

1 敬老事業

市では、老人の日・老人週間を中心に、次のような敬老事業を行っています。

敬老祝品の送付

- 内 容** 長寿をお祝いして、9月上旬頃に市から敬老のお祝品を送付します。
- 対 象** 77歳以上（9月15日現在）の方
- 問い合わせ** 高齢者支援課 管理係 ☎60-1940

敬老福祉の集い

- 内 容** 長寿をお祝いする式典・イベントを毎年10月上旬頃に開催します。市報でご案内するほか、該当者には敬老祝品に案内状を同封します。武蔵野市赤十字奉仕団の後援事業です。
- 対 象** 77歳以上（9月15日現在）の方
- 問い合わせ** 高齢者支援課 管理係 ☎60-1940

長寿祝品贈呈（100歳訪問）

- 内 容** 長寿をお祝いして、9月上旬に希望する該当者宅を市長が訪問し、祝品を届けます。
- 対 象** その年度に新たに100歳になられる方
- 問い合わせ** 高齢者支援課 管理係 ☎60-1940

2 スポーツ・レクリエーション

※武蔵野スポーツ・野外活動情報誌「DO SPORTS! (ドゥ スポーツ!)」は、(公財)武蔵野文化生涯学習事業団が発行しています。

問い合わせ (公財)武蔵野文化生涯学習事業団 ☎56-2200 (代表)

シルバースポーツ大会

内 容 高齢者のスポーツ活動の普及と健康増進、交流を目的として毎年10月に実施します。
市内を3ブロックに分け、3組対抗で得点を競います。団体競技に重点を置いたプログラムになっています。
武蔵野市老人クラブ連合会との共催事業で、高齢者の主体的参加により運営されます。

対 象 市内にお住まいの60歳以上の方

問い合わせ 高齢者支援課 管理係 ☎60-1940

シルバースポーツランド

内 容 高齢者のためのスポーツ教室。軽体操(リズム体操、ストレッチ)、レクリエーションゲームなどを行います。種目は月ごとに変わります。

利用方法 毎週水曜日(一部休みあり)、午前10時から11時30分まで。
抽選で当選された方は、体育館1階券売機で「ワンデーレッスン」のチケットをご購入し、午前10時までに2階 サブアリーナへお越しください。

定 員 40名 インターネットによる事前申込(2週間前~8日間の期間)

会 場 武蔵野総合体育館(2階 サブアリーナ)

対 象 おおむね60歳以上の方

問い合わせ 武蔵野総合体育館 ☎56-2200

ゴールドカード

内 容 高齢者の健康と生きがい増進のため、総合体育館、温水プール等を100円で利用できる個人利用料金の割引カードを発行しています。

利用方法 健康保険証、住民票、運転免許証など、住所、氏名、生年月日のわかる公的証明書をご持参の上、総合体育館へおいでください。
随時受付しています。

対 象 市内にお住まいの65歳以上の方

問い合わせ 武蔵野総合体育館 ☎56-2200

運動系講座〔ダンス・スポーツ〕（社会活動センター）

内 容 初心者の方を対象とした半年間の講座で、趣味による生きがいづくり、健康維持・増進と社会参加への動機づけ、仲間づくりを目的としています。

講 座

| | |
|----------------|--------|
| ジャズダンス（ステップ中心） | 運動強度：強 |
| フラダンス（男性可） | 運動強度：中 |
| ラージボール卓球 | 運動強度：中 |
| 太極拳（楊名時八段錦） | 運動強度：中 |
| ヨガ | 運動強度：軽 |

会 場 高齢者総合センター

対 象 市内にお住まいの60歳以上の方で期間を通じて受講できる方。安全面に配慮して要支援2の方まで。

募集方法 市報で募集します。高齢者総合センター社会活動センターのホームページもあわせてご覧ください。

問い合わせ 高齢者総合センター ☎51-1975

カラオケの日・マッサージなど（社会活動センター）

高齢者総合センター内にある社会活動センターでは、社会参加への動機づけ、仲間づくりを目的としていろいろな行事を行っています。

いずれも市報などでお知らせしますので、ぜひご参加ください。

◆「カラオケの日」

内 容 午後1時30分から3時30分まで、カラオケで歌います。

◆「マッサージ」（月2回）

内 容 視覚障害者協力員6名によるマッサージが受けられます。申し込み方法は、お問い合わせください。

◎このほかにも、囲碁・将棋大会、コンサートなどのイベントがあります。詳しくは高齢者総合センター窓口又は、高齢者総合センター社会活動センターのホームページをご覧ください。

会 場 高齢者総合センター

対 象 市内にお住まいの60歳以上の方

問い合わせ 高齢者総合センター ☎51-1975

※社会活動センターは、高齢者総合センター大規模改修工事に伴い、工事期間中（令和6～7年度）の講座・イベント（地域健康クラブを除く）は休止いたします。

3 趣味・教養

大人のための生涯学習ガイド

内 容 令和5年6月から令和6年5月までに武蔵野市や市の関連団体、大学等が実施を予定するさまざまな講座、講演会、シンポジウム、イベントなど、市民の方々が参加できる事業をまとめた冊子を発行しています（6月発行）。

問い合わせ 生涯学習スポーツ課 ☎60-1902

いきいきセミナー

内 容 仲間づくりと生涯学習のきっかけさがしを目的とした全12回（予定）の連続講座です。
前期（4月10日～7月10日の間）・後期（9～12月）の年間2回（予定）開催します。
受講生は、終了後もクラスメイトで同期会を作って楽しく活動を続けています。

対 象 市内にお住まいの60歳以上の方

募集方法 市報等で募集します。

問い合わせ 武蔵野プレイス（生涯学習支援担当） ☎30-1901

文化系講座（社会活動センター）

内 容 初心者の方を対象とした1年間および半年、短期の講座で、趣味による生きがい作り、健康維持・増進と社会参加への動機づけ、仲間づくりを目的としています。

講 座

| | |
|---------------|---|
| 年 間 | 茶道（表千家）、川柳 |
| 半 年 | 陶芸、囲碁入門、水墨画、季節の折り紙、水彩色鉛筆で絵を描こう、書道、マジック、鉛筆デッサンをはじめよう |
| 特別短期講座 | 編み物、楽しいウォーキング、はじめての社交ダンス、季節のガーデニング、香りを楽しむアロマ |

会 場 高齢者総合センター

対 象 市内にお住まいの60歳以上の方で期間を通じて受講できる方

募集方法 市報で募集します。高齢者総合センター社会活動センターのホームページもあわせてご覧ください。

問い合わせ 高齢者総合センター ☎51-1975

※社会活動センターは、高齢者総合センター大規模改修工事に伴い、工事期間中（令和6～7年度）の講座・イベント（地域健康クラブを除く）は休止いたします。

音楽系講座（社会活動センター）

内 容

初心者の方を対象とした半年間の講座で、趣味による生きがい作り、健康維持・増進と社会参加への動機づけ、仲間づくりを目的としています。

講 座

ギター入門、初心者バイオリン、やさしいシャンソン、楽しく歌おう日本の歌、コーラス、みんなで歌うポップス、シアターソング

会 場

高齢者総合センター

対 象

市内にお住まいの60歳以上の方で期間を通じて受講できる方

募集方法

市報で募集します。高齢者総合センター社会活動センターのホームページもあわせてご覧ください。

問い合わせ

高齢者総合センター ☎51-1975

4 老人クラブ・老人クラブ連合会

老人クラブ

老人クラブは市内同一小地域に居住する高齢者の団体で、市内に23クラブあります。心身ともに健やかな生活を送ることを目的として、教養の向上、健康の増進、社会奉仕活動、地域社会との交流、レクリエーションなどに関するさまざまな活動を行っています。

対 象

市内にお住まいのおおむね60歳以上の方

活動内容

輪投げ・グラウンドゴルフ・ウォーキング等の健康をすすめる活動、コーラス・手芸・カラオケ等の生きがいを高める活動、福祉施設でのボランティアや清掃奉仕等の社会奉仕活動を中心に行っています。また、研修旅行や誕生会を通して、会員同士の親睦を図っています。

入会方法

随時受付しています。

問い合わせ

高齢者支援課 管理係 ☎60-1940

※社会活動センターは、高齢者総合センター大規模改修工事に伴い、工事期間中（令和6～7年度）の講座・イベント（地域健康クラブを除く）は休止いたします。

武蔵野市老人クラブ一覧表

| クラブ名称 | 会の範囲 | クラブ名称 | 会の範囲 | クラブ名称 | 会の範囲 |
|-------------|------------------|---------------|---------------------|---------------|----------------------------------|
| 武蔵野長寿会 | 境南町 | さつき会 | 吉祥寺北町 3~5丁目 | 銀友会 | 吉祥寺東町1・2丁目 |
| 武蔵野喜楽会 | 関前・八幡町 | 武蔵野福寿会 | 境1~5丁目 境南町・桜堤・関前 | 井の頭 お茶の水会 | 御殿山 吉祥寺南町1丁目 |
| 西久保愛光会 | 西久保1~3丁目 関前 | 緑町愛光会 | 緑町1~3丁目 | 本田北クラブ | 吉祥寺東町3丁目 吉祥寺本町1丁目 吉祥寺南町5丁目 |
| さくら会 | 桜堤1・2丁目 境1丁目 | 西和会 | 西久保 | みつわクラブ | 境南町・境・関前 |
| 武蔵野市 桜寿会 | 桜堤1~3丁目 | けやき会 | 緑町2丁目 | 中央 シルバークラブ | 中町1~3丁目 御殿山2丁目 |
| 武蔵野長楽会 | 関前 八幡町 西久保 | 新生会クラブ | 吉祥寺東町 2~3丁目 | 五日市通り櫛会 | 五日市通り沿い 吉祥寺北町 吉祥寺本町 |
| 中町寿会 | 中町・御殿山 | 和光会 | 境3~5丁目 桜堤1~2丁目 | さかい一寿会 | 境1~5丁目 |
| みどり会 | 緑町2丁目 | むさしの 祥南クラブ | 吉祥寺南町 | | |

老人クラブ連合会

武蔵野市老人クラブ連合会は、市内23の老人クラブで組織され、老人クラブの普及・発展を図り、老人福祉の向上に寄与することを目的としています。老人クラブの育成指導、連絡調整、および教養、健康、社会奉仕活動などの総合的な事業を実施しています。

問い合わせ

武蔵野市民社会福祉協議会

☎23-0701

5 ボランティア

ボランティアセンター武蔵野

ボランティアをしたい方へ

武蔵野市内を中心としたボランティア活動の相談・紹介および、各種ボランティア講座を開催しています。随時会員を募集していますので、お気軽にお問合せください。

内 容

高齢者・障がい児者施設での手伝い、話し相手、子どもの遊び相手、外出付き添い、イベント手伝い、使用済み切手の整理など

問い合わせ

ボランティアセンター武蔵野 ☎23-1170

火~土 午前9時~午後5時 (日・月曜日、祝日、年末年始休み)

シニア支え合いポイント制度

介護予防や健康寿命の延伸を目的に、協力施設・団体があらかじめ定めた活動に参加した方へポイントを付与し、獲得したポイントを寄付、QUOカード、図書カード、市内産野菜等引換券、人間ドック利用助成券、こども商品券と交換します。

| 協力施設・団体 | 所在地 | 主な活動 |
|---------------------------|---------------------------|--|
| 稲垣薬局ケアセンターコートニア吉祥寺 | 吉祥寺南町5-15-10 | ご利用者とのコミュニケーション、お茶出し、機能訓練等アクティビティの補佐 |
| ゆとりえ | 吉祥寺南町4-25-5 | 下膳（朝・昼・夕）、洗濯物たたみ、入浴後の整容、デイサービス活動補助、イベント補助、お話し相手、施設周囲の清掃 |
| デイサービス まんでん吉祥寺 | 吉祥寺南町5-8-26 ターニングビル101 | 昼食時の配膳・下膳・後片付け、配車待ちの時間帯の見守り・話し相手、植物の世話、掃除（窓拭き、玄関掃きなど） |
| 稲垣薬局 デイサービス吉祥寺 | 吉祥寺本町1-38-3 シャトル吉祥寺Ⅰ1階 | 利用者様との話し相手、音楽・演芸ボランティア、習字ボランティア、食器洗浄 |
| 吉祥寺ナーシングホーム | 吉祥寺北町2-9-2 | ランドリーの洗濯たたみ、シャツ交換、レクリエーションのサポート（工芸・手芸・将棋・音楽・散歩・体操） |
| テンミリオハウス月見路 | 吉祥寺北町1-11-7 | 講座ボランティア、紙芝居を読む、おもちゃ病院 |
| ベストライフ吉祥寺 | 吉祥寺北町2-19-25 | レクリエーション補助、講師ボランティア（書道等）、傾聴（話し相手） |
| 吉西福祉の会 | 吉祥寺本町3-20-17（吉祥寺西コミセン） | ふれあい部会 あじさいひろば、子育て部会 ひろばひよこ、災害時要援護者対策事業 |
| アビリティーズ・デイサービス 萌気園（もえぎえん） | 吉祥寺本町3-11-1 本町池田ビル2階 | 配膳・下膳・洗い物、施設清掃、囲碁・将棋・麻雀の相手、見守り・指導、話し相手（主に聞き役）、レクリエーション補助 |
| 北町高齢者センター | 吉祥寺北町4-1-16 | 利用者の話し相手、プログラム活動の補助、行事手伝い、庭の手入れ |
| テンミリオハウス くるみの木 | 中町3-25-17 | くるみ便りの配布、ガーデニング作業 など |
| 介護付有料老人ホーム コートローレル | 緑町2-1-40 | 花壇の手入れ、夏祭り等行事の手伝い、誕生日会等での演奏会開催 など |
| ハウスグリーンパーク | 緑町2-3-21 | レクリエーション補助、傾聴、整容・環境整備補助 |
| 高齢者総合センター | 緑町2-4-1 | 利用者の話し相手、プログラム活動の補助、行事手伝い |
| デイサービス まんでん緑町 | 緑町1-6-24 グリーンベルⅠ 1-A | 昼食後の後片付け、掃除（窓拭き、玄関掃きなど）、植物の世話 |
| ホスピタルメント武蔵野 | 西久保1-24-13 | レクリエーションサポート、食事下膳フォロー、傾聴、車いす清掃 |
| 西久保福祉の会 | 西久保1-23-7（西久保コミセン） | ふれあいルーム（調理等の手伝い）、災害時要援護者対策事業、書道教室 |
| 光風荘 | 関前3-4-17 | 利用者の話し相手、利用者の散歩付き添い（職員同行）、屋上の花壇の手入れ |
| とらいふ武蔵野 | 関前1-2-20 | 利用者の話し相手、居室清掃、食器洗浄、レクリエーション補助、庭の手入れ |
| 武蔵野館 | 関前2-16-5 | 利用者の話し相手、レクリエーション補助、配膳・下膳手伝い、ランドリーの洗濯たたみ |
| ナースケアたんぼほの家 | 関前2-24-13 | 利用者様との傾聴、花のお世話、音楽ボランティア、絵画や習字のボランティア |
| 関前福祉の会 | 関前2-24-9 | 災害時要援護者対策事業、地域見守り活動、イベントのお手伝い |
| 親の家 | 八幡町3-4-18 | 見守り・傾聴（お話し相手）、給茶・配膳・下膳手伝い、居室等の清掃、イベント等手伝い、草取り・園芸・庭の手入れ・レクリエーション補助 |
| 千川地域福祉の会 | 活動によって異なります。直接お問い合わせください。 | 災害時要援護者対策事業、地域内見守り活動、「折紙を楽しむ会」手伝い、「写経・写仏の会」手伝い、広報紙・お知らせ等配布 |
| あんず苑 | 境1-18-5 | 散歩付き添い、囲碁・将棋・麻雀相手、行事等手伝い、園芸活動、おやつ配膳補助、整容（ドライヤー）補助 |
| 介護付有料老人ホーム シルバーシティ武蔵境 | 境南町2-8-19 小田急バス武蔵境ビル | 入居者のお話し相手、車いすの清掃、レクリエーション補助、食事の配膳・下膳、配茶、お風呂場の掃除、駐輪場の自転車整理 |
| マザースホーム だんらん武蔵境 | 境4-8-1 | 利用者の話し相手、お庭の手入れ、玄関・周辺の掃除、食器洗い、フロア・トイレの掃除、音楽・演芸ボランティア、レクリエーションサポート |
| テンミリオハウス きんもくせい | 境4-10-4 | 講師ボランティア、調理等の手伝い、イベントの手伝い など |
| 境南地域社協 | 活動によって異なります。直接お問い合わせください。 | 災害時要援護者対策事業、各丁目主体のイベント等の補助、おしゃべりサロン（場所：花時計）、あそべえ おさいほう検定（場所：境南小学校）、子育て支援事業 くまのこひろば |
| ぐっどういる境南 | 境南町3-25-4 | 利用者の話し相手、レクリエーション補助、行事手伝い |
| ケアコート武蔵野 | 境南町5-10-7 | 車いす清掃、お風呂場の掃除、利用者の話し相手、庭の手入れ など |
| 桜堤ケアハウス | 桜堤1-9-9 | レクリエーション（趣味活動）の補助、イベントの手伝い など |
| さくらえん | 桜堤2-8-31 | 利用者の話し相手、配膳手伝い、レクリエーション補助 など |

対象

令和5年度中（令和6年3月31日まで）に65歳以上となる市民の方

募集方法

事前に説明会に参加いただく必要があります。説明会の開催は市報等でご案内します。

その後は、直接協力施設・団体にご連絡ください。

問い合わせ

ボランティアセンター武蔵野 ☎23-1170

火～土 午前9時～午後5時（日・月曜日、祝日、年末年始休み）

地域支援課 ☎60-1941

仕事をもつことは、収入を得るだけでなく、生きがいや健康を保つためにも大きな意味があります。高齢者の方の仕事の相談など気軽に利用してください。

1 シルバー人材センター

シルバー人材センターは、働く意欲を持ち、かつ健康な高齢者（おおむね60歳以上）のために、地域社会との連携を保ちながら、その知識・経験・希望にそった就業機会を確保し、生活感の充実および、福祉の増進を図るとともに、高齢者の能力を生かした活力のある地域社会づくりに寄与することを目的としています。また、シルバー人材センターは、国・都・市から補助を受けている公共的な性格を持つ公益社団法人で、営利を目的としていません。

内 容

- ・会員にふさわしい仕事をシルバー人材センターが請負い、各人の希望にそって臨時的かつ短期的（月10日程度）な仕事に従事。契約は発注者とシルバー人材センターとの間で行います。
- ・会員は、従事した仕事に応じて、シルバー人材センターから配分金として支払いを受ける仕組みになっています。
- ・仕事に従事中、または仕事先への往復時の事故に際しては、シルバー総合保険が適用されますので、安心して働けるシステムになっています。
- ・発注者の指揮命令が伴う仕事は派遣契約となります。派遣に従事する会員への対価は賃金となり、所得税が引かれます。また、雇用関係が発生するので、労災が適用されます。

職 種

〔技術・技能〕 補習教室、植木剪定、襖・障子の張り替え、パソコン教室、縫製作業など

〔事務・管理〕 毛筆筆耕、宛名書き、駐輪場管理、施設管理など

〔一般作業・サービス〕 除草、公園清掃、家事援助、広報紙配布、室内清掃、子育て支援など

〔派遣〕 事務補助、受付、保育補助、調理補助など

対 象

おおむね60歳以上、健康で働く意欲のある方

問い合わせ

武蔵野市シルバー人材センター ☎55-1231

2 武蔵野市認定ヘルパー（いきいき支え合いヘルパー）

介護の資格等を持っていない方でも市の研修を受講することで、高齢者に家事援助のサービスを提供するヘルパーとして働くことができます。

内 容

- ・市が主催する研修（合計18時間程度と実習）を受講すると「武蔵野市認定ヘルパー」に認定されます。（研修の日程は市報等でお知らせします。）
- ・福祉公社、シルバー人材センター、訪問介護事業所に所属した上で、支援が必要な高齢者の自宅を訪問し、家事援助のサービスを提供します。（介護予防・日常生活支援総合事業の訪問型サービスに従事します。）
- ・サービスを提供した回数等による報酬があります。

対 象

認定ヘルパーとして登録できる方

問い合わせ

高齢者支援課 相談支援係 ☎60-1846