

武蔵野安心・安全ニュース No.68

～防犯・消費者被害・福祉情報をお届けします～ 令和7年10月20日発行

発行／編集：武蔵野市健康福祉部高齢者支援課・防災安全部安全対策課・消費生活センター

ラジオ体操に参加してみませんか？



現在、武蔵野市内でも各地で行われている「ラジオ体操」。たった3分間ですが、気軽にできて健康づくりに役立つ運動です。高齢者支援課では、9月11日(木)に、全国ラジオ体操連盟指導委員で、NHKテレビ・ラジオ体操アシスタントでもある杉井勇介さんをお招きして、ラジオ体操についての講義と、実演をしていただきました。杉井さんからは、ラジオ体操第一は、①背骨の動きが良くなる②協調運動の向上③持久力(歩く力)の向上の3つの効果・メリットがあることをお話しいたき、ラジオ体操第一を参加者で実践しました。

他にも、ラジオ体操を実践する効果として、認知症リスクが18%低下することや、1年後の歩く速さや動きながらのバランスが維持されることに加え、ラジオ体操に参加することにより友達の数も増え、社会参加につながるそうです。武蔵野市でも、各地域でラジオ体操を行っています。この機会に参加してみませんか？



○武蔵野市ラジオ体操会連盟主催のラジオ体操○

会 場	住 所	曜日・時間
桜堤会場（桜堤コミセン前）	桜堤3-3-11	原則毎日 6時25分～ *会場によっては日曜日や年末年始の期間休みの場合あり
上水南会場（上水南公園）	桜堤3-3	
ふれあい広場会場（武蔵境駅前）	境南町2-3	
亜細亜大会場（亜細亜大学）	境5-8	
もみじ山会場（もみじ山公園）	境南町3-17	
東急会場（東急百貨店吉祥寺店前）	吉祥寺本町2-3-1	
一中全会（市立第一中学校）	中町3-9-5	

*参加費：各会場1か月100円（保険代等）。雨天中止です。

*問い合わせ 武蔵野市ラジオ体操会連盟 ☎0422-54-3477(宮下さん)

○市及び在宅介護・地域包括支援センターがサポートするラジオ体操○

会 場	住 所	曜日・時間
ゆとりえ	吉祥寺南町4-25-5	第2火曜日・第4木曜日 午前9時～
カトリック吉祥寺教会	御殿山1-7-8	第1・3金曜日 午前9時～
吉祥寺の杜 宮本小路公園	吉祥寺東町1-17	第2・4金曜日 午前9時30分～
吉祥寺西公園	吉祥寺本町3-7	第2・4木曜日 午前9時30分～
吉祥寺ナーシングホーム	吉祥寺北町2-9-2	毎週月～金曜日 午前9時45分～
あおき公園	境南町1-14	第2・4金曜日 午前9時30分～
境南中央公園	境南町4-21	第1・3金曜日 午前9時30分～
武蔵野市役所正面玄関	緑町2-2-28	毎週水曜日 午前9時30分～

*当日会場にお越しください。雨天中止です。

【問い合わせ】 *高齢者支援課 相談支援係 ☎0422-60-1846



第5回 むさしの食育フェスタ 参加者募集！！

～五感で感じよう むさしの食「食と防災」～

むさしの食育フェスタは、「地域課題を食で解決する」ことを目的に、食育の取組みを行っているさまざまな団体と連携して行うイベントです。今回は「食と防災」をテーマに、様々な企画を行います。

■日 時 令和7年11月15日(土)午前10時から午後3時まで

■場 所 武蔵野市立保健センター(武蔵野市吉祥寺北町4-8-10)

■内 容 農産物直売や、学校給食の試食、各種体験コーナーなど。内容によっては、事前申込が必要なものや、費用がかかるものもあります。

クイズラリーあり！
参加すると災害時に
役立つ小物がもらえ
ます！

イベント名	内 容	時 間	申込方法・費用
おすすめ！ 調理実習 美味しく備蓄食品を消費しよう！ 「家めしアレンジでローリングストックのお手伝い」 講師：吉祥寺二葉栄養調理専門職学校	災害備蓄食品を平時に美味しく食べるための調理の実習と実食。 対象：大人(シニア歓迎！) 定員に空きがあれば子ども(親子)の参加も可	午前10時20分 ～11時50分 受付開始 午前10時	事前申込必要 11月3日まで (抽選24人) 1,000円
おすすめ！ 災害時に簡単に美味しく活用！ パッククッキング (高齢者支援課、高齢者食事学研究会)	災害時に便利な、耐熱性ポリ袋を使った料理の調理方法の紹介と、料理レシピの配布。 備蓄食品を使用したアレンジレシピの紹介。	午前10時～午後3時	申込不要 無料

【お問い合わせ】 *健康課(保健センター) ☎0422-51-7006

【申込み】 ホームページ：「食を育む。むさしの」で検索か右の二次元コードから



※ノートに法的効力は
ありません。

エンディング(終活)相談とエンディングノートの配布をおこなっています

高齢者支援課では、葬儀などエンディングに関することについて相談を受け付けています。ご自身の希望を実現するために必要な手続きや相談先、制度などをご案内しています。

また、自己決定ができるうちに自身に関する情報や要望・希望を書きとめ、これからの人生のあり方を考えるきっかけになる「エンディングノート」を配布しているほか、終活及びエンディングノートの書き方をテーマにした出前講座も実施しています。お気軽にご相談ください。

■エンディングノート配布場所(対象：65歳以上の市民の方)

武蔵野市高齢者支援課、公益財団法人武蔵野市福祉公社、市内在宅介護・地域包括支援センター(6カ所)。市のホームページからも自由に印刷できます。

【お問い合わせ申込】 *高齢者支援課 相談支援係

☎0422-60-1846



▲エンディングノートの印刷はこちらから

《ニュースに関するお問い合わせ》 武蔵野市 健康福祉部 高齢者支援課
〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28 電話：60-1846 FAX：51-9218