




令和7年度 地域包括ケアシステム推進会議  
第3回 はつらつ高齢者部会

令和8年2月9日

件名	令和8年度「はつらつ教室」の実施概要案について
所管部課名	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課
内容	<p>これまで「はつらつ高齢者部会」において検討を進めてきた、令和8年度はつらつ教室の実施概要案について、以下のとおり報告する。</p> <p><b>1 はつらつ教室の目的（再掲）</b>          地域の高齢者が主体的かつ継続的にフレイル予防に取り組めるよう、具体的な知識や方法を学ぶことで、実践への意欲を高め、日々の行動変容を促していく。</p> <p><b>2 実施概要案</b></p> <p>(1) 実施方針          フレイル予防の「運動」「栄養・口腔」「社会参加」の3本柱をテーマに、各分野の専門職による講義と実演を交えた講座とする。</p> <p>(2) 回数          全32回/年（各会場年間2回）</p> <p>(3) 時間          120分/回</p> <p>(4) 会場          ア 地域学習センター（14か所）          イ 総合スポーツセンター          ウ 勤労福祉会館</p> <p>(5) 目標定員          1,000人</p> <p>(6) カリキュラム案          別紙1のとおり</p> <p><b>3 従来のリピーター参加者が活動を継続する場の方針案について</b></p> <p>(1) 室内型          ア 既存施設にて実施する類似事業を拡充する。          イ 施設に対して「あだち脳活ラボ」コンテンツを無償提供する。</p> <p>(2) プール型          ア 既存施設にて実施する類似事業を拡充する。</p> <p><b>4 今後の方針</b>          既存施設への「あだち脳活ラボ」コンテンツの提供に関しては、参加者情報やコンテンツの利用状況等のデータが自動で蓄積できるよう技術的な仕組みを構築するため、今後も継続して検討していく。</p>

# はつらつ教室カリキュラム案

時間配分	00:00	00:30	01:10	01:15	02:00
	<b>口腔講座 (30分間)</b>		<b>栄養講座 (40分間)</b>		<b>休憩</b>
内容	<p>■講義</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オーラルフレイルとは</li> <li>・よく噛んで食べるための工夫 (噛み応えを増やす食事の工夫/食事の際の姿勢)</li> </ul> <p>■実演 (体験)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・セルフチェック (OF-5)</li> <li>・あだちちゅうりっぷ体操</li> <li>・自宅でできる口腔ケアのポイント</li> </ul>		<p>■講義</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フレイルとは (導入)</li> <li>・ぱく増しの必要性和工夫</li> <li>・継続的な取り組み方</li> </ul> <p>■実演 (体験)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フレイルチェック</li> <li>・ぱく増しレシピ (1品) の実演</li> <li>※ 前・後期で異なるメニュー</li> <li>※ 食教材の配付</li> </ul>		<p>■講義</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢になってケガが増える理由</li> <li>・ケガ (転倒) をしないための工夫</li> <li>※ 栄養・口腔の講義を振り返りながら、他の関連事業のご案内も実施</li> </ul> <p>■実演 (体験)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・簡単なストレッチ (休憩後)</li> <li>・あだちちゅうりっぷ体操 (ポイントの解説)</li> </ul> <p>■<u>アンケート</u></p>
講座のねらい	<p>オーラルフレイルの概念や予防 (口腔ケアや口腔機能の維持向上) に関する知識や方法を学び、継続して実践する意欲を高める。</p>		<p>フレイル予防には、運動だけでなく、栄養 (ぱく増し) が必要なことを理解してもらうとともに、継続可能な実践方法を提案する。</p>		<p>転倒予防の観点から、生活の困りごとや不安軽減につなげていく。運動・栄養口腔・社会参加が三位一体として重要であることをこれまでの講義内容を総括して再度理解してもらう。</p>
教材	 <p>あだち☆ちゅうりっぷ体操 —オーラルフレイル予防編— リーフレット (令和7年度改定版)</p>		 <p>ぱく増しリーフレット 食生活チェックシート ぱく増し簡単レシピ</p>		 <p>介護予防事業案内パンフレット (改定中)</p>
講師 依頼先(案)	<b>東京都足立区歯科医師会</b>		<b>東京都栄養士会足立支部</b>		<b>東京都理学療法士協会・あだちPOSネットワーク</b>

令和7年度 地域包括ケアシステム推進会議  
第3回 はつらつ高齢者部会

令和8年2月9日

件名	令和8年度「みんなで元気アップ教室」の実施概要案について																										
所管部課名	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課																										
内容	<p>これまで「はつらつ高齢者部会」において検討を進めてきた、令和8年度みんなで元気アップ教室の実施概要案について、以下のとおり報告する。</p> <p><b>1 「みんなで元気アップ教室」の目的（再掲）</b> フレイル予防の知識を学びながら、グループワーク等を通じて参加者同士の親睦を深め、新たな自主グループを創出する。</p> <p><b>2 実施概要案</b></p> <p>(1) 実施方針 様々な趣味に通じる体験をする中で、自分の好きなことや取り組みたいことを発見してもらい、仲間との継続的な活動へとつなげていく。</p> <p>(2) 体験内容 ア 絵手紙 イ 折り紙 ウ ボッチャ ※ 活動費や場所のハードルが低いこと、複数人で共有・体験できること、発展性（発表の場や大会等の場）があること等の複数の視点からより実現性の高いものを優先に選定。</p> <p>(3) 回数 25地区（ハウカツ圏域）×年1期（全12回） ※ 全12回のプログラム案は別紙1参照</p> <p>(4) 時間 120分/回</p> <p>(5) 会場 地域学習センター、住区センター等</p> <p>(6) 目標定員 500人（20名×25地区）</p> <p>(7) 年間スケジュールイメージ</p> <table border="1" data-bbox="424 1429 1428 1527"> <tr> <td>月</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>内容</td> <td></td> <td>教室(1回~12回)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>フォロー①</td> <td></td> <td></td> <td>フォロー②</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>※ 教室を卒業した自主グループが日々の活動で抱える課題に対して、講師が個別に面談等のフォローを実施する期間とする。</p> <p><b>3 参加特典案</b></p> <p>(1) ぱく増しのでぬぐい（教室中に参加者が使用するもの） (2) セラバンド（教室中に参加者が使用するもの） (3) オリジナルペットボトルホルダー（卒業時） ※ 卒業後にもグループメンバー同士で連帯感が持てるよう、「教室名」と「卒業年度」が刺繍されたもの。</p> <p><b>4 年間のグループ創出数（見込み）</b> 50グループ</p> <p><b>5 今後の方針</b> 引き続き、地域包括支援センター等の関係機関と協議を重ねながら、新年度事業開始に向けた準備をしていく。</p>	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	内容		教室(1回~12回)				フォロー①			フォロー②			
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3															
内容		教室(1回~12回)				フォロー①			フォロー②																		

みんなで元気アップ教室プログラム（案）

【別紙 1】

	0分	15分	30分	45分	60分	75分	90分	105分	120分	
1回目		オリエンテーション	体力測定		小休止・運動		体験①～③の紹介			事後フォロー 片付け
2回目		講話	運動・小休止		体験①《分野（具体例）》					
3回目		講話	運動（セラバンド運動）・小休止		体験②《分野（具体例）》					
4回目		講話	運動・小休止		体験③《分野（具体例）》					
5回目		講話（栄養講座）		運動（ぱく増し体操）・小休止		スマホ教室（あだち脳活ラボ体験）				
6回目	血圧測定 体調確認	講話	屋外ウォーキング・休憩・屋外スマホカメラ撮影体験						グループ分け	
7回目		講話（認知症）		運動・小休止		グループワーク		グループに分かれて体験		
8回目		講話	運動・小休止			グループワーク		グループに分かれて体験		
9回目		講話（口腔講座）		運動・小休止		グループワーク		グループに分かれて体験		
10回目		講話	運動・小休止			グループワーク		グループに分かれて体験		
11回目		講話	体力測定		ハウカツ 紹介	グループワーク		グループに分かれて体験		
12回目		講話	個別アセスメント		小休止・運動		グループワーク		総まとめ	

- ・ 屋外ウォーキングは、天候や気温等に応じて実施回を変動予定
- ・ 11回目「ハウカツ紹介」では、各エリアのハウカツから、業務内容や役割、自主グループ活動に資する地域資源等を紹介
- ・ グループワークでは地域活動の重要性を学びながら、卒業後の自主活動に向けて、活動内容や役割分担、地域資源の活用方法等の具体的な話し合いを予定

# 「あだち脳活ラボ」リーフレット（案）

## 中面

案

いつでも、どこでも、  
誰とでも、お一人でも、何回でも

人生を  
より豊かに！  
あなたのはつとつとした  
毎日を応援！

### あだち脳活ラボの4つのポイント

**1** 体操教室などのイベントが検索できる！

みんなで元気アップ教室  
参加者同士で交流を深め、フレイル予防に取り組み始めるグループ作りをお手伝い！

はつとつ教室  
運動・栄養・口腔ケア！が一度に学べる総合講座！

**2** 1,000を超える脳トレ問題！

脳トレ問題  
脳トレ問題の検索画面  
脳トレ問題の検索画面

あだちラボも楽しめる

**3** 運動・美術・音楽など700以上の動画！

運動・美術・音楽など700以上の動画！  
選に2回専門家が発見した組み合わせを選んだ動画パッケージでの配信の他、自分で取り組みたい分野の動画が見れる専用メニュー配信があります！

あだち・らくらく健康など足立区オリジナル動画もあります

**4** 13の質問に答えるだけで認知症リスクを三段階で判定！

J-MCI  
もの忘れチェック  
Q: 朝や日が変わらない (はい) (いいえ)  
Q: ものの名称が出てこない (はい) (いいえ)

自治体本格導入全席切

### かんたん3ステップ！登録方法

**1** LINEから「友だち」追加

**2** 届いたメッセージをタッチ

**3** プロフィールを入力して登録完了

登録方法を動画で解説

50pt

プロフィールを入力する

## あだち脳活ラボ スタンプラリー!

～楽しく歩いて健康に、スタンプを集めよう！～

### スタンプラリーの遊び方

- 1 足立区内の対象スポットへ行く
- 2 安全な場所でスマホを操作してスポットイン
- 3 スタンプゲット！(1スポット1日1回のみ)

このマークが目印！

そのスポットの紹介が見れる

POINT GET  
スポットをすべて回り、ラリー完全制覇で100pt GET  
※1コースにつきスポットは5～8ヶ所です。  
※制覇ボーナスポイントはコースにつき1回までです。

スタンプラリーコースはコチラ

### 新機能！さがすスタンプラリー

スマホはわめよう！  
スマホは安全な場所で立ち止まって操作しましょう。

### もっと楽しむテクニック

LEVEL UP  
スタンプは同じスポットにスポットインすることでレベルアップ！

HOP 1回目  
STEP 2回目  
JUMP 3回目

RANKING  
集めたスタンプで順位が決まるスタンプラリーランキング

CHECK  
集めたスタンプはスタンプ帳で、いつでも確認できる！

あなたは今何位？他のあだち脳活ラボユーザーと比べてみよう！

### おでかけついでにこちらもおすすめ

iPhone Android

注：スタンプラリーに参加いただくにはLINEの位置情報機能をオンにする必要があります。詳しくは下のQRコードを参照ください。

### あだち脳活ラボ 施設チェックイン

- 1 施設に設置してあるポップの二次元コードをスマートフォンのカメラで読み込み
- 2 その場で20pt GET！  
※1施設につき1日1回のみ

このポップが目印

20ポイントが獲得できる  
チェックイン施設はこちらで確認→

今後、チェックインできる施設はどんどん拡大予定です！

# 「あだち脳活ラボ」リーフレット（案）

## 表面・裏面

案

期待される **3つの効果**！

### 1 運動

体から脳を刺激!!  
GO!トレ  
筋肉を意図して鍛える!  
本山式筋トレ

いろいろな事を  
一緒にやる

### 3 知的活動

感性を刺激する!  
芸術プログラム  
クイズで競え!  
暮らしの脳トレ  
同時に複数活動!  
デュアルタスク  
今までにない  
音楽プログラム



脳細胞の  
結び付きを強くする



脳活性化



眠っている細胞を  
呼び覚ます

### 2 社会交流

競争心の効果  
必要とされる効果  
働き合う効果  
共感と思いやりで  
脳細胞を活性化

ささえる



様々な取組で  
脳を活性化させよう!

脳の健康には普段やらない事をいっつも実施して新しい刺激を与えることが一番! 「あだち脳活ラボ」には運動、脳トレ、音楽、芸術等普段はやらないプログラムが満載! あなたのスマホでいつでもどこでもいるんなことに挑戦し脳の健康を保ちましょう!

貯めた **ポイント** を使おう!

使い方 1

100ポイント貯めで抽選に挑戦!  
その場で最大500円分の  
クオカードペイが当たります。

QUO Pay コンビニやドラッグストア  
でのお買い物に使えます。

毎日  
チャレンジ  
OK!

使い方 2

自分だけのオリジナルキャラクターが  
つくれる着せ替えアイテムと交換!  
※65歳未満の方もご利用いただけます

一部を  
ご紹介



ポイントについて  
くわしくはコチラ



区のイベントに参加して **ポイント** ゲット

## はつらつ測定会

予約不要  
100pt

体力と認知機能のW測定会! 測定結果は自動であだち脳活ラボ  
に記録され、いつでもご自身で確認することができます!  
※あだち脳活ラボを登録していない方も体力測定はできます!

区内の全地域  
学習センター  
で開催!

場所 (地域学習センター)	日程	時間	場所 (地域学習センター)	日程	時間
伊 興 ☎3857-6537	第2木曜日	9:30~11:30	竹の塚 ☎3850-3107	第2金曜日	15:45~17:45
梅 田 ☎3880-5322	第4月曜日	9:30~11:30	中央本町 ☎3852-1431	第3月曜日	12:45~14:45
興 本 ☎3889-0370	第3火曜日	9:30~11:30	東 和 ☎3628-6201	第3水曜日	12:45~14:45
江 北 ☎3890-4522	第3木曜日	12:45~14:45	舎 人 ☎3857-0008	第2月曜日	12:45~14:45
佐 野 ☎3628-3273	第1水曜日	9:30~11:30	花 畑 ☎3850-2618	第2金曜日	9:30~11:30
鹿 浜 ☎3857-6551	第1木曜日	9:30~11:30	保 塚 ☎3858-1502	第4木曜日	9:30~11:30
新 田 ☎3912-3931	第1金曜日	9:30~11:30	生涯学習 センター (宇比2121)	第1金曜日	14:30~16:30

※都合により変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

他にも **ポイント** ゲットできるイベントはたくさんあります! <くわしくはコチラ>

### あだち脳活ラボ 登録サポート会

要予約

登録をお手伝いします

「あだち脳活ラボ」の始  
め方や使い方がわから  
ない方、対面でスマホ操  
作のサポートをします。

20pt



スマホグッズをプレゼント  
※画像は一例です。

### あだち脳活ラボ スマホよろず相談

要予約

お困りごとを解決します

あだち脳活ラボの登録サポートや、関連  
したスマホの疑問・お困りごとに個別に  
対応します!

お問い合わせ



0120-988-252  
専用コールセンター (平日 午前10時~午後5時)

日程など  
詳しくはこちらを  
ご覧ください



担当課

高齢者地域包括ケア推進課 R8.4.1~高齢者はつらつ支援課

お問い合わせ

お問い合わせコールあだち  
(毎日午前10時~午後5時)

電話番号

03-3880-0039

LINEで

65歳以上におすすめ!

介護予防・認知症予防を  
楽しくサポートします。

## あだち脳活ラボ



手軽に楽しく「はつらつ」と

無料  
※通信費除く

日々の活動でポイントを貯めよう

10pt

このマークが目印!

登録は簡単3ステップ!  
友だち追加はこちら



足立区

令和7年4月スタート

# はつらつ測定会

予約不要

100pt

体力と認知機能のW測定会!測定結果は自動であだち脳活ラボに記録され、いつでもご自身で確認することができます!  
※あだち脳活ラボを登録していない方も体力測定はできます!

区内の全地域  
学習センター  
で開催!

場所 (地域学習センター)	日程	時間	場所 (地域学習センター)	日程	時間
伊 興 3857-6537	第2木曜日	9:30-11:30	竹の塚 3850-3107	第2金曜日	15:45-17:45
稲 田 3880-5322	第4月曜日	9:30-11:30	中央本町 3852-1431	第3月曜日	12:45-14:45
興 本 3889-0370	第3火曜日	9:30-11:30	宮 前 3628-6201	第3水曜日	12:45-14:45
江 北 3890-4522	第3木曜日	9:30-11:30	倉 人 3857-0008	第2月曜日	12:45-14:45
佐 野 3628-3273	第1水曜日	9:30-11:30	花 井 3850-2618	第2金曜日	9:30-11:30
鹿 井 3857-6551	第1木曜日	9:30-11:30	保 原 3858-1502	第4木曜日	9:30-11:30
新 田 3912-3931	第1金曜日	9:30-11:30	生涯学習センター 幸町の池	第1金曜日	14:30-16:30

あだち脳活ラボ  
登録サポート会  
登録をお手伝いします

要予約

「あだち脳活ラボ」の始め方や使い方がわからない方、対面でもスマホ操作のサポートをします。

20pt

スマホグッズプレゼント

※当選は1名です。

あだち脳活ラボ  
スマホよらず相談  
お困りごとを解決します

要予約

「あだち脳活ラボ」に関連したスマホの使い方についてわからないことがあれば、なんでもお聞きください!一対一で専門員が相談に乗ります!

お問い合わせ 0120-988-252

足立区 03-3880-0039

LINEで

65歳以上におすすめ!

介護予防・認知症予防を  
楽しくサポートします。

# あだち脳活ラボ



2025年  
スタート!

手軽に楽しく「はつらつ」と

無料  
※会員登録料

登録は簡単3ステップ!  
友だち追加はこちら

## いつでも、どこでも、誰とでも、お一人でも、何回でも

人生を  
より豊かに!  
あなたのはつらつとした  
毎日を応援!

### あだち脳活ラボの4つのポイント

**1** 体操教室などのイベントが検索できる!

みんなで元気アップ教室  
参加者同士で交流を深め、フレイル予防に役立てるグループ作りをお手伝い!

はつらつ教室  
「運動・栄養・口腔ケア」が一度に学べる総合講座!

**2** 1,000を超える脳トレ問題!

脳トレ問題! 1,000を超える脳トレ問題! 脳トレ問題! 1,000を超える脳トレ問題!

脳トレ問題! 1,000を超える脳トレ問題!

**3** 運動・美術・音楽など400以上の動画!

運動・美術・音楽など400以上の動画!

**4** 13の質問に答えるだけで認知症リスクを三段階で判定!

J-MCI もの忘れチェック

### 期待される3つの効果

**1 運動** 体から脳を刺激!! GO!ドレ 脳内を活性化して脳を! 脳内を活性化して脳を! 脳内を活性化して脳を!

**2 社会交流** 脳内を活性化して脳を! 脳内を活性化して脳を! 脳内を活性化して脳を!

**3 知的活動** 脳内を活性化して脳を! 脳内を活性化して脳を! 脳内を活性化して脳を!

貯めたポイントを使おう!

使い方は 最大500円分のウォーカー代がその場で当たる! ガラガラ屋敷に挑戦! ※100ptで1回

使い方は 自分だけのオリジナルキャラクターがつくれる! アイテムと交換!

ポイントについて かわいくはつらつ

かんたん3ステップ! 登録方法

1 LINEから「友だち」追加

2 届いたメッセージをタッチ

3 プロフィールを入力して登録完了

登録方法を動画で解説

令和7年度 地域包括ケアシステム推進会議  
第3回 はつらつ高齢者部会

令和8年2月9日

件名	共食の場推進事業の実施について
所管部課名	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課
内容	<p>楽しく食事をとりながら、交流を行う「共食の場」は、孤立防止や心身の健康増進を図る上で有益な活動である。については、既存の共食の場の活性化や新たな場の立上げ支援のため、令和8年度実施を予定している活動経費の一部を補助する「共食の場推進事業」について検討状況を報告する。</p> <p><b>1 共食の場の目的</b> 地域の高齢者が「共食の場」を通じて、孤立防止や心身の健康増進、交流機会の増加を図る。</p> <p><b>2 補助内容</b>（令和8年度予算編成のあらましより抜粋）</p> <div data-bbox="414 952 1340 1668" style="text-align: center;"> <p><b>孤立させない</b></p> <p>地域の和で「つながり」、見守りで暮らしを「支える」</p> <p>共食の場推進事業 4,420千円</p> <p>活動経費等の一部を助成し、共食の場の支援を行います</p> <p>共食の場が増えるとこんなメリットが！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者の孤立防止</li> <li>心身の健康増進</li> <li>交流の機会促進</li> </ul> <p>◆ 献立や衛生面については区管理栄養士等がサポートします。 ◆ 令和8年度は10団体の補助を目指します。</p> </div> <p><b>3 今後の進め方</b> 既存の団体に支援すると共に、「食」を通して地域交流する「共食の場」を関係部署、関係機関と連携し、増やしていく。</p>

シニア  
男性向け

# ぱく増し料理教室



**超簡単だから、料理初心者の方も大歓迎！**

高齢期を元気に過ごすためには、**たんぱく質**を多く含む食品を食べ、体重・筋肉を維持することが大切です。そこで、**ぱく増し**のミニ講座&簡単料理教室を開催します。気軽に参加できる、かた苦しくない教室です。ぜひご参加ください♪



定員 **14**名  
(先着順)

**参加費無料**

令和8年  
**2月19日** (木)

**11:00~13:30**

レンジで簡単！  
包丁いらず！



**会場**

ギャラクシティ・とんがりキッチン  
住所：栗原1-3-1

**対象**

足立区在住の65歳以上の男性

★持ち物：筆記用具、ハンドタオル、水分補給できるもの

**申込  
問先**

ギャラクシティ

TEL：03-5242-8161

※令和8年1月18日より受付開始（先着順）

※定員になり次第受付終了



シニア  
男性向け

# ぱく増し料理教室



**超**簡単だから、料理初心者の方も大歓迎！

高齢期を元気に過ごすためには、**たんぱく質**を多く含む食品を食べ、体重・筋肉を維持することが大切です。そこで、**ぱく増し**のミニ講座&簡単料理教室を開催します。気軽に参加できる、かた苦しくない教室です。ぜひご参加ください♪



定員 **15**名  
(先着順)

**参加費無料**

令和 8 年

**2 月 4 日 (水)**

**11:00 ~ 13:30**

レンジで簡単！  
包丁いらず！



**会場**

読む団地併設ブックマーク

大谷田1-1-7 (UR大谷田一丁目団地7号棟1階・バス通り側)

**対象**

足立区在住の65歳以上の男性

★持ち物：筆記用具、ハンドタオル、水分補給できるもの

**申込  
問先**

足立区社会福祉協議会

基幹地域包括支援センター 中村・山崎

TEL: 03-6807-2127

※令和8年1月14日より受付開始 (先着順)

※定員になり次第受付終了



コミュニティラウンジ

Book  
MARK

本や食にまつわるイベントから、  
ご質問つきあいの場を 마련。\*

# 会場の案内図

<ブックマーク>

住所：足立区大谷田1-1-7

UR大谷田一丁目団地7号棟1階・バス通り側

**アクセス**

JR常磐線(東京メトロ千代田線直通)  
「亀有」駅 徒歩21分  
または バス3分+徒歩2分

東京メトロ千代田線「北綾瀬」駅 徒歩17分

**お問い合わせ**

**JS** 日本総合住生活株式会社  
住生活事業計画部 事業計画課  
TEL 03-5577-3673 (平日10時~17時)

**読む団地 (7号棟1階)**  
エントランス

ドラッグストア  
郵便局  
歯科医院  
コンビニ  
中川公園  
ファーストフード  
内科診療所  
スーパーマーケット  
葛西用水桜通り  
コンビニ  
駐車場  
広場  
駐車場  
9  
8  
5  
4  
2  
1  
10  
7  
6  
3

**コミュニティラウンジ  
BOOKMARK  
(ブックマーク)**

# 65歳からは 肉も魚も食べよう!

キャンペーンは、  
令和8年3月31日時点で  
65歳以上の方が対象です。

アンケートに答えて

# たんぱく増し 商品を当てよう!



抽選で総勢50名様に  
ぱく増しできる商品をプレゼント♪

<p>1 <b>5名様</b></p> <p>すき焼き用肉 (2~3人前) 太田商店(南花畑2丁目)</p>	<p>2 <b>5名様</b></p> <p>足立市場セレクト ホタテ1kg</p>	<p>3 <b>10名様</b></p> <p>配食お弁当 5食無料券★ 「あだち配食サービス 協力店」提供</p>
<p>4 <b>5名様</b></p> <p>長崎バウムクーヘン 島田屋製菓(南花畑2丁目)</p>	<p>5 <b>20名様</b></p> <p>シーチキン smile ギフト(10個入) はごろもフーズ 株式会社提供</p>	<p>6 <b>5名様</b></p> <p>「クノール®」たんぱく質がしっかり摂れるスープ5個セット 味の素株式会社提供</p>

★3の配食のお弁当は、お住まいの地域に配達できる協力店から5食分お選びいただけます。  
※写真はイメージであり、実際の発送商品と異なる場合があります。

応募期間は

令和8年3月6日(金)まで!

郵便はがき

1 2 0 8 5 1 0

区内ホウカツに持参すれば切手不要!  
郵送の場合は85円切手を貼ってください。

足立区中央本町1-17-1

足立区福祉部

高齢者地域包括ケア推進課

高齢者栄養施策推進担当 行

応募締切日 **令和8年3月6日(金)消印有効**

機械で読み取りますので、はみ出さないよう□の中に☑を記入してください。

住所	〒 足立区		
フリガナ		年齢	
氏名			
性別 (いずれかに☑)	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 未回答
電話番号			
希望する商品 (いずれかに☑)	<input type="checkbox"/> すき焼き用肉	<input type="checkbox"/> ホタテ	<input type="checkbox"/> バウムクーヘン
	<input type="checkbox"/> 配食弁当無料券	<input type="checkbox"/> シーチキン	<input type="checkbox"/> たんぱく質が摂れるスープ

商品の発送のため、個人情報をお知らせください。個人情報は当選者への発送以外には使用しません。  
応募には、裏面のアンケートに答えていただく必要があります。裏面へ  
応募はお一人様1回限り有効です。

なくなり次第終了

ホウカツにハガキを持参すると  
ぱく増しハンドタオルがもらえる!



対象 区内在住の65歳以上の方

応募方法 ①、②のいずれか

①右記のはがきに必要事項を記入し、ホウカツ(地域包括支援センター)にご持参いただくか、85円切手を貼って郵送

②二次元コードから区ホームページ専用フォームに必要事項を入力して申請



詳細はこちら▲

ぱく増しとは?

当選者への商品発送は  
令和8年3月末を予定しています。

●当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

←裏面に

# 始めるのは今!

～65歳からのぱく増し生活～



## こんなことはありませんか?

- 体重が減ってきた
- 歩くのが遅くなった
- 活動量が減った
- なんとなく疲れる
- ペットボトルの蓋があげにくい



一つでもが入ったら**フレイル\*予備軍!**

※「フレイル」って? : 「歩くのが遅くなった」「なんとなく疲れる」など心身が弱ってきた、健康な状態と要介護の中間の状態です

## フレイル予防になぜ?ぱく増し

運動だけでは、筋肉はつきません  
筋肉の素である**「たんぱく質」**を  
しっかり摂ることが大切です



※キトリソ

## 足立区「ぱく増し」アンケート

機械で読み取りますので、はみ出さないよう□の中に☑を記入してください。

**①【フレイルチェック】あてはまるものすべてに☑してください**

- 体重が減ってきた
- 歩くのが遅くなった
- 活動量が減った
- なんとなく疲れる
- ペットボトルの蓋があげにくい **★1つ以上ついたら要注意!**

**② 普段料理を作りますか(1つだけ☑してください)**

- 毎日作る
- 時々作る
- ほとんど作らない

**③ 普段行っている「ぱく増し」の工夫や、今後できそうな「ぱく増し」にすべて☑してください**

- 普段の食事にたんぱく質の多い食品※1を追加する  
※1 肉類、魚類、卵、大豆製品など
- 外食や弁当でたんぱく質が多いメニューを選ぶ
- 間食にたんぱく質が多い食品※2を食べる  
※2 ヨーグルト、卵を使ったお菓子など
- 毎日、牛乳や豆乳を飲むようにする
- 区で紹介しているぱく増しレシピを作ってみる

その他工夫していること

アンケートは以上です。ありがとうございました。

**1 1 たんぱく質は1日60g以上  
両手にのるくらい**

**魚**  
(小さめの  
鮭1切れ)

**たまご**  
**とうふ**  
(100g)  
(出典)  
ヘルスプランニング・あいち  
「手ばかり栄養法」より

毎食たんぱく質の多い食品を食べましょう



ぱく増しのポイントや  
簡単レシピはこちらから

※医師から食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。



**2 2 ぱく増し生活3つのポイント**

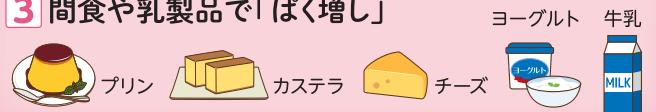
**1 普段の食事にたんぱく質の多い食品をプラス**



**2 外食や弁当でたんぱく質が多いメニューを選ぶ**



**3 間食や乳製品で「ぱく増し」**



**3 3 ぱく増し握力測定会**  
～握力は全身の筋力のバロメーター!～

ポンテポルタ千住1階中央エスカレーター横

2月7日(土) 10時から15時

アリオ西新井インフォメーション裏

2月26日(木) 10時から15時



参加者には先着200名様に足立区オリジナルグッズプレゼント!



足立区高齢者地域包括ケア推進課 高齢者栄養施策推進担当

電話 03-3880-5097

2026年(令和8年)

1月25日 第1970号

〒120-8510 足立区中央本町1-17-1

お問い合わせコールあだち ~気軽に聞けます! 区の情報~  
(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039 FAX 3880-0041

✉kocho@city.adachi.tokyo.jp

# あだち 広報

元気の秘訣

肉も魚も食べよう!

65歳からは

# たんぱく増し

高齢期を元気に過ごすカギは、体重や筋肉量を維持すること。そのためには、たんぱく質を摂ることが重要です。区では65歳以上の方を対象に、普段の食事にたんぱく質を増やして食べる「ぱく増し」を推奨しています。この機会に普段の食事を見直し、「ぱく増し」を実践しましょう!

問先 (区)高齢者栄養施策推進担当 ☎3880-5097

くわしくは12面へ



2月は「ぱく増し」月間!



区内のイトーヨーカドー・スーパーTANAKA・セブン-イレブン・ベルクス・ヨークフーズ・ヨークプライスと区が連携し、「ぱく増し」食品をPR! 「ぱく増し」ロゴマーク・のぼり旗が目印です!



リーフレット配布中!

## ハウカツへ気軽にお越しください!

(地域包括支援センター)

65歳からの健康や介護、もの忘れなど、様々なご相談に応じています。元気なうちから、気軽にご相談ください。

場所など、くわしくはコチラ▶



3月6日(金)までにハウカツにいらした方に「ぱく増しハンドタオル」をプレゼント! ※区内在住の65歳以上の方のみ。なくなり次第終了



**拡充** 千住一丁目創業支援館  
「かがやき」入居者募集

■入居日=5月1日以降 ■所在地=東京芸術センター・11階 ■対象=入居日時点で創業5年未満の法人・個人 ※創業予定の方を含む ■募集室数=3室 ※選考。光熱費など費用負担あり ■入居期間=2年間 ※審査により延長可。8年度より最大5年間入居が可能 ■申込=区のホームページからオンライン申請/申請書類を区へ郵送・持参 ※申請書類は企業経営支援課で配布するほか、区のホームページからもダウンロード可 ■期限=2月27日(金)必着 ■申・問先=企業経営支援課 創業支援係 ☎3880-5495

**公募・ボランティア**

**野鳥モニター**

■対象=次のすべてに当てはまる方…20歳以上/区内在住・在勤・在

学または区内で自然環境に関わる活動をしている/野鳥の種類を判別できる ※4月に実施予定の基礎研修会(3時間)への参加が必要 ■内容=奇数月に、指定された地域の野鳥の生息調査と報告/活動報告会・研修会などへの出席 ■任期=8年4月1日~9年3月31日 ■募集人数=8人程度(選考) ※謝礼や申し込み方法など、くわしくは募集要項を参照。募集要項は3月2日(月)までに窓口で請求または区のホームページからダウンロード ■期限=3月2日(月)必着 ■問先=環境政策課 環境事業係 ☎3880-5860

**食育サポーター**

■対象=区内在住・在勤の方 ■内容=地域で行う教室やイベントなどで、区の管理栄養士と協力して食育に関するボランティア活動を行う ※下記「養成講習会」への参加が必要 ■食育サポーター養成講習会 ■日時=3月2日(月)、午前10時~午

後4時 ■場所=千住保健センター ■内容=区の食育やあだちベジタライフの取り組み、食育サポーター活動についての講義・演習など ■定員=20人(抽選) ■申込=電話/窓口/区のホームページからオンライン申請 ■期限=2月6日(金) —いづれも— ■申・問先=千住保健センター 保健栄養担当 ☎6806-2168

**暮らし・まちづくり**

**都営住宅入居者募集**

■募集住宅等=▷ポイント方式(家族向け)…ひとり親/高齢者/心身障がい者/多子世帯 など ▷抽選方式…単身者/シルバーピア(高齢者集合住宅)/車いす使用者 ※いづれも所得・年齢制限などの要件

あり。くわしくは募集案内をご覧ください。 ■募集案内配布期間=2月2日~10日 ※土・日曜日を除く ■配布場所=住宅課/戸籍住民課/区民事務所(中央本町を除く) ※なくなり次第配布終了 ■問先=お問い合わせコールあだち(毎日、午前8時~午後8時) ☎3880-0039

**行旅死亡人追悼式**

■日時=2月13日(金)、午前11時~11時30分 ■場所=生涯学習センター(学びピア21内) ■内容=7年1月~12月に区内で亡くなった行旅死亡人(ご遺体の引き取り手がない方)の追悼式 ■申込=不要 ※当日直接会場へ ■問先=民生係 ☎3880-5870

8面に続きます

**見かけたらご連絡ください**

**資源の持ち去りは禁止!**

ごみ集積所に出されている資源(新聞紙/雑誌/段ボール/缶など)の持ち去り行為は、条例で禁止されています。

**1 収集日当日の朝(午前8時まで)に出すようご協力ください**

収集日以外の日や夜間に出すと、資源の持ち去り・騒音・通行の妨げなどの問題を招き、近隣住民の迷惑となる場合があります。こうしたトラブルを防ぐためにも、決められた曜日・時間に、ごみや資源を出すようご協力ください。

**2 資源の持ち去り行為を見かけたときは情報をお寄せください**

区は、資源持ち去り防止パトロールを実施しています。資源の持ち去りを見かけたときは、目撃した時間・ごみ集積所の場所・資源の種類の情報を区にお寄せください。



くわしくはコチラ

■通報・問先=資源化推進係 ☎3880-5027



**東京未来大学の催し**

**第21回 東京未来大学モチベーション研究所フォーラム**

■日時=2月28日(土)、午後1時30分~3時30分 ■場所=東京未来大学(千住曙町34-12) ■内容=釧路公立大学 准教授 岸田泰則氏による、ミドル・シニア社員向けジョブ・クラフティング\*講演/業務・関係性・認知の3形態を事例で解説し、やりがいや健康、組織力向上のための具体的適用事例を紹介 ★…自分の仕事をとらえ直して、やりがいのあるものに変える手法 ■定員=▷会場…30人 ▷オンライン…100人 ※いづれも1月26日から先着順 ■申込=ホームページからオンライン申請 ■申・問先=東京未来大学モチベーション研究所フォーラム担当係(平日、午前9時~午後5時) ☎5813-2525



**あだち広報食堂**

Vol.10 ぱく増し\* レシピ

**寒**い季節は外出が億劫になり、運動する機会が減少し、筋力が落ちやすくなります。筋肉量を維持するには、筋肉の主成分である「たんぱく質」の摂取が不可欠です。今回は、2月のぱく増し\*月間(1・12面参照)に合わせ、たんぱく質が豊富な「ぱく増しレシピ」を紹介します。

■問先=高齢者栄養施策推進担当 ☎3880-5097



**1 鍋に入れて煮込むだけ キムチ豆乳鍋**



**材料(1人分)**

- カット野菜…120g
- 豚薄切り肉…100g
- キムチ…30g
- 豆乳…200ml
- めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
- 水…50g

1人分でたんぱく質 **28.3g**

**作り方**

- ① 鍋にすべての材料を入れる
  - ② 具材に火が通るまで煮込む
- ※残った汁にうどんや白米を入れるのもおすすめ

**こんな具材でさらに「ぱく増し」**

- 卵1個(約7g)
- 豆腐100g(絹約5g、木綿約7g)

★…65歳以上の方を対象に、体重や筋力を維持し高齢期を元気に過ごすために、普段の食事にたんぱく質を増して食べる「ぱく増し」を推奨する区の事業。くわしくは1・12面へ

**2 レンジで簡単! 肉焼きそば**



**材料(1人分)**

- カット野菜…120g
- 豚薄切り肉…100g
- 焼きそば麺…1袋
- 焼きそばソース(粉末)…1袋

1人分でたんぱく質 **28.1g**

**作り方**

- ① 耐熱皿に手で軽くほぐした焼きそば麺、カット野菜、豚薄切り肉の順にのせ、粉末ソースをふりかけて電子レンジ(600W)で約4分加熱する ※豚肉に火が通っていない場合は、追加で加熱
- ② 全体をよく混ぜ合わせる

**今回のレシピのポイント**

「カット野菜」と「豚薄切り肉」を使った簡単アレンジレシピです。①豆乳を使うことで、さらにたんぱく質を摂ることができます。また、キムチの辛さもまろやかに、辛いものが苦手な方でも食べやすいです。②火を使わないので、誰でも簡単に作れます。目玉焼きなどをトッピングすることで、さらにたんぱく質を摂ることができます!



区管理栄養士 福島さん

ほかにも「ぱく増し」レシピを紹介しています。



くわしくはコチラ▶

**1月30日(金)ごろに特別障害者手当(国制度)などを振り込み**

特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)の7年11月~8年1月分を、届出済みの口座へ振り込みます。 ※受給中の方で施設入所や3カ月を超えて入院した場合は要連絡 ■問先=障がい給付係 ☎3880-5472

肉も魚も食べよう!

# たんぱく質を増し

65歳からは



問先 (区) 高齢者栄養施策推進担当  
☎3880-5097

## 高齢になるにつれて筋肉量は減少します

高齢になっても筋肉量を維持するためには、運動だけでなく、筋肉の主成分である「たんぱく質」をしっかり摂ることが必要です。



### まずは、からだ身体をチェック

こんなこと、ありませんか?

- 体重が減った
- 歩くのが遅くなった
- 活動量が減った
- なんとなく疲れる
- ペットボトルなどの蓋が開けにくい

1つでも当てはまったらフレイルかも…

「フレイル」とは、加齢により身体や心の働きが弱くなった状態を指します。75歳以上で、フレイルやけがなどが原因で要介護になる方は、約4割にのぼります。

たんぱく質不足による筋肉量の減少が、「フレイル」を招きます。

### 次に、たんぱく質を摂って筋肉量を維持!

高齢者が1日に必要なたんぱく質の量は60g(1食20g)以上\*といわれています。

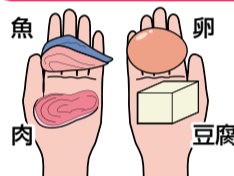
\*…医師から食事の指示がある方は、医師の指示に従ってください。

#### ぱく増し生活3つのポイント

- ① 普段の食事にプラスする  
卵 (7g) サラダチキン (24g) 魚肉ソーセージ (8g)
- ② 外食や弁当はたんぱく質の多いものを選ぶ  
牛丼 (20g) 麻婆豆腐丼 (20g) 魚定食 (30g)
- ③ 飲み物・間食で補う  
牛乳 200ml (7g) ヨーグルト 100g (4g) プリン (6g)

※( )はたんぱく質の量。いずれも目安

#### 1日の目安は両手に乗る程度



たんぱく質の量は、食材の重さではありません。例えば、卵1個の重さは約50gですが、たんぱく質の量は約7gです。

出典：ヘルスプランニング・あいち「手ばかり栄養法」

### さらに、てぬぐい体操で筋肉を動かそう!

全5種類

高齢者の筋肉量維持を目的とする、てぬぐいを使った体操です。「ぱく増し」と合わせることで、より効果的に筋肉量を維持することができます。



▲くわしくはコチラ

一例を紹介!

#### リフトアップ(うでバンザイ)

1日10回ずつを目安に継続!

- ① てぬぐいを持った手を、膝より前に伸ばす
- ② 腕を伸ばしたまま弧を描くようにゆっくり上げる



## アンケートに答えてぱく増し商品を当てよう!

**対象** 区内在住で65歳以上の方(8年3月31日時点) **申込** 区のホームページからオンライン申請/専用ハガキをホウカツ(地域包括支援センター)に持参・(区)高齢者地域包括ケア推進課へ郵送 ※専用ハガキ付き応募用紙は、ホウカツ、区民事務所(中央本町を除く)、住区センターなどで配布

プレゼントの一例 ※写真はイメージ



すき焼き用肉2~3人前 (太田商店)



ホタテ1kg (足立市場)



長崎パウムクーヘン (島田屋製菓)

抽選で50人にプレゼント!

期限 3月6日金消印有効

## NEW 筋力チェック! ぱく増し握力測定会

**日程等**▷ポルテポルタ千住・1階中央エスカレーター横(千住橋戸町1-13)…2月7日(土)▷アリオ西新井・1階インフォメーション裏特設コーナー(西新井栄町1-20-1)…2月26日(木) **時間** 午前10時~午後3時 **申込** 不要 ※当日直接会場へ

先着200人にぱく増しハンドタオルなどをプレゼント

この下は広告スペースです。内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係へ ☎3880-5815

### 庭木のお手入れ

HOSHINO GARDEN

見積無料 剪定 草刈 消毒 植栽等

**ポイント**

- 作業音が小さい! 電動工具のため!
- 見積もりから全て星野が担当します!
- 1本3,000円(3m未満)

代表: 星野有亮

**地元の植木屋**  
お気軽にご相談ください!

☎070-1557-3245

星野ガーデン 住所 足立区伊興2-2-3 受付時間 8:00~18:00

### 快適コンタクトライフをスタート!!

各種クレジット・他対応

1dayタイプ 1箱 30枚入り ¥1,490~(税込)  
2weekタイプ 1箱 6枚入り ¥1,160~(税込)  
カラータイプ 1箱 10枚入り ¥990~(税込)  
遠近両用タイプ 1箱 1day 30枚入り ¥3,290~(税込)

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	午後
午後 2:00~6:30	○	○	○	○	○	○	12:00~3:30迄

営業時間 (月・火・木・金・土) 午前9:00~午後7:00 (日) 午後12:00~6:00迄

◆ 定休日/水曜・祝日・その他  
◆ 「健康保険証」または「マイナンバーカード」をご持参ください  
◆ 「竹ノ塚」駅から徒歩10分 バス停「第五都営住宅」下車

20台

コンタクトレンズ専門店 **アイ・ビジョン**  
☎03-3885-3177  
足立区花畑1-7-19 横山眼科ビル2F  
www.eye-vision.jp

¥3,000以上ご購入の方 ¥300割引

本券を切り取りご持参ください <有効期限> 2025年12月まで

### 畳替えでリフレッシュしませんか?

襖・障子・網戸・カーテン・包丁研ぎもお任せください! ペットがいるご家庭に嬉しい防水畳も取り扱っています!

お気軽にご相談ください!

あだち広報をご覧の方 畳替えのお客様に (1畳/¥1,320相当) **防虫シート▶無料サービス**

※2026年2月14日までにお電話ください

**見積無料!** まずはお気軽にお電話ください

☎03-3605-6285

小川畳店 東京都足立区東和3-6-7 足立区内共通商品券 クレジットカード PayPay 使えます!

営業時間 9:00~18:00 定休日/日曜・祝日(要相談)