・麻	木、土	日、祝
		さくらまちクリニック	53-0700	外・内・リハ	土	水、日、祝
		鈴木内科医院	57-3496	内・小	木、土	日、祝
		高浜内科	56-2261	内・循内・消内・内視内	土	木、日、祝
		つるしろクリニック	53-7500	内・外・乳腺外・小	木、土	日、祝
		みどりまち心療内科	54-0010	精・心内	月～金	水、日、祝
		よねづクリニック	57-7277	老内・外		第2・4水、土、日、祝
	寺津・福地 中学校区	稲垣レディースクリニック	54-1188	婦・産・内・小・皮	土	水、日、祝
		奥山医院	59-8888	小・内	木、土	日、祝
		こどもクリニック宮地医院	59-5500	小・内	土	水、日、祝
		整形外科 陽だまりの森クリニック	55-2122	整・リハ・リウ	木、土	日、祝
		福地クリニック	65-5581	内・外・血外・皮	木、土	日、祝
		森内科クリニック	59-0700	内・呼内・アレ	第1・3・5水、土	第2・4水、日、祝

# 病院一覧④

地区		名称	電話番号	診療科目	休診日	
					半休(午後)	全休
一色地区	一色中学校区・佐久島小学校区	うえだ整形外科クリニック	72-3555	整・リウ・リハ	水、土	日、祝
		神谷内科整形外科	73-4030	内・循内・整・リウ・リハ	木、土	日、祝
		高須病院	72-1701	内・糖内・循内・消内・内視内・人透内・外・整・リハ・眼・脳外・皮・美皮・形・美・泌・放・麻	木	日、祝
		深見クリニック	72-2010	内・外・小・眼・婦	木、土	日、祝 (眼科) 木、日、祝
		三矢クリニック	72-0909	内・リハ・放	木、土	日、祝
		西尾市佐久島診療所	79-1414	内	火	月、木、土、日、祝
吉良地区	吉良中学校区	石川医院	32-0240	内・脳内	木、土	日、祝
		吉良内科	35-3611	内・消内・循内	木、土	日、祝
		宮崎医院	32-0141	内	水、土	日、祝
		山川医院	32-0151	内・小	月、水、金、日	火、土、祝
		れん内科クリニック	35-7111	内・循	土	日、祝
幡豆地区	幡豆中学校区	おのだクリニック	62-5518	内	土	水、日、祝
		黒部眼科	62-2340	眼	火、土	日、祝
		酒井クリニック	63-4155	泌・内・外	火、土	日、祝
		徳永外科内科	62-5115	外・内・胃・皮・泌・リハ・肛	木、土	日、祝
		幡豆クリニック	62-5588	内・小	火、木、土	日、祝

基本チェックリストは、現在の心と体の健康状態や、日常生活に必要な機能が低下していないかを確認するための質問票です。色のついた項目にチェックが入ったり、気になる項目がありましたら、地域包括支援センター（42ページ）へご相談ください。

「はい」か「いいえ」のいずれかに ○ をつけてください。

	生活機能全般		
1	バスや電車で一人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ

生活が不活発になると心身がより早く衰える危険があります。  
自分で出来ることは、できるだけ自分で行いましょう。

健康診査  
5ページ

相談窓口  
50ページ

	運動器の機能		
6	階段の手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことはありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ

転倒などから寝たきりを招く危険があります。  
体を動かす習慣を持ちましょう。

運動に関する  
13・14ページ

	栄養状態		
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	BMIが18.5未満である BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	1.はい	0.いいえ

栄養が不足すると、筋力が衰えたり、  
抵抗力が弱まり病気になりやすくなります。

栄養に関する  
23ページ



	口腔機能		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ

食べたり飲み込んだりがしづらくなると、低栄養状態や肺炎などになる危険があります。お口の老化を予防しましょう。

口腔に関する  
24ページ

	閉じこもり		
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ

閉じこもりは心身の衰えを招き、寝たきりやうつ、認知症に繋がります。趣味や散歩など外出するようにしましょう。

社会参加  
30ページ

	認知機能		
18	周りの人から「同じことを聞く」など物忘れがあるとされますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ

早期診断・治療により、認知症の進行を遅らせることができます。「おかしいな」と思ったら早めに相談を受診しましょう。

相談窓口  
50ページ

	うつ傾向		
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間) これまでに楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

うつ傾向は生活が不活発になって、心身の衰弱を招きます。長く続く気持ちの落ち込みは、早めに相談しましょう。

相談窓口  
49・50ページ

### 運動

週1回以上は運動する習慣をつけましょう！

#### 目標：座りっぱなしの時間を減らす

- 高齢でも筋肉は増加します。楽しんでコツコツ続けましょう。
- まとまった時間が取れなくても、こまめに体を動かすよう意識しましょう。

#### 散歩・ウォーキング

- ・同年代の人を追い抜くつもりで早歩き

#### ながら運動

- ・テレビを見ながらストレッチ
- ・歯磨きしながらかかとあげ

#### 階段を使う

- ・エレベーターよりなるべく階段を使う

#### 目標：いまより10分多く、身体を動かす

具体的な運動を紹介！ ～ストレッチ編～

#### 広背筋+僧帽筋ストレッチ

イスに座りながらでもできます。

1. 両手をまっすぐ上に挙げる  
(手を組む・タオルを持つ等)
2. そのまま体を傾ける
3. 脇の下の筋肉が伸びる感じ
4. 1回10秒、左右2回ずつ

#### 殿筋ストレッチ

1. イスに座ります
2. 足を持ち、反対の足にのせる※
3. かかとをおへそに近づける
4. 太ももの外側の筋肉が張るような感じになります

※膝が痛いなど足が組めない人は、前にイスを置き、そこに乗せるだけでも良い



## 運動

具体的な運動を紹介！ ～筋トレ編～

足の基礎から！「かかと上げ下げ」

壁や動かない机・イスの背もたれ等に  
手をつけて行いましょう。

1. 安定した場所に手をつき、足を肩幅分開く
2. 後ろに倒れないように注意しながら、  
両方のかかとを同時に持ち上げる
3. 安全に行える高さで3秒止める
4. 「体はまっすぐ」を意識
5. 1セット10回



腰と足をつなぐ重要な筋肉！ 腸腰筋

背もたれにもたれず背筋を伸ばして、  
後ろに倒れないように注意しましょう。

1. イスに座ります
2. 片方の太ももをゆっくり上げる
3. 足の付け根を意識しながら、  
ゆっくり上に挙げ、5秒止める
4. 5秒かけて下ろす
5. 左右で5回ずつ



運動はたんぱく質摂取とセットで効果絶大！

## 栄養 運動

たんぱく質が不足すると、筋トレ等の運動による、筋肉量の維持・増加効果が低下してしまいます。  
腎臓病などの持病による制限がなければ、毎食、たんぱく質をしっかりとれるように工夫しましょう！

たんぱく質や栄養のことは23ページで

栄養に関する  
23ページ

## 西尾でララ体操体験会

西尾市独自で介護予防に効果的な体操を製作しました。  
体験会も開催します。ラジオ体操とは異なる体操を体験してみましょう。

対象者：誰でも参加可能

持ち物：室内用運動靴・飲み物・タオル

開催日	時間	会場	住所
6月17日(火)	10:00～11:00	子育て・多世代交流プラザ	一色町一色前新田195
7月17日(木)	14:00～15:00	矢田ふれあいセンター	国森町不動東102
9月12日(金)	14:00～15:00	きら市民交流センター	吉良町荻原桐杭18-1

問合せ等については、長寿課(☎0563-65-2120)にお問い合わせください。

## 西尾でララ体操

インターネット上に公開しており、スマートフォン等で視聴できます。  
3種類のコースからご自身の体調に合わせてチャレンジしましょう。

### 1 基本編

体を大きく使った運動で  
関節回りの筋肉をほぐし  
鍛えることができます。

### 2 はつらつ編

体を大きく使って  
“はつらつ”とした  
動きを楽しみましょう

### 3 いす編

いすを使った体操で  
気軽に取り組むことが  
できます。

### インターネット検索から視聴

西尾でララ で検索

すべて 画像 動画 地図 ニュース ショッピング

西尾でララ体操 - YouTube



検索結果  
を確認

YouTube

### QRコードから視聴

QRコード読み取り  
機能を使用する



## まちの体操教室

歩いて行ける場所で体を動かせる体操教室です。  
 住み慣れた地域で、なじみの人と一緒に参加してみませんか？  
 参加費は無料で、参加申込は必要ありません。  
 直接会場へお出かけください。  
 詳細等については、各地区の地域包括支援センターへ  
 お問い合わせください。



相談窓口  
50ページ

地域包括支援センター		名称	主な開催日		主な開催場所
東部・ハツ面	ハツ面・三和・室場 小学校区	中原町	毎週月曜日	10:00~11:00	中原町公民館
		駒場	毎週月曜日	10:00~11:00	駒場町公民館
		圓滿寺	毎週月曜日	14:00~15:00	圓滿寺
		つくしが丘	毎週火曜日	10:00~11:00	つくしが丘集会場
		正顕寺	毎週火曜日	10:00~11:00	正顕寺
		上羽角	毎週金曜日	10:00~11:00	上羽角町公民館
西尾	西尾・花ノ木 小学校区	シャオ	毎週月曜日	14:00~15:00	おしろタウンシャオ 2階エレベーター前
		すみさき	毎週火曜日	10:00~11:00	住崎町公民館
		くまみ	毎週火曜日	14:00~15:00	にししん相談プラザ 2階セミナールーム
		やなぎまち	毎週水曜日	10:00~11:00	柳町公民館
		福祉センター	毎週水曜日	10:00~11:00	総合福祉センター 第3集会室(2階)
		西小北部	毎週木曜日	10:00~11:00	盛巖寺
		やぞね	毎週木曜日	14:00~15:00	矢曽根ふれあいセンター
		浄賢寺	毎週金曜日	10:00~11:00	浄賢寺
		鶴城会館	毎週金曜日	10:00~11:00	鶴城会館
		とくつぎ	毎週金曜日	13:30~14:30	高齢者交流広場 とくつぎ福祉会館



地域包括支援センター		名称	主な開催日		主な開催場所
平坂	平坂・矢田・中畑 小学校区	新在家	毎週月曜日	10:00~11:00	新在家町公民館
		楠村	毎週月曜日	14:00~15:00	楠村町公民館
		国森	毎週火曜日	10:00~11:00	国森町公民館
		下矢田	毎週水曜日	10:00~11:00	Dance Studio Peeps!
		浄願寺	毎週水曜日	14:00~15:00	浄願寺
		前山 ※	毎週木曜日	10:00~11:00	中畑町
		田貫	毎週木曜日	14:00~15:00	田貫町公民館
		上矢田	毎週金曜日	10:00~11:00	上矢田町公民館
		富山	毎週金曜日	14:00~15:00	富山町公民館
		羽塚	毎週金曜日	14:00~15:00	羽塚町公民館
鶴城	鶴城・米津・西野町 小学校区	よねづ	毎週月曜日	14:00~15:00	デイサービス趣(おもむき)
		6・3	毎週火曜日	14:00~15:00	パルススポーツクラブ6・3
		さくら	毎週水曜日	10:00~11:00	さくら会館
		みどり	毎週木曜日	10:00~11:00	緑町公園管理棟
		新屋敷	毎週木曜日	14:00~15:00	新屋敷町公民館
		たものき	毎週木曜日	14:00~15:00	米津ふれあいセンター
		法光寺	毎週金曜日	10:00~11:00	法光寺町公民館
		道光寺	毎週金曜日	10:00~11:00	道光寺町公民館
寺津福地	寺津・福地 中学校区	いちご	毎週月曜日	10:00~11:00	特別養護老人ホームいちご
		せんねん村	毎週月曜日	10:00~11:00	特別養護老人ホームせんねん村
		てらづ	毎週水曜日	14:00~15:00	西信寺津支店 2階
		えがお	毎週木曜日	10:00~11:00	寺津福社会館
		ふくち	毎週金曜日	14:00~15:00	JA西三河 福地支店

※まちの体操教室「前山」の詳細については、地域包括支援センター平坂（☎0563-55-7373）までお問い合わせください。（月曜～金曜）

地域包括 支援センター		名称	主な開催日		主な開催場所
一色	中学校区 一色	野田	毎週月曜日	10:00~11:00	野田構造改善センター
		治明北部	毎週月曜日	14:00~15:00	治明北部公民館
		大塚	毎週水曜日	10:00~11:00	大塚ロータリーハウス
		観音寺	毎週水曜日	14:00~15:00	観音寺
		良宣寺	毎週木曜日	10:00~11:00	良宣寺
		千間集会所	毎週木曜日	10:00~11:00	千間集会所
		中外沢	毎週金曜日	10:00~11:00	中外沢コミュニティセンター
		一色西部	毎週金曜日	14:00~15:00	JA西三河一色西部支店 研修センター
吉良幡豆(はずサブセンター)	中学校区 吉良	あいば	毎週月曜日	10:00~11:00	饗庭農村集落センター
		栄寿	毎週月曜日	10:00~11:00	馬頭観音寺
		よこすか木田公民館	毎週火曜日	10:00~11:00	木田公民館
		海蔵寺	毎週火曜日	14:00~15:00	海蔵寺 本堂
		よしだ	毎週水曜日	10:00~11:00	徳雲寺
		ワン・ツーみやば	毎週水曜日	10:30~11:30	宮迫公民館
		津平	毎週水曜日	14:00~15:00	津平公民館
		正法寺	毎週木曜日	14:00~15:00	正法寺 本堂
		良興寺	毎週木曜日	14:00~15:00	良興寺
		荻西	毎週金曜日	10:00~11:00	荻西農業担い手センター
	中学校区 幡豆	祐正寺	毎週火曜日	10:00~11:00	祐正寺
		安泰寺	毎週木曜日	10:00~11:00	安泰寺
		福泉寺(東はず)	毎週金曜日	10:00~11:00	福泉寺

## シルバー元気教室

運動を中心に介護予防に関する教室を開催しています。

「介護予防」・「健康体操」・「レクリエーション」・「認知症予防講座」など。

開催日時・詳細については、

各地区の地域包括支援センターへお問い合わせください。



相談窓口  
50ページ

地域包括支援センター		名称	主な開催日 ※		主な開催場所
東部・ハツ面	ハツ面・三和・室場 小学校区	ハツ面	第2・第4木曜日	14:00～15:00	ハツ面ふれあいセンター
		三和	第2・第4金曜日	10:30～11:30	三和ふれあいセンター
平坂	平坂・矢田・中畑 小学校区	平坂	第1・第3火曜日	14:00～15:00	西尾勤労会館
		矢田	第2・第4木曜日	14:00～15:00	矢田ふれあいセンター
		中畑	第2・第4月曜日	14:00～15:00	中畑町公民館
鶴城	鶴城 中学校区	米津	第2・第4火曜日	14:00～15:00	米津ふれあいセンター
寺津福地	寺津・福地 中学校区	寺津	第2・第4金曜日	10:30～11:30	寺津ふれあいセンター
		福地北部	第2・第4木曜日	10:30～11:30	鶴ヶ池町公民館
		福地南部	第2・第4水曜日	10:30～11:30	福地ふれあいセンター
一色	一色 中学校区	池田	第2・第4月曜日	14:00～15:00	池田ふれあい会館
		一色	第2・第4木曜日	10:30～11:30	子育て・多世代交流プラザ
(はずサブセンター) 吉良幡豆	吉良 中学校区	白浜	第2・第4水曜日	14:00～15:00	白浜老人憩の家
	幡豆 中学校区	東幡豆	第2・第4木曜日	10:30～11:30	東幡豆老人憩の家
		西幡豆	第1・第3火曜日	14:00～15:00	幡豆老人憩の家

※ 開催日時には例外があります。

## 西尾市民げんきプラザ

65歳以上の方と、40～64歳のメタボリックシンドローム予備群等の方を対象にした運動施設です。  
 詳細については西尾市ホームページを確認いただくか、西尾市民げんきプラザ  
 (下町神明下13-3 ☎0563-65-0111)までお問い合わせください。

市ホームページ



施設案内



紹介動画



！以下のサービスの利用には介護予防ケアプランが必要になります。！

## 緩和型通所サービス

基本チェックリスト該当者、要支援1・2と認定された方を対象に、  
 通所介護施設で運動を中心に、身体機能の維持・向上のためのサービスを実施します。



事業所名	住所	日時	
医療法人高浜内科 楽デイサービスセンター	上町菖蒲池5-1	月～金	11:20～13:30
デイサービス いこいの里「丁田館」	丁田町柳堂91-1	月～金	9:30～12:40
デイサービス IKIGAI	寄住町佃35	月～土	14:25～16:30
デイサービス いこいの里「熊味館」	熊味町大道南90-4	月～金	9:30～12:40 13:30～16:40
デイサービス ふらっと	駒場町屋敷82-1	月火水金	9:30～11:45 13:30～15:45
デイサービス いこいの里「ブルーム」	米津町北浦32-3	月・木	9:30～12:40
369歳デイサービス	米津町西大狼44	月～金	8:30～10:30 11:30～13:30
My Wellness	一色町対米浦池21	月～金	9:10～12:15 13:30～16:35
デイサービスすこやか	西幡豆町中村郷1-2	火・水・木	10:50～13:00 14:00～16:10
医療法人社団福祉会 高須病院 緩和型通所	一色町赤羽上郷中113-1	月～金	13:30～15:30

費用や利用については、地域包括支援センターへお問い合わせください。

相談窓口  
50ページ

！以下のサービスの利用には介護予防ケアプランが必要になります。！

ミニデイ型サービス



基本チェックリスト該当者、要支援1・2と認定された方を対象に  
接骨院などで運動を中心に身体機能の維持・向上のためにサービスを実施します。

事業所名	住所	日時	
オハナ接骨院ミニデイ	吉良町中野瀬田3	月水木金	13:15~14:45
ミニデイ 幸	高河原町中川原13-10	月~土	11:00~12:30 ※9:00~10:30 (※水曜のみ)

費用や利用については、地域包括支援センターへお問い合わせください。

相談窓口  
50ページ

！以下のサービスの利用には介護予防ケアプランが必要になります。！

元気アップリハビリ教室



基本チェックリスト該当者、要支援1・2と認定された方を対象に  
リハビリ専門職による身体機能の維持・向上のためにサービスを実施します。

事業所名	住所	日時	
総合事業やまおREHAB	桜木町5丁目14	月	10:30~12:00
西尾病院短期集中 リハビリセンター	和泉町22	水	10:30~12:00
医療法人社団福祉会 高須病院	一色町赤羽上郷中113-1	月~金	10:00~11:30
医療法人高浜内科短期集中 リハビリセンター	上町菖蒲池5-1	火	15:00~16:30

費用や利用については、地域包括支援センターへお問い合わせください。

相談窓口  
50ページ



！以下のサービスの利用には介護予防ケアプランが必要になります。！

## ころばん教室

## ころばん短期教室

要支援1・2と認定された方、もしくは65歳以上で①～⑤のうち3項目以上が該当する方を対象に、運動器の機能が低下しないように運動習慣をつけ、自宅で実施可能な運動を学びます。

- ①階段を手すりや壁をつたわずに登れない ②椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない  
③15分以上続けて歩けない ④この1年間で転んだことがある ⑤転倒に対する不安が大きい

ころばん教室一覧	住所	送迎	日時	
福地福社会館	斉藤町向縄4-1	○	毎週水曜日	10:00～11:30
伊文福社会館	伊文町16	○	毎週木曜日	10:00～11:30
とくつぎ福社会館	徳次町宮廻10-1	○	毎週金曜日	10:00～11:30

原則、6か月間の参加となります。

ころばん短期教室	住所	送迎	日時	
西尾市民 げんきプラザ	下町神明下13-3	×	毎週水曜日	14:30～16:00

原則、4か月毎となります。(5月～8月、9月～12月、1月～4月)

費用や利用については、地域包括支援センターへお問い合わせください。

相談窓口  
50ページ

！以下のサービスの利用には介護予防ケアプランが必要になります。！

## 要支援個別訪問アセスメント

基本チェックリスト該当者、要支援1・2と認定された方を対象に、リハビリテーション職による訪問を実施します。ご本人の状態や環境に合わせたリハビリテーション方法・福祉用具・住宅改修など、本人・家族への指導・提案をします。

リハビリテーションとは、自宅でできる運動や体の動かし方、歩き方など移動の仕方、食事や飲み込みについて、言語など多岐にわたります。

利用については、地域包括支援センターへお問い合わせください。



相談窓口  
50ページ

# 栄養

若い時は食べすぎ注意でしたが、高齢期は不足に注意しましょう！

## 目標：1日7種類以上の食品を摂取

- 以下の10の食材を食べると、フレイルになりにくいことがわかっています。
- 特に肉・魚・卵・大豆・乳製品などの食材から、たんぱく質を取りましょう。

さかな



あぶら



にく



ぎゅうにゅう



やさい



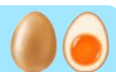
かいそう



いも



たまご



だいつせいひん



くだもの



10食品群

「さあにぎやか(に)いただく」と覚えましょう。

1日3食しっかり食べましょう！

## 目標：意識してたんぱく質も摂取

- たんぱく質は毎食25~30g必要になります。(1日で約80~90g)
- 下図の手ばかり(手で計った材料の見た目とたんぱく質量)を参考に、たんぱく質を意識して食べましょう。

### たんぱく質が豊富な食材

鳥ささみ(50g)



たんぱく質  
11.9g

鮭の切り身  
(80g)



たんぱく質  
15.1g

豆腐(150g)



たんぱく質  
7.8g

卵Mサイズ  
(50g)



たんぱく質  
5.7g

牛乳200ml  
(200g)



たんぱく質  
6.0g

ちなみに

幼虫(カブトムシ)  
(40g)



たんぱく質  
28.0g

## 口腔

口腔ケアでお口の衰えを予防しましょう!

目標:「セルフケア」と「プロケア」



### セルフケア

- 歯みがき・入れ歯の手入れ
- うがい(ぶくぶく+ガラガラ)
- よく笑い、よくしゃべること



### プロケア

- お口全般の困りごと相談
- 口腔内のそうじ
- 歯や歯茎のチェック



歯みがきなど、ご自身で出来る日々のメンテナンスと歯科医院で行う定期的なメンテナンスを組み合わせることで、より細やかにケアすることが出来ます。

口腔機能の維持には舌や口の周りの筋力も大事!

目標:「口腔体操」で筋トレ!

### あいうべ体操



「あ〜」と声を出しながら  
口を大きく開いて  
1秒キープ

「い〜」と声を出しながら  
口を横に広げて  
1秒キープ

「う〜」と声を出しながら  
口をすぼめて  
1秒キープ

「べ〜」と舌を  
少し強めに  
前下に出して  
2〜3秒キープ

● 1日に「1セット10回」を3回行いましょう

## 歯周疾患検診



年に1度は西尾市の歯科検診を受けましょう。

西尾市では、20歳以上の方は無料で歯科検診が受診できます。  
この機会にかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受け、  
いつまでもおいしく食事ができる「健口（けんこう）生活」を目指しましょう。

対 象：令和7年度中に20歳以上の方（平成18年4月1日以前生まれの方）

受診期間：令和7年4月1日～令和8年3月31日までの期間内で1回

受診場所：26～29ページ「歯科医院一覧」の「☆」マークの医院

- 受診方法：1. 電子申請システムで申請（右QRコード）または  
保健センター（☎0563-57-0661）に電話し、受診券を発行  
2. 受診券が届いたら、歯科医院に直接予約  
3. 受診券、本人確認書類をもって予約した歯科医院で受診

申請システム



詳細は健康課（西尾市保健センター内1階 ☎0563-57-0661）にお問い合わせください。

！以下のサービスの利用には介護予防ケアプランが必要になります。！

## かむかむ訪問・栄養訪問

基本チェックリスト該当者、要支援1・2と認定された方に、  
歯科衛生士などの専門職が訪問します。

- ・お口、義歯の手入れなどの指導
- ・栄養相談、食べ物の指導

歯科衛生士、管理栄養士などが専門的な視点からアドバイスします。



詳細については、地域包括支援センターへお問い合わせください。

相談窓口  
50ページ

痛くなってからでは遅い！

歯は人生の相棒です。「食べる・話す・笑う」、すべてに歯が欠かせません。

「痛くなってから歯医者さんに行こう」というのは、「火事になってから消防を呼ぶこと」と一緒です。その結果残るのは「燃えた家（抜けた歯）」です。

歯が抜けないためには、虫歯や歯周病などの悪い習慣を未然に防ぐことが重要です。定期的な歯の健康のチェックや、口腔の困りごとを気軽に相談できるように、歯についても「**かかりつけ医**」を持ちましょう！



歯科医院一覧  
26～29ページ

歯科医師に診てもらうきっかけは...

25ページの歯周疾患検診を受けましょう！

歯周疾患検診  
25ページ

無料で歯科検診を受けて、かかりつけ医を見つけましょう。  
「数十年振りに歯医者に行った」という人もしっかり対応してくれます。

歯医者さんは怖くありません。

人生の相棒である歯を大切にしてください。



歯科医院一覧

地区	名称	電話番号	休診日	検診の対応
旧西尾地区 八ツ面・三和・室場小学校区	あおい歯科医院	54-1871	木、日、祝	☆
	青山歯科クリニック	79-5581	木、日、祝	☆
	かにえ歯科	55-7171	木、日	☆
	新生歯科医院	57-1181	木、日、祝	☆
	たかす歯科クリニック	54-2552	木、日、祝	☆
	なお歯科医院	52-0717	木、日、祝	☆
	羽角歯科	52-4184	木、日、祝	☆
	平和歯科医院	52-4618	木、日、祝	☆



## 歯科医院一覧②

地区	名称	電話番号	休診日	検診の 対応
旧西尾地区 西尾・花ノ木 小学校区	稲垣歯科医院	54-4337	木、日、祝	☆
	井上歯科医院	56-9686	木、日	☆
	今川歯科	57-8001	木、日、祝	☆
	今村歯科医院	57-3076	木、日、祝	☆
	岡田歯科医院	54-3708	日、祝（小児歯科木曜診療）	☆
	尾澤歯科医院	57-2973	木、日、祝	
	小沢歯科クリニック	56-9922	木、日、祝	☆
	かとう歯科	79-5518	木、日、祝	☆
	しずか歯科クリニック	54-8049	水、日、祝	☆
	すずき歯科	56-6300	木、日、祝	☆
	高橋歯科	57-2111	木、日、祝	☆
	津川デンタルオフィス	57-3052	水、日、祝	☆
	つつい歯科	65-2057	木、日、祝	☆
	西尾城下町矯正歯科ブルーノ	65-3353	水、日	
	西尾セントラル歯科	65-6155	火、日、祝	☆
	西尾ファミリー歯科口腔外科	56-6600	木、日、祝	☆
	はなのき歯科こども歯科	79-5353	木、日、祝	☆
	松井歯科医院	56-8005	木、日、祝	☆
	みむ歯科クリニック	65-2545	木、日、祝	☆

# 歯科医院一覧③

地区		名称	電話番号	休診日	検診の 対応
旧西尾地区	平坂・中畑・矢田 小学校区	伊藤歯科クリニック	54-1221	日、祝、木（祝日週は診療）	☆
		おおさわ歯科	59-3113	木、日、祝	☆
		たどころ歯科	55-4618	木、日、祝	☆
		つじかわ歯科医院	59-8960	木、日、祝	☆
		富山歯科医院	59-3151	木、日	☆
		成瀬歯科医院	59-1004	木、日、祝	☆
		久田歯科	59-3718	木、日、祝	☆
		平坂歯科	59-7300	木、日、祝	☆
		友愛歯科	64-3338	木、日、祝	☆
	鶴城・米津・西野町 小学校区	浅岡歯科	54-3560	木、日、祝	☆
		さつき歯科	53-0778	木、日、祝	☆
		つるしろ歯科	56-8461	木、日（午後）、祝	☆
		なかい歯科医院	54-5351	木、日、祝	☆
		三村歯科医院	56-1155	木、日、祝	☆
		米津歯科西尾こども矯正歯科	54-5188	木、日	☆
	寺津・福地 中学校区	稲垣レディスクリニック（歯科）	54-1188	日、祝	☆
		きんばら歯科医院	59-1188	水、日、祝	☆
		西尾みなみ歯科医院	54-8686	日、祝、金（祝日週は診療）	☆
		三田歯科医院	64-3400	木、日、祝	☆

歯科医院一覧④

地区		名称	電話番号	休診日	検診の 対応
一色地区	一色 中学校区	あい歯科	74-2828	木、日（午後）	☆
		藤田歯科医院	73-6400	土（午後）、日、祝	☆
		みつや歯科・こども矯正歯科	72-3636	日、祝、木（祝日週は診療）	☆
		やまざき歯科クリニック	72-8601	木、日、祝	☆
		山下歯科医院	72-3230	木、日、祝	☆
		吉崎歯科医院	72-8306	木、日、祝	☆
		吉田歯科	73-5581	木、日、祝	☆
吉良地区	吉良 中学校区	秋山歯科医院	35-3151	木、日、祝	☆
		大竹歯科医院	32-2121	木、日、祝	☆
		岡田歯科医院	35-1117	木、日、祝	☆
		おぎわら歯科	32-3833	木、日、祝	☆
		すずき歯科医院	35-3500	日、祝、木（祝日週は診療）	☆
		判治歯科医院	32-1933	木、日、祝	☆
		みずとり歯科医院	32-4180	木、日、祝	☆
		横須賀歯科診療所	35-0003	木、日、祝	☆
幡豆地区	幡豆 中学校区	いそがい歯科	62-2246	木、日、祝	☆
		井立歯科	62-6560	木、日、祝	☆
		大須賀歯科	62-5112	木、日、祝	☆
		くろべ歯科	63-0220	金、日、祝	☆

## 社会参加

フレイル予防には「人とのつながり」が重要です。

家の中に閉じこもる生活を続けていると、体の機能が低下して介護が必要な状態につながる危険性があります。

また、社会から孤立し、他者とコミュニケーションをとる機会が少なくなると、認知機能が低下したり、うつ病などの病気も招きやすくなります。

心身ともに健康な生活を送るために、積極的に人や地域と関わりましょう。

閉じこもりを防ぐために

外出しよう

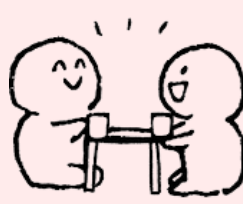
目安：1日1回以上



孤立しないために

友人・知人などと  
交流しよう

目安：週1回以上



健康効果を出すために

活動に参加しよう

目安：月1回以上



運動や食事なども1人より誰かと一緒に行うほうが、脳や心を刺激して

フレイル予防につながります。

災害時や困ったときなど、お互いに助け合える仲間がいることはとても大切なことです。

学ぶ	シニア世代のこれからの教養講座・認知症サポーター養成講座 生涯学習出前講座・オレンジフェスタ・在宅医療市民フォーラム 32～34ページ
地域貢献	高齢者支え隊・地域支援団体・オレンジサポーター等 35～37ページ
働く	シルバー人材センター・ハローワーク西尾 37ページ
趣味	公民館サークル活動 38ページ
集う	いきいきサロン・高齢者通いの場等 38～48ページ

自分が興味あることについて、○をつけてみましょう。

記入日

年 月 日

1	読書・生涯学習・歴史	している	していない	興味がある
2	俳句	している	していない	興味がある
3	書道・習字	している	していない	興味がある
4	絵を描く・絵手紙	している	していない	興味がある
5	パソコン・ワープロ	している	していない	興味がある
6	写真	している	していない	興味がある
7	映画・観劇・演奏会に行く	している	していない	興味がある
8	お茶・お花	している	していない	興味がある
9	歌を歌う・カラオケ	している	していない	興味がある
10	音楽を聴く・楽器演奏	している	していない	興味がある
11	編み物・針仕事	している	していない	興味がある
12	畑仕事	している	していない	興味がある
13	家族との団らん・孫の世話	している	していない	興味がある
14	地域の子どもの世話	している	していない	興味がある
15	動物の世話	している	していない	興味がある
16	賃金を伴う仕事	している	していない	興味がある
17	友人とのおしゃべり	している	していない	興味がある
18	囲碁・将棋	している	していない	興味がある
19	散歩・体操・運動など	している	していない	興味がある
20	スポーツ観戦	している	していない	興味がある
21	地域活動(町内会・老人クラブ)	している	していない	興味がある
22	旅行・温泉	している	していない	興味がある
23	ボランティア	している	していない	興味がある
上記以外にも好きなことがあれば記入しましょう。				

自分のやりたいことができる場所を地域の中で探してみましょう。

社会参加  
30ページ



## 学ぶ

## シニア世代のこれからの教養講座 ～医療介護編～

医療と介護ことについて、みんなで考えるための講座を開催しています。

「その時考える」では間に合わない。

介護が必要になる前に、医療と介護について、学んでみませんか？

時 間： 各日13時30分～15時00分(受付13時15分～)

場 所： 西尾市役所

対 象： どなたでも参加可能

講 師： 市内の医療介護専門職など

※詳細については、広報にしお・市ホームページをご覧ください。



開催日	内容	講師
令和7年5月29日(木)	デイサービスとは	にっつう会
6月19日(木)	地域で暮らすための病院の役割	病院部会
9月18日(木)	シニア世代のこれからの教養講座 × 認知症サポーター養成講座	認知症地域支援推進員 & オレンジサポーター
11月27日(木)	口腔衛生と生活習慣の切っても切れない関係	歯科医師会
令和8年3月19日(木)	フレイル予防からみた食事の摂り方	栄養士会

申し込みが必要となります。

受講を希望される方は、長寿課(☎0563-65-2120)までお問い合わせください。

「教養講座」とお伝えください。

市ホームページ



## 認知症サポーター養成講座



認知症を理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する人(認知症サポーター)を一人でも増やし、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しています。

内 容 : 認知症の理解と、認知症サポーターの役割について(約90分)

時 間 : 各日13時30分~15時00分

開催日	会場	講師
令和7年5月26日(月)	西尾市役所 53会議室	認知症地域支援推進員
8月25日(月)	西尾市役所 53会議室	認知症地域支援推進員
令和8年1月26日(月)	西尾市役所 第4会議室	認知症地域支援推進員

受講者には、認知症サポーターの証として、オレンジリングをお渡しします。  
講座を開催したい・受講したい場合は、  
長寿課(☎0563-65-2120)までお問い合わせください。



- 認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人と家族を温かく見守る応援者です。

## 西尾市生涯学習出前講座

皆様のご要望に応じて、市の職員や市民登録講師が皆さんの地域に出向き、市政の取組や専門知識を生かしたお話をお届けします。

対 象 : 市内で活動を行っている「おおむね10人以上」の団体・グループ

日 時 : 平日・休日問わず、午前9時から午後9時までの間で2時間

申込み : 受講希望日の「21日前」までに申請書を生涯学習課へ  
(メールやFAX、またはWEB申込フォーム(下記QRコード)から)

問合せ : 生涯学習課(☎0563-55-3515 / FAX0563-56-7737)

市ホームページ



講座一覧



WEB申込



オレンジフェスタ

「新しい認知症観」の普及啓発のため、認知症啓発イベントを開催します。  
認知症は、「他人事」だと思ったり、「何もできなくなる」と思っていませんか？  
認知症は、だれもがなる可能性があるもので、向き合うこと大事です。  
認知症予防で備えたり、また認知症になってからもできることはたくさんあり、  
地域の一員として尊重し、活躍できる社会を目指しましょう。

開催日	内容	会場
令和7年11月1日(土)	第1部 認知症サポーター養成講座 第2部 オレンジサポーターさん主体！ ～認知症啓発活動～ 第3部 映画上映会「オレンジランプ」	にしん文化会館 ちゃちゃっとホール

その他にも、当日実施するミニ企画等あります。  
詳細については、長寿課(☎0563-65-2120)までお問い合わせください。



在宅医療市民フォーラム

市民の皆さんへ、在宅医療に関する様々なテーマの講演会等を行っています。  
今年のテーマは「よりよく生きるための人生会議。それは『しあわせ設計図』。」  
「人生会議」は重苦しいものではなく、これからの人生を心置きなく楽しむためのもの。  
未来の笑顔を増やすための大事な設計図を考えてみませんか？

開催日	内容	会場
令和7年11月2日(日)	講演会	にしん文化会館 ちゃちゃっとホール

詳細については、長寿課(☎0563-65-2120)までお問い合わせください。





高齢者支え隊養成講座



高齢者の方々が、住み慣れた地域で生き生きと暮らしていけるように、お互いに寄り添い、お互い様活動への理解を深めるための講座です。  
（この講座はボランティア活動を強制するものではありません。）  
受講いただいた方は、任意で「高齢者支え隊」のボランティアとして登録します。  
高齢者支え隊とは、高齢者支え隊養成講座を受講したボランティア意識の高い市民の方々です。  
地域の高齢者の「ちょっとした困り事」の解決にご協力いただけますか？

詳細については、特定非営利活動法人やらまいか人まちサポート代表 牧野（☎090-3830-9696）まで

開催日	時間	会場	広報掲載予定
7月25日（金）	9:30 ～ 11:30	西尾市役所53会議室	広報7月号
11月28日（金）	9:30 ～ 11:30	西尾市役所53会議室	広報11月号

高齢者生活支援サービス



65歳以上の方で、公的サービスの対象とならない日常生活の困りごとを、高齢者支え隊のボランティア活動で解決する取り組みです。  
高齢者のちょっとした困りごとを本人と一緒にを行います。  
（本人も一緒に行うことが利用の条件になります。）

詳細、ご利用については、特定非営利活動法人やらまいか人まちサポート代表 牧野（☎090-3830-9696）までお問合せください。

直接支援	・話し相手、相談相手 ・見守り、安否確認 ・趣味のお相手 ・料理のお手伝い	屋外支援	・洗濯物や布団干し及び取り入れ ・ゴミの分別・ゴミ出し ・庭木の水やり、簡単な草取り ・自転車の空気入れ
家庭内支援	・部屋等の掃除、窓ふき ・電球等交換、時計・テレビの設定 ・家具・電化製品の組立・移動 ・簡単な裁縫	季節支援	・冷暖房器具の清掃、出し入れ、廃棄等 ・衣替えのための衣服の出し入れ ・ひな人形・こいのぼりの出し入れ
緊急支援	・雨戸の開閉、台風への備え等 ・割れた食器、ガラスの片付け	対外支援	・常設ゴミステーションへの搬出 ・お米の引換



## 地域支援団体

地域で住民の方々が集まり、様々なボランティア活動を行っています。地域の困り事はどのようなことか、その中に自分たちで解決できるものはあるか、自分たちで考え、自分たちの地域を良くしようと活動しています。

お住まいの地域に設置されている地域支援団体は、以下の表で確認できます。どこかへ出かけたい、困り事がある等、地域の皆様に相談してみましょう。

詳細については、長寿課 第1層生活支援コーディネーター  
(☎0563-65-2120)までお問合せください。



団体名	活動地域
寺津南部高齢者支え隊	巨海町
ほのぼの高齢者支え隊	徳永町
一南小空き教室運営委員会	一色南部小学校区
西野町南部高齢者生活支援協議会	下町、新下町、下町住宅、堀之内、法光寺
つくしが丘生活ボランティアの会	つくしが丘
矢曽根スケッチクラブ	矢曽根町
ゆうゆうサロン唯法寺	順海町、会生町、肴町、瓦町
ゆうゆうサロン住崎	住崎町
ゆうゆうサロン徳次	徳次町
サロン今川お助け隊	下今川町
なかよし会	永吉町1区～5区
BABAjyo@saron	馬場町、弥生町、大給町、中町、満全町、亀沢
コミュニティサロン ゆるり	中野郷第一、第二
きらく会	吉田1区～3区
松木島生活支援の会	松木島町内会
新在家ニコニコ会	新在家町
中畑高齢者健康支え隊	中畑町
横須賀第7区ボランティア会	横須賀7区
横7区朝市ひろば	横須賀7区
きらきら法光寺	法光寺町
荻西縁JOY倶楽部	荻西町内会



## オレンジサポーター

認知症の人やその家族の社会参加活動や夢をかなえる活動を一緒に考える  
謝礼を伴わないボランティアです。

認知症になっても地域で暮らし続けられることを目指します。

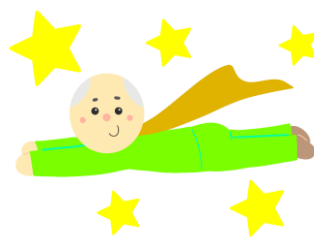
オレンジサポーターになるには、認知症サポーター養成講座(33ページ)と  
オレンジサポーター養成講座の受講が必要になります。

詳細については、西尾市長寿課(☎0563-65-2120)までお問い合わせください。



## 働く

## シルバー人材センター



シルバー人材センターは、働くことによって高齢者の生きがいと地域社会への参加を  
目的に設立され、豊富な知識と経験を活かして、各方面で活躍しています。

仕事の内容は、家事・援助サービスや施設清掃・植木の剪定などの屋外の仕事  
などがあります。シルバー人材センターでの会員登録が必要になります。

詳細については、シルバー人材センター(☎0563-57-3216)まで  
お問い合わせください。

住所：西尾市花ノ木町2丁目1

時間：8時30分～17時15分(土・日・祝日年末年始を除く)

## ハローワーク西尾

全国300カ所のハローワークに「生涯現役支援窓口」を設け、  
60歳以上の方を対象に、再就職などを支援しています。

ガイダンス、職場見学などは、事前に予約が必要な場合があります。

詳細については、ハローワーク西尾(☎0563-56-3622)までお問い合わせください。

住所：西尾市熊味町小松島41-1

時間：8時30分～17時15分(土・日・祝日年末年始を除く)



## 趣味

### 公民館のサークル活動



市内には公民館・ふれあいセンターを活動拠点に、自分の趣味や興味のある学習活動などを目的に、市民の皆様が様々なジャンルにおいて自主的なサークル活動を行っています。詳細については、右QRコードから、各公民館・ふれあいセンターの電話番号を確認し、各施設までお問い合わせください

市ホームページ



## 集う

### 西尾市認知症カフェ(Nカフェ) (医療や介護の話ができるカフェ)

認知症のある人やその家族、地域住民、医療・介護の専門職など、気軽に参加でき、交流を通してつながりあえる集いの場です。西尾市内の開催場所、日時、参加費については、西尾市ホームページに掲載しています。詳細については、長寿課(☎0563-65-2120)までお問い合わせください。

市ホームページ



### 西尾市老人クラブ連合会(西尾ゆうあいクラブ)

西尾ゆうあいクラブはみずからの老後を健康で楽しくするために、同じ地域に居住する高齢者おおむね30人以上(おおむね60歳以上)で組織され、友愛訪問、公園の清掃活動等の奉仕活動、教養講座、グラウンドゴルフなどのスポーツなど各種の活動を行っています。詳細については、西尾市老人クラブ連合会事務局(☎0563-56-5900)までお問い合わせください。



集う

脳活塾

65歳以上の方で、「認知症予防に興味のある方」、  
「物忘れが気になる方」を対象に、  
認知症予防に取り組む教室を開催します。

- ※以下の方は対象となりません。
- ・すでに医療機関で認知症の治療を受けている方
- ・要支援、要介護認定を受けている方(要相談)



実施期間	会場	住所	申込期日
4月～9月	にしん文化会館	山下町泡原30	広報7年3月号
10月～3月	一色町公民館	一色町一色東前新田8	広報9月号

費用:毎月1,000円  
申込・問合せについては、長寿課(☎0563-65-2120)にお問い合わせください。

認知症介護家族交流会(きらくの会)

認知症の家族を介護している方が日ごろ不安に思うこと、戸惑うことなどを解消し、  
認知症の方と安定した生活ができるように、介護者の交流会を月に1回開催します。  
同じ介護者同士だからわかる悩みを一緒に話し合ってみませんか？

市内在住で認知症の家族を介護している方が対象です。直接会場にお越しください。

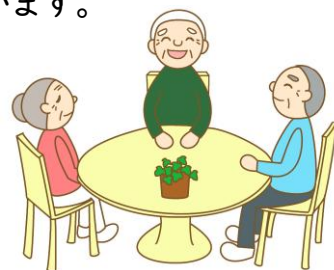
実施期間	会場
令和7年4月23日(水)	西尾市役所 4階 41会議室
5月28日(水)	西尾市役所 2階 22会議室
6月25日(水)	西尾市役所 4階 41会議室
7月23日(水)	西尾市役所 4階 41会議室
8月27日(水)	西尾市役所 5階 53会議室
9月24日(水)	西尾市役所 4階 41会議室
10月22日(水)	西尾市総合福祉センター2階 第3集会室
11月11日(火)	大交流会 日進市民会館
12月24日(水)	西尾市役所 5階 53会議室
令和8年1月28日(水)	西尾市役所 5階 56会議室
2月25日(水)	西尾市役所 4階 41会議室
3月25日(水)	西尾市役所 4階 41会議室

問合せについては、長寿課(☎0563-65-2120)にお問い合わせください。

## ふれあい広場吉良

65歳以上で要支援・要介護認定を受けておらず、身の回りのことを自分で出来る方を対象に、閉じこもり予防を目的に介護予防に取り組む場所を開催しています。

内 容：健康体操、レクリエーション等  
費 用：食事代600円(おやつ代含む)  
送 迎：要相談



利用につきましてはJA西三河ヘルプサービス  
(JA西三河横須賀支店内 ☎0563-35-0511)へ直接お申し込みください。  
問合せなどについては、長寿課(☎0563-65-2120)にお問い合わせください。

会場	住所	曜日	時間
横須賀老人憩の家	吉良町上横須賀宮腰87-2	毎週火曜日	10:00~16:00
荻原老人憩の家	吉良町荻原大道通18-1	毎週水曜日	
白浜老人憩の家	吉良町富好新田紺屋堀6-1	毎週木曜日	

## 佐久島いきいきサービス

佐久島に在住しており、自立されている方を対象に、閉じこもりや要介護状態となることを予防するために、集いの場を開催しています。

内 容：健康チェック、体操、趣味活動、イベント  
開催日：毎週月曜日・金曜日  
時 間：12:00~16:00  
会 場：佐久島開発総合センター  
費 用：無料



自分で来所できない方は送迎しますので、ご相談ください。

利用方法・問合せ・申込は長寿課(☎0563-65-2120)までお問い合わせください。



## 粋な道場

自分で来所できる65歳以上の方を対象に、月曜日から金曜日までの毎日、体操や健康マージャンなどの趣味活動を行っています。  
「今日行く(きょういく)場所」を作り、「今日用(きょうよう)がある」毎日が、皆さんの健康づくりにつながります。是非ご活用ください。

内 容：日替わりで実施(健康マージャンなど)

日 時：月曜日～金曜日(祝日を除く)

費 用：無料(レクリエーションや材料費などで実費をいただくことがあります)

名前	会場	住所	問合せ先
粋な西尾道場	総合福祉センター	花ノ木町2丁目1	0563-56-1021 (地域包括支援センター東部・ハツ面)
粋な一色道場	一色老人福祉センター	一色町前野新田48-3	0563-72-9654 (地域包括支援センター一色)
粋な室場道場	圓滿寺	家武町札木7	0563-56-1021 (地域包括支援センター東部・ハツ面)
粋な畑道場	大和田町 白山神社周辺	大和田町宮越33	0563-56-1021 (地域包括支援センター東部・ハツ面)

それぞれの道場で、開催日、内容が異なります。  
地域包括支援センターへお問い合わせの上、ご参加ください。

今日行くところを作ろう！

## 粋な西尾道場

人生100年時代！元気づくりは大事なテーマです  
元気づくりには、「きょういく」と「きょうよう」が大切です。  
「今日行く(きょういく)場所」をつくり、「今日用(きょうよう)がある」毎日が、  
皆さんの健康づくりにつながります。元気づくりの「お出かけ先」  
それが「粋な西尾道場」です。ぜひご活用ください！！



(健康体操)



(写経)



(健康麻雀)





## 集う

### いきいきサロン

### 高齢者通いの場

高齢者の外出の機会となるように、ボランティアの方々が、地域で様々な活動を行ってくださっています。レクリエーションなどの楽しめるイベントや体操などの機会を提供しています。興味のある集まりに参加してみませんか？



「いきいきサロン」は社会福祉協議会に登録されている団体で、「高齢者通いの場」は長寿課に登録されている団体です。どちらも地域の高齢者が行きたいと思える活動をしています。



下記の表に地区ごとに活動をまとめてあります。近くで開催されているものがありましたら、ぜひ足を運んでみてください。

※実費等料金が必要なところもあります。

詳細は西尾市社会福祉協議会(☎0563-56-5900)もしくは長寿課(☎0563-65-2121)までお問い合わせください。

(R7.5.1 現在)

地区	名称	主な開催日		主な開催場所
旧西尾地区 ハツ面・三和・室場小学校区	なごみ千寿会	第2月曜日	10:00~11:00	戸ヶ崎善光寺公民館
	さろん熊味	第4月曜日	13:30~14:30	熊味公民館
	宅老所三和「もちのき」	毎週水曜日	10:00~13:00	三和ふれあいセンター
	いきいき・サロンはすみ	第2水曜日	10:00~12:00	上羽角公民館
	花蔵寺元気サロン	第2水曜日	14:00~15:30	花蔵寺農民センター
	コミュニティサロンゆるり	第3水曜日	14:00~15:00	中野郷住宅集会場
	いきいきサロン・きらら	第4水曜日	10:00~11:00	ハツ面町公民館
	つくしが丘「マージャン」サロン	第1・第3木曜日	15:00~17:00	つくしが丘集会所
	江原いきいきサロン	第2木曜日	10:00~11:00	江原町公民館
	つくしが丘いきいきサロン	第2木曜日	13:30~15:30	つくしが丘集会所
	むろばサロンの会	第4土曜日	10:00~12:00	室場ふれあいセンター
	きらら会サロン ※	月1回	13:30~16:00	さんがい亭

地区		名称	主な開催日		主な開催場所
旧西尾地区	西尾・花ノ木小学校区	PC楽書会	毎週月曜日	13:00～15:30	総合福祉センター
		げんき体操(福祉センター教室)	月曜日(月3回)	9:00～11:00	総合福祉センター
		うたごえサロン柳町	第1・第2・第3月曜日	10:00～11:00	柳町公民館
		Let'sポールウォーキングサロン	第3火曜日	13:30～15:00	西尾市歴史公園周辺
		ころばんUP	毎週火曜日	10:00～11:30	伊文福祉会館
		鶴城会館健やか体操クラブ	毎週火曜日	13:30～15:00	老人の家 鶴城会館
		昭和が薫るやなぎまちカフェ	第1・第3火曜日	9:00～11:00	柳町公民館
		ゆうゆうサロン唯法寺	第4火曜日	13:30～15:00	唯法寺
		ゆうゆうサロン西尾	第2・第4火曜日	10:00～11:15	老人の家 鶴城会館
		わくわくクラブⅢ	毎週火曜日	9:00～13:00	総合福祉センター
		西尾健康マージャンクラブ	毎週水曜日	13:00～16:30	とくつぎ福祉会館
		宅老所伊文「だんだん」	毎週水曜日	9:00～14:00	伊文福祉会館
		ゆうゆうサロン今川	第1・第3水曜日	13:30～15:30	下今川公民館
		となりのととろっ家	第2・第4水曜日	13:30～15:30	嚴西寺
		健美ローズ	毎週木曜日	9:10～11:10	総合福祉センター
		うたごえサロン伊文	毎週木曜日	14:00～15:00	伊文福祉会館
		どれみふぁサロンすみさき	第1・第3木曜日	10:00～11:00	住崎町公民館
		アイアイサロン住崎	第2・第4木曜日	10:00～11:00	住崎町公民館

地区		名称	主な開催日		主な開催場所
旧西尾地区	西尾・花ノ木小学校区	うたごえサロン徳次	第2・第4木曜日	10:30~11:30	とくつぎ福祉会館
		わくわくサロンin盛巖寺	最終木曜日	11:00~12:00	盛巖寺
		わくわくクラブⅡ	金曜日(月1回)	9:00~13:00	総合福祉センター
		モルック西尾	第1土曜日	9:30~10:30	西尾市役所多目的広場
	平坂・矢田・中畑小学校区	中畑サロンつくしんぼ	第2火曜日	13:30~15:30	中畑町公民館
		羽塚いきいきサロン	第3火曜日	10:00~11:00	羽塚町公民館
		いこいの広場平坂	毎週水曜日	10:00~15:00	平坂ことぶき会館
		中畑きらく会	第2・第4水曜日	13:00~15:00	中畑町公民館
		健康マージャン楠村	毎週木曜日	13:00~16:00	楠村町公民館
		にこっとサロン	第1木曜日	9:30~11:00	本澄寺
		平坂きらりサロン	第3木曜日	10:00~11:30	平坂町会館
		宅老所平坂「アロエ」	毎週金曜日	10:00~12:30	平坂ことぶき会館
		平坂健やか体操クラブ	毎週金曜日	13:30~15:00	西尾勤労会館
		金ジャンクラブ中畑	毎週金曜日	13:00~16:00	中畑町公民館
		ハーモニーサロン ※	第1金曜日	10:00~11:00	羽塚町北側
		サロンたんぽぽ	第2金曜日	9:30~11:30	矢田ふれあいセンター

※ ハーモニーサロンの詳細については、西尾市社会福祉協議会  
(☎0563-56-5900)までお問い合わせください。(月曜~金曜日)

地区	名称	主な開催日		主な開催場所
鶴城・米津・西野町小学校区  旧西尾地区	健康麻雀「和気あいあい」	第2・第4月曜日	13:30～15:30	法光寺公民館
	さくらサロン	第1・第3火曜日 第1・第3金曜日	10:00～12:00	さくら会館
	うたごえ広場	第2・第4水曜日	10:00～12:00	西野町ふれあいセンター
	しんどばジャン友会	第2・第4水曜日	13:00～17:00	新渡場町公民館
	西野町南部高齢者生活支援協議会	第1水曜日・第3木曜日	9:30～11:30	下町公民館
	宅老所桜町「あい」	毎週木曜日	9:00～14:00	さくら会館
	しんどばサロン	第2・第3・第4木曜日	10:00～12:00	新渡場町公民館
	いきいきサロン米津	第4木曜日	14:30～16:30	米津ふれあいセンター
	よねづ唄声の会	第1・第2土曜日	10:00～12:00	米津ふれあいセンター
	米津さわやか会健康体操	土曜日(月2回)	9:00～11:00	米津ふれあいセンター
	徳永ほのぼのサロン	第1・第3月曜日	9:00～11:00	浄名寺
	若王子さわやかサロン	第2・第4月曜日	9:00～11:00	北若王子町公民館
	福地健康麻雀クラブ	毎週火曜日 毎週金曜日	13:00～16:00	福地福社会館
	にじいろ食堂	第1火曜日	8:00～12:00	寺津福社会館
	かりやどサロン	第1・第3火曜日	8:30～11:30	刈宿町公民館
	巨海サロン	第2・第4火曜日	9:00～11:00	巨海町公民館
	細池サロンすこやか	第2・第4火曜日	13:30～15:30	上細池町公民館
	げんき体操(福地教室)	火曜日(月3回)	13:00～15:00	福地ふれあいセンター
	寺津いきいき体操	①毎週火曜日 ②毎週水曜日	①14:00～15:00 ②19:30～20:30	寺津ふれあいセンター
寺津・福地中学校区	笹曽根サロン	第4水曜日	14:00～16:00	笹曽根農会館
	養國寺サロン	第1・第3金曜日	13:30～15:30	養國寺
	ふくなんサロン	第1・第3日曜日	9:30～11:30	福地福社会館

# いきいきサロン・高齢者通いの場⑤

フレイル予防 社会参加(集う)

地区		名称	主な開催日		主な開催場所
一色地区	一色中部 小学校区	ふれあいいきいきサロンあさがお	第1水曜日	10:00~12:00	一色老人福祉センター
		コスモスサロン	第1金曜日	10:00~11:30	一色老人福祉センター
		味浜一区ふれあいサロン	第3金曜日	13:30~16:00	味浜ふれあい会館
	一色東部 小学校区	健康体操ひまわりの会	第1・第3・第4月曜日	10:00~11:30	松木島公民館
		松木島サロン	第2火曜日	10:00~11:30	松木島公民館
		健康体操花水木の会	第2・第4水曜日	19:30~20:30	松木島公民館
		松木島麺クラブ	第3木曜日	9:00~12:00	一色地域交流センター
	一色西部 小学校区	サロン開正	毎週月曜日	8:30~10:00	開正公民館
		赤羽ふれあいサロン	第3水曜日	9:30~11:30	赤羽公民館
	一色南部 小学校区	コールしおさい	毎週火曜日	13:00~15:30	子育て・多世代交流プラザ
		一色健康体操グループ	第1・第3木曜日	13:30~15:00	子育て・多世代交流プラザ
吉良地区	横須賀 小学校区	ふれあい広場えがお	第1月曜日	13:30~15:00	須荒井コミュニティセンター
		横7区いきいき長寿サロン ※	月1回火曜日(不定期)	11:00~12:00	木田公民館
		レッツ・コグニサイズ	第1・第3水曜日	9:30~10:30	ホワイトウェイブ21
		ふれあい夢サロン	毎週木曜日	10:00~13:00	横須賀老人憩の家
		岡山サロンひまわり会	第1・第3金曜日	13:30~16:00	岡山集落センター
		和みの会	第4土曜日	10:00~11:30	小牧公民館

※ 横7区いきいき長寿サロンの開催日については、西尾市社会福祉協議会 吉良支所 (☎0563-32-3322) までお問い合わせください。(月曜~金曜日)



# いきいきサロン・高齢者通いの場⑥

フレイル予防 社会参加(集う)

地区		名称	主な開催日		主な開催場所
吉良地区	荻原小学校区	いきいきサロン花みずき	第3月曜日	9:30~11:30	富八農村センター
		おぎとう喜楽サロン	第3金曜日	13:30~15:00	荻原老人憩の家
		金蓮寺いきいきサロン	第2日曜日	9:00~11:00	金蓮寺
	津平・白浜小学校区	宮迫コスモスの会	第2火曜日 (1月・8月は中止)	10:00~11:30	宮迫公民館
		にこにこサロン	第2・第4火曜日	13:30~15:00	友国公民館
		津平おもいでのか	第3金曜日	10:00~11:00	津平公民館
		ひばりサロン ※	第1日曜日	10:00~12:00	吉良町
幡豆地区	東幡豆小学校区	洲崎サロン	第1月曜日	10:00~11:30	州崎公民館
		集いの場 どん	第1火曜日	14:00~15:30	森組公民館
		幡豆体操クラブ	毎週水曜日	19:30~21:30	山口集落センター
		いきいきサロンふじの花	第3水曜日	13:30~15:00	東幡豆老人憩の家
	幡豆小学校区	わくわくクラブⅠ	月曜日等(月2回)	9:00~13:00	幡豆いきいきセンター
		幡豆体操クラブ	毎週火曜日	13:30~15:30	鳥羽老人憩の家
			毎週水曜日	9:30~11:30	文化交流センター

※ ひばりサロンの詳細については、西尾市社会福祉協議会  
(☎0563-56-5900)までお問い合わせください。(月曜~金曜日)

地域にはこれらの活動に登録されていない活動があります。  
自分の興味ある活動に参加して、社会に関わり、充実した生活を送りましょう。

## 集う

## いげたネットー地域資源マップー

### 地域資源マップ



西尾市では、高齢者のサロン・その他の地域の活動などを、地域資源としてネット上に整理しています。  
興味のある活動を検索し、積極的に社会へ参加してみませんか？

右のQRコードを読み取って地域資源マップへ



気になる項目に  
チェック



「この項目で検索」  
をタップ

！以下のサービスの利用には介護予防ケアプランが必要になります。！

## いきいきサービス

閉じこもり予防や高齢者同士の交流などを目的に行うサービスになります。  
基本チェックリスト該当者、要支援1・2と認定された方が利用できます。

内容：健康チェック、健康体操、レクリエーションなど  
日時：火曜日、木曜日、金曜日（一色）・月曜～金曜日（幡豆）  
10:00～15:00（※利用回数は週2回まで）  
費用：週1回利用の方 月500円  
週2回利用の方 月1,000円



名前	会場	住所
一色いきいきサービス	一色いきいき健康プラザ	一色町中外沢上羽瀬11-1
幡豆いきいきサービス	幡豆いきいきセンター	西幡豆町沖田14-2

申込・問合せについては、地域包括支援センターへお問い合わせください。

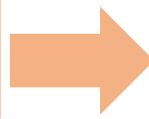
相談窓口  
50ページ

こころの健康を保つために、普段からこころの健康に関心を持ちましょう。

こころの健康度チェック この2週間のあなたに当てはまる方を選んでください。

- |                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| 1 毎日の生活に充実感がない                   | はい いいえ |
| 2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった      | はい いいえ |
| 3 以前は楽にできていたことが、おっくうに感じられる       | はい いいえ |
| 4 自分が役に立つ人間だと思えない                | はい いいえ |
| 5 わけもなく疲れたような感じがする               | はい いいえ |
| 6 死について何度も考えることがある               | はい いいえ |
| 7 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある     | はい いいえ |
| 8 最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがある | はい いいえ |

「はい」が1～5の項目で2つ以上  
6～7の項目で1つ以上  
8の項目に該当した場合



いずれかに該当すれば  
専門家(医師・保健師)への相談を  
お勧めします

大野裕:厚生科学研究費助成障害保健福祉総合研究事業  
「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年より一部抜粋

相談内容	相談窓口	電話番号など	受付時間
こころの悩みの相談	西尾保健所	0563-56-5241	平日9:00～17:00
こころの健康の相談	あいちこころ ほっとライン365	052-951-2881	9:00～20:30(毎日)
こころの悩み・ 生活全般の相談	よりそいホットライン (一般社団法人社会的 包摂サポートセンター)	0120-279-338 <small>※聞き取りが難しい方はこちら FAX 0120-773-776</small>	24時間(毎日)
精神保健福祉に 関する相談	愛知県精神保健福祉 センター	052-962-5377	平日9:00～12:00・ 13:00～16:30
引きこもり専門相談		052-962-3088	平日9:00～12:00・ 13:00～16:30
自死遺族相談		052-962-5377	第3木14:00～15:30 (予約は平日9:00～12:00・ 13:00～16:30)
自殺予防 いのちの電話	愛知自殺防止センター	052-870-9090	金曜日 20:00～23:00
	名古屋いのちの電話	052-931-4343	24時間(毎日)
	一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0570-783-556 (ナビダイヤル)	10:00～22:00(毎日)
		0120-783-556	16:00～21:00(毎日) 毎月10日8:00～ 翌日11日8:00

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者やその家族を、介護・福祉・健康・医療など総合的に支えるために設置された高齢者全般に関する相談窓口です。お気軽にご相談ください。  
お住まいの場所によって担当が分かれています。下記の表を参照してください。



名称・所在地	電話番号・FAX	担当地域
西尾市地域包括支援センター東部・ハツ面 西尾市花ノ木町2丁目1 (西尾市総合福祉センター内)	☎ 56-1021 FAX56-1215	ハツ面小学校区 三和小学校区 室場小学校区
西尾市地域包括支援センター西尾 西尾市寄住町洲田20-1 (なかざわ記念クリニック内)	☎ 54-8998 FAX54-5790	西尾小学校区 花ノ木小学校区
西尾市地域包括支援センター平坂 西尾市和泉町22 (西尾病院内)	☎ 55-7373 FAX55-7374	平坂小学校区 矢田小学校区 中畑小学校区
西尾市地域包括支援センター鶴城 西尾市桜町4丁目31 (米津老人保健施設内)	☎ 55-3155 FAX64-0017	鶴城小学校区 米津小学校区 西野町小学校区
西尾市地域包括支援センター寺津福地 西尾市平口町大溝77 (特別養護老人ホームせんねん村内)	☎ 64-0002 FAX65-6501	寺津小学校区 福地南部小学校区 福地北部小学校区
西尾市地域包括支援センター一色 西尾市一色町前野新田48-3 (一色老人福祉センター内)	☎ 72-9654 FAX73-6690	一色中学校区 佐久島地区
西尾市地域包括支援センター吉良幡豆 西尾市吉良町寺嶋御手洗31-2	☎ 65-0501 FAX65-0502	吉良中学校区
はずサブセンター 西尾市西幡豆町仲田14-2 (西尾市役所幡豆支所内)	☎ 65-2877 FAX65-2878	幡豆中学校区