



活躍・生きがい編

自分も元気に、地域も元気に



多摩市は、高齢者がいつまでも自分らしくいきいきと暮らしていけるまちづくりを推進しています。

この応援ガイドには**地域でつながり**を増やしたい方や**生きがい**を見つけない方に

おすすめの活動や活躍の場を掲載しています。

いつまでも健康に過ごすために

外出や社会活動が活発な人ほど要介護になりにくく、健康寿命が長いといわれます。

また、認知症になるのを遅らせることにもつながります。

役割や生きがいがあると心身ともに元気になります。

何をしたらいいか迷う場合は、関心のあることから始めてみましょう。

就労したい あなたに

あなたがこれまで培ってきた能力を後輩に教えることで働き先の活性化につながります。働くことで新たな目標や夢、人との出会いが生まれます。



楽しみたい あなたに

地域ではスポーツ、多世代交流、趣味活動など住民の皆様が主体となった様々な活動が行われています。楽しみの幅を広げることは充実した生活につながります。



誰かのために何かしたい あなたに

得意なことや経験を活かしてボランティア活動することは、社会とのつながりを生み、生活にハリをもたらします。



活動場所・施設マップ

地域ではスポーツ、多世代交流、趣味活動など住民の皆様が主体となった様々な活動が行われています。楽しみの幅を広げることは充実した生活につながります。



高齢期の活動は健康管理から

自分の状態を知りましょう

TAMAフレイル予防プロジェクト (TFPP)



簡単な問診と測定であなたのフレイルの状態をチェック！チェック後は自分に合った活動に取り組んでフレイル予防！TFPPは市内の各所で開催。会場ごとに運動の体験や歯科・栄養等の講座に参加できます。10人程度集まれば出張でも行います。

問い合わせ 高齢支援課 TEL.042-338-6924



▲詳細はこちら

健康診断

生活習慣病の発見や重症化予防のために年1回は受けましょう

国民健康保険の健診

多摩市国民健康保険に加入されている40歳～74歳の方を対象に、無料で特定健康診査を行います。

後期高齢者医療の健診

75歳以上の被保険者を対象に、無料で後期高齢者健康診査を行います。

オーラルフレイル健診

対象年齢の方はぜひ受診をしてお口の健康度をチェックしましょう。(対象：当該年度76・78・80・82・84・86歳になる方)

問い合わせ 保険年金課 TEL.042-375-9704



コラム 人生会議 (ACP) 始めませんか！

ACPとはあなたの大事にしていること、どこでどのように医療・ケアを受けたいかを自分自身で前もって考え、信頼できる人と共有することです。

多摩市では、ACPについて考える「生き方・老い方ハンドブック」を健幸Spot・市役所等でお配りしています。自分の「これから」について、考えてみませんか。

問い合わせ 高齢支援課地域ケア推進係
TEL.042-338-6846
企画課
TEL.042-338-6916



ハンドブック



健幸Spot

「これから」を応援します

就労したい

多摩市シルバー人材センター

シニア世代が活躍できる多種多様なお仕事を紹介しています。今までの経験を活かすだけでなく、未経験でも可能なお仕事まで幅広くあります。

問い合わせ TEL.042-371-3580

しごと・くらしサポートステーション

就労への不安を抱えている方に、ハローワークでの求人検索のサポート、履歴書の作成や面接の練習など、就労を目指したお手伝いをします。

問い合わせ TEL.042-338-6942

施設、団地等の
掃除のお仕事

子育て支援など
サービス系のお仕事

植木剪定、
パソコン講師等
専門的なお仕事

公共（市役所、外郭団体、東京都 など）、民間（民間企業、団地管理組合 など）、ご家庭（一般家庭・個人）など、多様なご依頼先・仕事形態があります。

永山ワークプラザ

ハローワーク府中の出先機関で、国と多摩市が連携して運営しています。仕事をお探しの方に「職業相談・求人紹介」を行っています。お気軽にご利用ください。

問い合わせ TEL.042-375-0951

楽しみたい

ふれあい・いきいきサロン

地域の誰もが楽しく気軽に立ち寄れる仲間づくりと出会いの場です。趣味活動や体操など多様なサロンがあります。

問い合わせ 多摩市社会福祉協議会 まちづくり推進担当
TEL.042-373-5616

老人クラブ

仲間が集まって健康づくり、趣味・生きがい活動、ボランティア活動等を行っています。概ね60歳以上の方が加入できます。

問い合わせ 多摩市老人クラブ連合会
TEL.042-356-0309

自分たちで始めるもよし、
参加してもよし！

市内には様々な活動があります

あなたと地域をつなぐ
市民活動・地域活動の応援サイト
多摩市市民活動情報検索サイト



得意を
みつけよう！



多摩市総合福祉センターでは、「寿大学（教養趣味・健康推進の講座）」や「同好会（仲間との交流を深める自主サークル）」を通じて仲間と新たな学びやつながりを見つけることができます。

実施場所：二幸産業・NSP健幸福祉プラザ（多摩市総合福祉センター）

問い合わせ [指定管理者] 二幸産業・NSPグループ TEL.042-356-0303

誰かのために何かしたい

多摩ボランティア・市民活動支援センター

ボランティア活動を始めたい・頼みたい・団体で活動してみたいなどボランティア活動に関してコーディネートします。活動によりポイントがたまる制度「にやんとTAMAるボランティアポイント」もあります。

問い合わせ 多摩市社会福祉協議会 TEL.042-373-6611



市が募集しているボランティア活動等

高齢者に
関わる

介護予防リーダー

元気アップ体操（地域介護予防教室）や自主グループなどのグループ活動を通して地域に介護予防活動を広めていくボランティアです。介護予防リーダーになるには、市主催の養成講座の受講が必要です。

問い合わせ 高齢支援課 TEL.042-338-6924



オレンジパートナー

認知症のある方や家族の悩み・希望に向き合い、共に地域で暮らしていくことができるように活動するボランティアです。認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座の受講が必要です。

問い合わせ 高齢支援課 TEL.042-338-6846

子どもに
関わる

ファミリー・サポート・センター

「子育てのお手伝いをしてほしい方」と「子育てのお手伝いをしたい方」が会員になり、子育て中のお父さんお母さんを地域で支え合う子育て支援の会員組織です。

問い合わせ 多摩市ファミリー・サポート・センター
TEL.042-357-5105

趣味や特技を
活かせる

多摩市スポーツボランティア

地域のスポーツイベントへの協力を通して、市民や高齢者がスポーツをする環境を支えるボランティアです。希望者は随時登録できます。※登録条件有り

問い合わせ スポーツ振興課 TEL.042-338-6954

生活サポーター

住民主体による訪問型サービスで、買い物やゴミ出し等、高齢者の生活をお手伝いする有償ボランティア活動です。市主催の養成講座を受講し、指定された事業所に登録して活動できます。

問い合わせ 高齢支援課 TEL.042-338-6924

地域活動に
貢献

民生委員・児童委員

厚生労働大臣の委嘱を受け、福祉関係について問題をかかえている方の相談を受け、専門機関へつなぎ、必要な援助を行います。

問い合わせ 福祉総務課 TEL.042-338-6889

見守り協力員

定期的な見守りを希望される高齢者に対して見守り活動を行うボランティアです。永山団地（永山名店街）及び愛宕第一住宅に設置されている高齢者見守り相談窓口にて研修を受講することで活動できます。

問い合わせ 中部高齢者見守り相談窓口 TEL.042-357-8877
北部高齢者見守り相談窓口 TEL.042-319-6410

健康づくり推進員

多摩市の委嘱を受け、地域の方々が健康になれるようにウォーキングや健康体操などの各種講座を企画・運営しています。

問い合わせ 健康推進課 TEL.042-376-9139

毎日の“ちょっと外出”が
生きがい発見に

このページでは、一人でも気軽に利用できる場所をご紹介します。
外出のついでに立ち寄りたり、気になる活動を体験したりする中で、居心地よく過ごせる場所や時間をさがしてみませんか。
新しいつながりや生きがいが見つかるかもしれません。



公民館

子どもから大人まで学習や交流、イベントなどにご参加いただけます。新たな学びにつながる何かを発見できるかも！？

- 01 多摩市立永山公民館
- 02 多摩市立関戸公民館

老人福祉館

交流を深める憩いの場として、また趣味や経験を生かした活動の場として、気軽に利用できる場所です。

- 03 多摩市立豊ヶ丘老人福祉館
- 04 多摩市立諏訪老人福祉館
- 05 多摩市立東寺方老人福祉館

総合体育館

スポーツホールは、各種球技ができる他に、畳面や弓道場も備えています。これまでスポーツにあまり触れたことがない方でも、一人でも仲間と一緒に気軽に楽しむことができます。トレーニングルームも併設。体力づくりや健康維持にご活用ください。

- 06 多摩市立総合体育館

武道館

板張りの床面と畳面があり、さまざまな武道を楽しめます。個人開放はスケジュールが定められており、その時間には指導員が常駐しています。初心者でも安心して本格的な武道を体験することが可能です。

- 07 多摩市立武道館

温水プール

個人で気軽に実施できるスポーツ施設です。アクアビクスや水中ウォーク等で身体を動かし、健康づくりやリフレッシュにぜひご活用ください。トレーニングルームには多彩な器具が揃っていて全身をバランスよく鍛えられます。

- 08 多摩市立温水プール
アクアブルー多摩

コミュニティセンター

ほっと一息お茶を飲んだり、多世代交流を楽しんだり、仲間と汗を流したり、なにかやりたいときには拠点にもなったり…晴れた日には日向ぼっこもできます。

- 09 多摩市立関戸・一ノ宮CC
- 10 多摩市立桜ヶ丘CC
- 11 多摩市立乞田・貝取CC
- 12 多摩市立鶴牧・落合・南野CC
- 13 多摩市立貝取CC
- 14 多摩市立聖ヶ丘CC
- 15 多摩市立愛宕CC
- 16 多摩市立唐木田CC
- 17 多摩市立和田・東寺方CC
- 18 多摩市立三方の森コミュニティ会館
- 19 多摩市立連光寺コミュニティ会館

図書館

本を通じて季節を感じたり、新たな知識を得たり、生きがいづくりのヒントが隠されているかもしれません。

- 20 多摩市立中央図書館
- 21 多摩市立東寺方図書館
- 22 多摩市立豊ヶ丘図書館
- 23 多摩市立関戸図書館
- 24 多摩市立聖ヶ丘図書館
- 25 多摩市立永山図書館
- 26 多摩市立唐木田図書館
- 27 多摩市行政資料室

老人福祉センター

60歳以上の市民が利用できます。講座やイベントが行われ、浴室や談話室等の利用もできます。

- [指定管理者] 二幸産業・NSPグループ
TEL.042-356-0303
- 28 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ
(多摩市総合福祉センター)

健幸Spot

血圧・体重・筋肉量などを気軽に測れて健幸情報も得られます。

- 29 市役所本庁舎 1階ロビー
- 30 関戸公民館 7階
- 31 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ 3階
- 32 cafe&living Kalaka (カフェ&リビングカラカ)
- 33 多摩市立中央図書館 2階
- 34 グリナード永山 2階
- 35 市民活動・交流センター 1階

市民活動・交流センター

貸室や体育館・グラウンドを利用できる交流や活動の場です。年間を通して様々なイベントも実施しています。体を動かすのが好きなあなたの活動の拠点となるかもしれません。

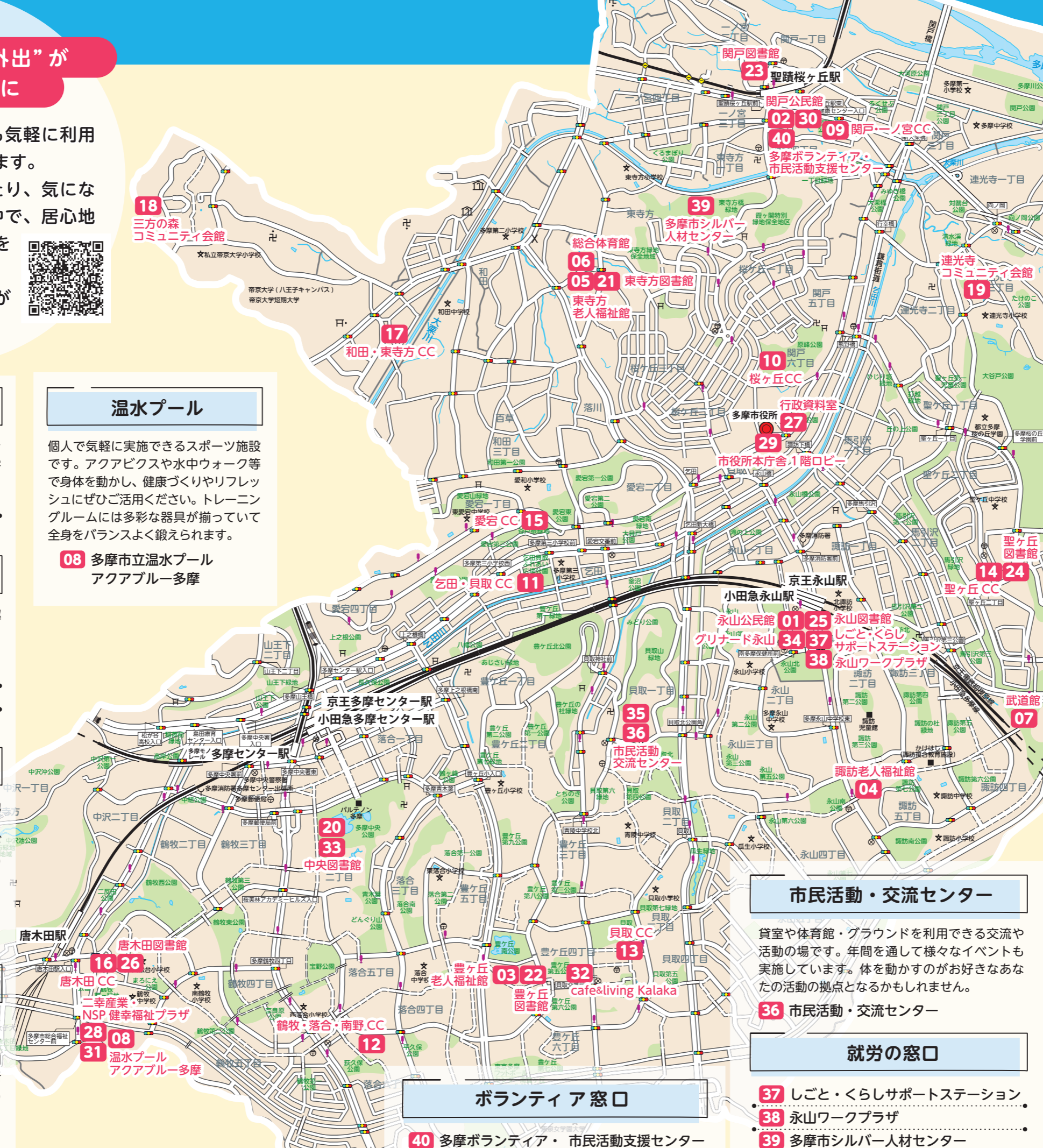
- 36 市民活動・交流センター

就労の窓口

- 37 しごと・くらしサポートステーション
- 38 永山ワークプラザ
- 39 多摩市シルバー人材センター

ボランティア窓口

- 40 多摩ボランティア・市民活動支援センター



高齢者のみなさんの相談窓口

地域包括支援センター

[相談時間] 9:00~17:00 [休]日・祝

西部 地域包括支援センター

和田1532

TEL.042-389-8850

担当地区 東寺方(3丁目を除く)・落川・百草・和田(3丁目を除く)・桜ヶ丘・関戸6丁目・貝取(地番)

多摩センター 地域包括支援センター

山王下1-18-2

TEL.042-376-2941

担当地区 落合・鶴牧・南野2~3丁目・唐木田・中沢・山王下

中部 地域包括支援センター

永山4-2-5-105

TEL.042-375-0017

担当地区 永山2~7丁目・貝取2~5丁目・豊ヶ丘2~6丁目・南野1丁目

北部 地域包括支援センター

関戸4-19-5

多摩市立健康センター3階

TEL.042-357-3711

担当地区 関戸1~5丁目・一ノ宮

北部 地域包括支援センター 愛宕支所

愛宕1-1-2-106 愛宕第一住宅

TEL.042-319-6411

担当地区 愛宕・東寺方3丁目・和田3丁目・乞田・永山1丁目・貝取1丁目・豊ヶ丘1丁目

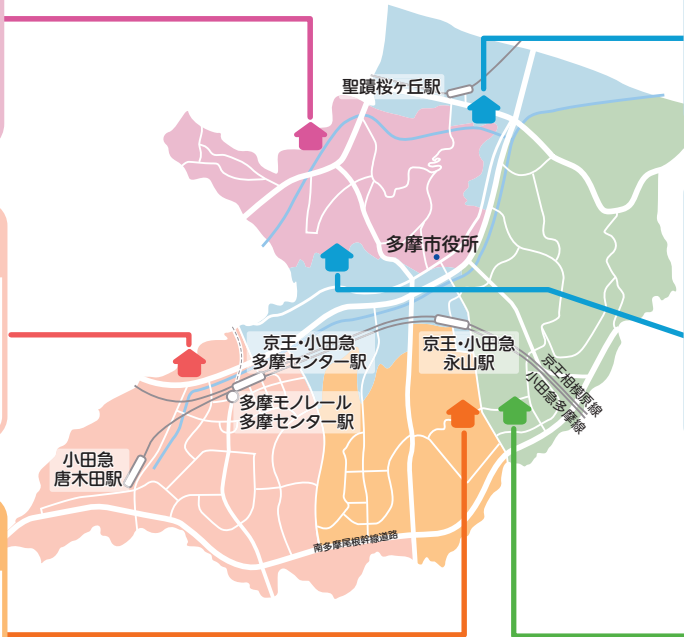
東部 地域包括支援センター

諏訪5-1

諏訪複合教育施設内

TEL.042-373-7850

担当地区 連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪



地域の声をお聴かせください



多摩市
全域

第1層生活支援コーディネーター

社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部 地域づくり推進室

各圏域

第2層生活支援コーディネーター

各地域包括支援センターに配置

生活支援コーディネーターは地域の皆様と一体になって地域づくりをおこなっています。

シニア向けの情報を「ぎゅっと」集めました

●多摩市公式ホームページ高齢者関連情報ページ

たまびより

検索



情報満載

別冊のご案内

介護予防応援ガイド①【フレイル予防・元気アップ編】

フレイルと対策について解説

介護予防応援ガイド②【サービス・活動編】

フレイルの予防・改善に役立つ支援や活動をご紹介します



多摩市健康福祉部高齢支援課 TEL.042-338-6924(直通)