

令和7年度版

～介護予防手帳～

65歳からのフレイル予防のすすめ

1ページ	フレイル予防について	13ページ	介護予防Web教室
3ページ	これからの自分について	14ページ	スクエアステップリーダー
4ページ	健康診査・簡易チェックサイト 人生会議(ACP)	15ページ	チームオレンジ鈴鹿 鈴鹿いきいきボランティア制度
5ページ	基本チェックリスト	16ページ	その他ボランティア
7ページ	フレイル予防(棒体操)	18ページ	ふれあいいきいきサロン①～⑦
9ページ	栄養バランス・口腔ケア	25ページ	地域包括支援センター
10ページ	人とのつながりとその効果	26ページ	認知症初期集中支援チーム
12ページ	健康マイレージ・市民健康講座 認知症サポーター養成講座	27ページ	こころの健康



お問い合わせ先

受付時間 8:30～17:15 (土、日、祝日、年末年始を除く)

介護予防Web教室、スクエアステップ、認知症等に関すること

長寿社会課 地域包括ケアシステム推進室

TEL:059-382-9886

FAX:059-382-7607

神戸一丁目18-18 市役所1階 ⑰窓口

ふれあいいきいきサロン等に関すること

鈴鹿市社会福祉協議会

TEL:059-373-5750

FAX:059-382-7330

神戸地子町383-1

(鈴鹿市社会福祉センター内)

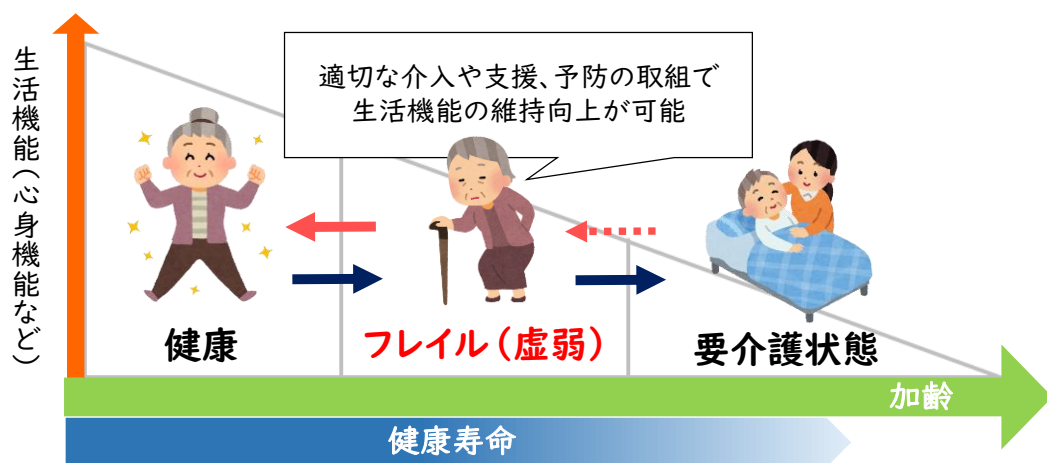
フレイル予防について

4人に1人が65歳以上の高齢者の高齢社会を迎えています。

フレイルとは

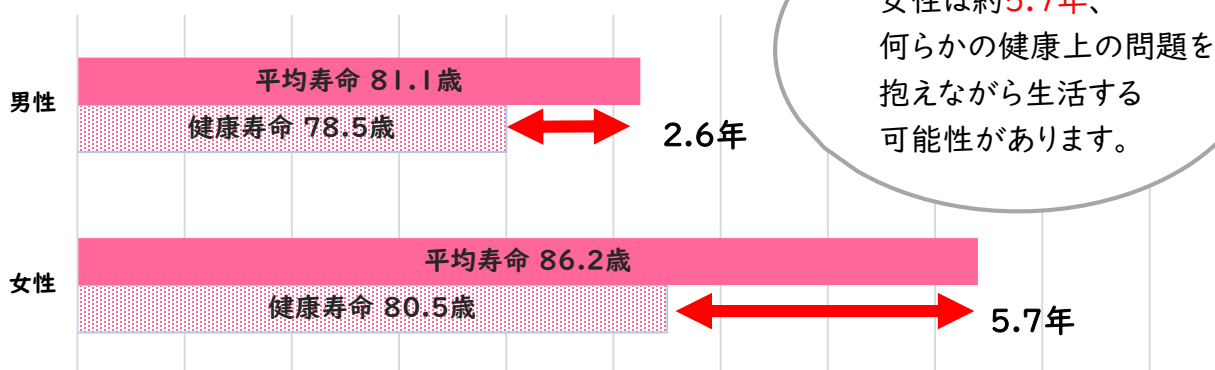
病気ではないものの、年齢とともにからだところの機能（はたらき）が低下し、将来、介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。

早めに気づき、予防することで、健康な状態への改善が期待できる時期でもあります。



健康寿命をのばそう！

健康寿命とは、介護等を必要とせず、自立して心身ともに健康的な日常生活を送ることのできる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は、寝たきりなど介護を必要とする期間となります。高齢になっても、自分らしい生活を送るためには、健康寿命を延ばすことがとても大切です。



【鈴鹿亀山地区広域連合管内（鈴鹿市・亀山市）の平均寿命・健康寿命】

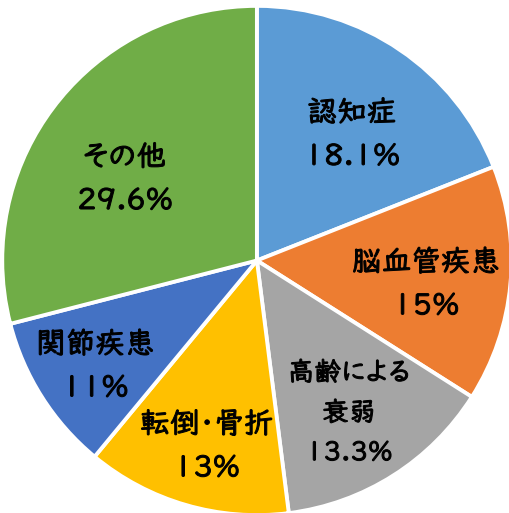
資料：三重県の健康寿命（令和5年）より

介護が必要となった主な原因

介護が必要となった主な原因は、加齢に伴う病気等が上位を占めていますが、フレイルから要介護状態になることも少なくありません。

フレイルを予防することは、要介護状態になることを防ぎ、自立した生活を続けられることにつながります。

フレイル予防⇒健康寿命の延伸



資料：厚生労働省「令和4年度版高齢社会白書」

フレイル予防はいつから始めるの？

中年期は生活習慣病に気をつけて、高齢期から本格的にフレイル予防を始めましょう。

	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
体 力	有酸素運動でエネルギーを消費	運動習慣で筋力、足腰をしっかり維持	
栄 養	摂りすぎに注意 / 野菜はしっかり摂る	不足に注意 / 肉・魚・卵はしっかり摂る	
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	

フレイル予防に取り組みましょう

状態に合わせて「運動・栄養・口腔・社会参加」をバランスよく実践することが大切です。

運動

7・8ページへ

動き続けるためには、体力、骨や筋力を維持することが大切です

栄養

9ページへ

まんべんなく、しっかり食べて、やせ・低栄養を予防しましょう



社会参加

10～24ページへ

こころとからだの健康を維持するために、人や地域とつながりましょう



口腔

9ページへ

噛む力、飲み込む力を保ち、お口の機能の衰えを予防しましょう

自分を知る

4～6ページへ

体の状態をチェックしましょう

実践する

12ページ

すずか健康マイレージに参加しましょう

これからの自分について

これからの自分について考えてみよう

【記入日 年 月 日】

これからの自分はになりたいですか(目標)

記入例：5年後も仲間と楽しく活動する 寝たきりにならない 孫の結婚式に出席する 白寿を迎える など

そのためにどんなことをしますか(取組み)

記入例：毎日30分歩く ボランティアを始める 近くのサロンに参加する 趣味の教室に通う など

わたしの人生ノート～大切な人へわたしの想いを伝えたい～

「わたしの人生ノート」は
大切な人にあなただの想いを伝えるためのノートです。
(鈴鹿版エンディングノート)

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？

「わたしの人生ノート」については
鈴鹿市社会福祉協議会 (☎059-382-5971) に
お問合わせください。

わたしの人生ノート
～大切な人へわたしの想いを伝えたい～

はじめに

このノートは大切な人にあなただの想いを伝えるためのノートです。
あなたのこれまでの人生を振り返り、これからの人生をどう過ごしていきたいか、
もしものとき、あなたはどのようにしたいのかを大切な人に伝えてみませんか？
その時々によって気持ちや状況が変わったときは何度も書き直しましょう。
また、記入欄全て書くとはせず、書きたいところ、伝えたいところだけで構いません。
このノートが、あなたの想いを大切な人に伝えるきっかけになれば幸いです。

1 わたしについて…………… P2

2 わたしの身体のことについて… P3

3 わたしの年表…………… P4

4 もしものときは…………… P5～6

5 家族について…………… P7

6 連絡先一覧…………… P8

7 財産について…………… P9～11

8 成年後見制度…………… P12

9 葬儀・お墓について…………… P13

10 大切な思い出…………… P14

11 大切な人へのメッセージ…………… P15

12 ACP(人生会議)…………… P16

健康診査

対象の方に受診券を送付しています。
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。



年に1回は
健康診査を
受けましょう！

健診実施期間 令和7年7月1日～令和7年12月27日
(12月1日以降の受診は、市内の実施医療機関に限ります)

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 ☎059-382-9401
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 福祉医療課 ☎059-382-7627

認知症・ロコモ簡易チェックサイト

認知症やロコモのチェックをしてみませんか？
「これって認知症？」(家族・介護者向け)
「わたしも認知症？」(本人向け)
「運動機能は？ロコモチェック」(本人向け)
URL (<http://fishbowlindex.net/suzuka/>)



相談窓口
26ページ

<認知症チェックサイトのご利用にあたって>
利用料は無料です。通信料は自己負担になります。個人情報の入力は、一切不要です。
医学的判断をするものではありません。結果に関わらず、ご心配のある方は早めにご相談ください。

もしものときのために「人生会議(ACP)」

「もしもの」のための、自分自身が望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」といいます。

人生の最終段階においては、どのような医療やケアを望むか、自分自身で考えることが重要な時代になっています。自分が大切にしていることや、どのような人生を、あゆみ、どのような医療やケアを受けたいのか、信頼できる人たちと話し合ってみましょう。



詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。
URL (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

もしものときのために「人生会議」

～あなたが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか？～
11月30日(土)まで・無料・電話予約・申し込みは人生会議のB

話し合いの進めかた(例)

あなたが大切にしていることは何ですか？

あなたが信頼できる人は誰ですか？

信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

心身の状態に応じて意思決定をすることがあなたにとって必要かどうかを繰り返し話し合ってください。

誰もが、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。

あなたが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。

あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医療からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

基本チェックリスト

基本チェックリストとは、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。実施した結果、色のついた項目にたくさんチェックが入ったり、気になる項目があった場合は、地域包括支援センター（25ページ）にご相談ください。状態に合わせて介護予防サービスなどをご案内します。

「はい」か「いいえ」の いずれかに○をつけてください。 【記入日 年 月 日】

	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。
自分でできることは、できるだけ自分で行いましょう。

健康診査
4ページ

相談窓口
25ページ

	運動器の機能		
6	階段を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年間に転んだことがありますか	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
7・8ページ

	栄養状態		
11	6カ月間で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
9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	お茶や汁物等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
9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、認知症につながります。趣味や散歩など外出するようにしましょう。

社会参加
10～24ページ

	認知機能		
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの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や受診をしましょう。

認知症チェックサイト
4ページ

相談窓口
25・26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
25・27ページ

運動

目標：今よりも、少しでも多く身体を動かしましょう！

まずは、今より10分多く身体を動かすよう心がけましょう

10分歩くと
約1,000歩！

★足腰の弱りや筋力低下は、フレイルの兆しです。運動習慣で筋力を保ちましょう。

★まとまった時間がとれなくても、こまめに体を動かすよう意識してみましょう。

散歩・ウォーキング

- ・いつもより歩幅を
少し広く、速めに歩く

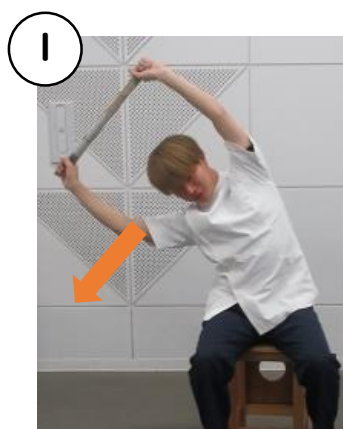
ながら運動

- ・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

やってみよう！ 棒体操



① 体の側面伸ばし（側屈）

腕をあげた状態からゆっくりと横に倒し、10秒間保ちます。
左右×2回ずつ

② 背中・腕のストレッチ（船漕ぎ）

背中中の筋肉を伸ばすようにして船のオールを漕ぐ動きです。
左右交互に10回ずつ

③ 肩周りのストレッチ（ハンドル）

棒を肩幅で持ち、両腕がクロスするように回しましょう。
左右交互に10秒

④ 肘の曲げ伸ばし

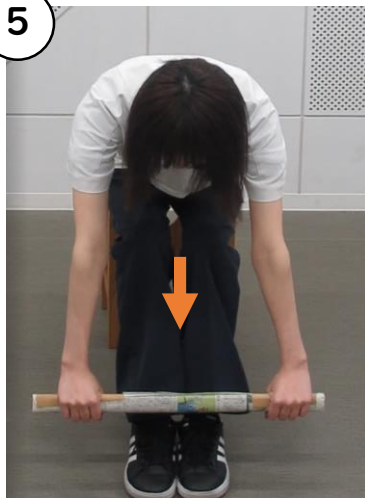
棒を下から持ち、棒を肩の高さまで挙げ、肘を曲げて伸ばします。
10回程度

椅子と新聞紙を
丸めた棒などを
ご用意ください



鈴鹿医療科学大学の
作業療法学専攻の学生さんに
ご協力いただきました！

5



⑤ 体幹ストレッチ

息を吐きながら背中を丸め、
10秒維持します。
息を吸いながらゆっくり戻ります。
×2回

回数は目安です
体調に合わせて
痛みのない範囲で
行いましょう

⑥ 体幹ねじりストレッチ

棒を両手に持ち前に出します。
体を左右にねじります。×2回

6

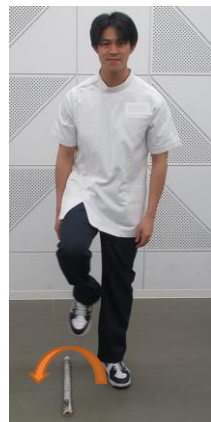


7



⑦ 棒またぎ(座った状態)
棒を持ったまま片足をあげて
棒をまたぐ左右10回ずつ
※無理のない範囲で
実施してください。

8



⑧ 棒またぎ(立った状態)

地面に棒を置き、またぎます。
なるべく太ももをあげるよう意識します。
左右20回ずつ

参考

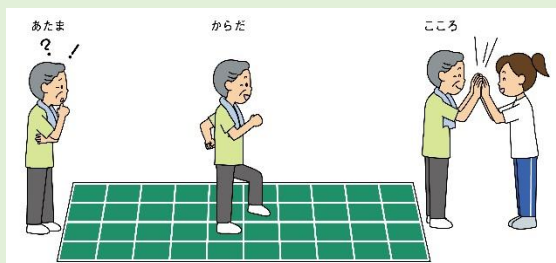
鈴鹿市では、介護予防のツールとして、
平成25年度からスクエアステップ(14ページ)を取り入れています。

スクエアステップは、スポーツ医学や健康体力学、老年体力学を専門とする国立大学法人の教員が連携して開発された、科学的エビデンス(根拠)に基づくエクササイズです。

スクエアステップは「歩く脳トレ」で、高齢者の転倒予防や認知症予防に効果が期待できると言われています。

鈴鹿市では、介護予防のための運動支援ボランティアである「スクエアステップリーダー」の協力のもと、各地域でスクエアステップを広める活動をしています。

興味のある方は、スクエアステップリーダーが活動しているサロン(★印)をご覧ください。(18ページ～)



栄養

バランスの取れた食事を摂り、低栄養を予防しましょう！

目標：1日7種類以上の食品摂取

★いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができます。

★特に筋肉を作る材料となるたんぱく質を、肉・魚・卵・大豆・乳製品などの食品からしっかりととりましょう。

さ かな



あ ぶら



に く



ぎ ゆうにゆう



や さい



か いそう



い も



た まご



だ いずせいひん



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。



口腔

口腔ケアでお口の衰えを予防しましょう！

目標：噛むための筋肉を鍛える

パタカラ体操

★「パ・タ・カ・ラ」と発音するだけで、口のまわりの筋肉や食べるために必要な動きが鍛えられます。

- ①「パ・タ・カ・ラ」× 5回
- ②「パタカラ、パタカラ…」と続けて声を出す × 5回



口腔体操の他にも、
普段のおしゃべりはもちろん、
歌や早口言葉もおすすです。

歯科医院を受診

★かかりつけ歯科医で
定期的にチェック



毎食後の口の手入れも忘れずに。
歯みがきや義歯の手入れを
丁寧に行いましょう。

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が続いていると、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つながりましょう。

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

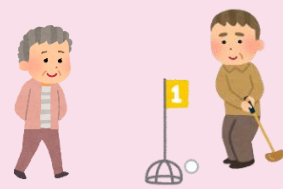
目安：週1回以上



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、一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。

参考

社会参加は人を元気にする！

右のグラフは、後期高齢者健康診査の質問票の項目で、問題ないと回答した方の割合を比較したものです。

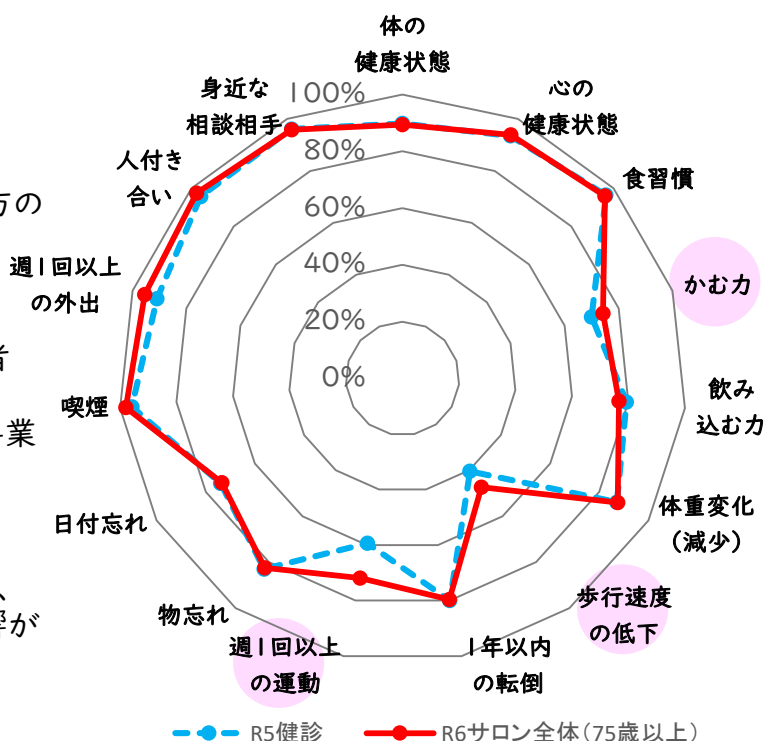
(R5健診)

令和5年度後期高齢者健康診査受診者

(R6サロン全体)

令和6年度にふれあいいきいきサロン事業に登録があったサロンのうち、質問票の回答が得られた75歳以上の方を集計

この結果から、社会参加をしている人は、「運動機能」や「かむ力」など、良い影響が出ていることが伺えます。



フレイル予防には、何らかの「活動」に打ち込むことが効果的と言われています。
また、活動を継続するためには、自分が興味を持てる「活動」に取り組むことが大切です。
自分が興味のあることについて、○をつけてみましょう。

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

上記以外にも好きなことがあれば、記入しましょう。

【記入日 年 月 日】

～ 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 ～

すずか健康マイレージ

フレイル予防 実践する

食事や運動、禁煙、休肝日など、自分で健康づくり目標を決めて実行するとポイントがたまる仕組みです。チャレンジシートに30ポイントをためて申請すると、特典を受け取ることができます。

講座やサロン、ボランティア活動もポイントの対象です！



鈴鹿市 健康マイレージ 検索

対 象 : 鈴鹿市に在住、在勤、在学の18歳以上の方
実 施 期 間 : 令和7年7月1日(火)～令和8年2月27日(金)
チャレンジシート : 地域医療推進課、保険年金課、市役所本館1階ロビー、
配 布 場 所 : 地区市民センターなど
※鈴鹿市ウェブサイトからもダウンロードができます
問 合 せ : 地域医療推進課 (☎059-327-5030) まで

※鈴鹿市公式LINEの基本メニュー「くらし」からも参加できます。

市民健康講座・認知症サポーター養成講座

フレイル予防 社会参加 (学ぶ)

医師による 市民健康講座

健康づくりのために、身近な病気やその予防について、毎月、医師による講演会を開催しています。

正しい知識を身に付けて健康づくりにお役立てください。

詳細については、広報すずかをご覧ください。

問合せ:地域医療推進課 (☎059-327-5030) まで



認知症サポーター養成講座



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60～90分の講義)

受講者には、オレンジリング、オレンジロバステッカーなどをお渡しします。

講座を開催したい・受講したい場合は、認知症初期集中支援チーム(26ページ)または長寿社会課(059-382-9886)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、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る応援者です。

Zoom（インターネットでテレビ会議を行うためのシステム）を用いて自宅などから参加する介護予防の教室です。Zoomなどの使い方講座を実施しますので、初心者の方も安心して受講できます。

対象：鈴鹿市在住の65歳以上の方

※パソコンまたはスマートフォン、インターネット環境などを事前にご準備できる方



Zoomなどの使い方講座（初心者の方はこちらから）

Zoomなどの使い方講座を受講後、介護予防Web教室に参加していただけます。

日 時：5月28日（水）

①10:00～11:30 ②14:00～15:30 ※①②とも同じ内容です。

場 所：男女共同参画センター（ジェフリーすずか）3階ホール

定 員：各15人（先着順）

申込み：5月19日（月）17時までに、長寿社会課（☎059-382-9886）にお電話ください。

※住所・氏名・年齢・連絡先・Zoomなどの使い方講座の希望日・介護予防Web教室の希望事業所をお伝えください。

介護予防Web教室（経験者の方はこちらから）



実施期間：6月～令和8年3月末（詳細については下記の実施日時をご覧ください。）

申 込 み：5月19日（月）17時までに希望する事業所にお電話ください。

※住所・氏名・年齢・連絡先をお伝えください。

テーマ	定員	対象地域	実施日時（6月～3月）	事業所
運動・口腔ケア・ 栄養・認知症予防・ うつ予防	5人	加佐登、石薬師、 久間田、椿、深伊沢、 鈴峰、庄内の方	毎月 第2金曜日 第3火曜日 13:30～14:30	デイサービスセンター 鈴鹿グリーンホーム ☎059-374-4600
運動・認知症予防	12人	市全域	毎月 第2・4火曜日 14:00～15:00	特別養護老人ホーム くすのき園 ☎059-385-3100
運動・口腔ケア・ 栄養・認知症予防・ うつ予防	10人	市全域	毎月 第2・4水曜日 10:00～11:00	株式会社アクトス ☎0574-60-5010
運動・認知症予防・ うつ予防	15人	市全域	毎月第1・3水曜日 10:15～11:15	コナミスポーツクラブ 鈴鹿 ☎059-382-8118



スクエアステップとは、専用マットを使ってステップを踏む「あたま」と「からだ」を同時に使うエクササイズです。ステップパターンは200種類以上あり、体力に自信のない方でも参加しやすい運動です。
「転倒予防」「体力向上」「脳機能の若返り」「仲間づくり」が期待できます。

スクエアステップリーダー養成研修

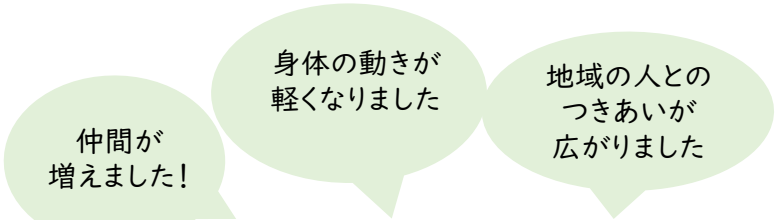
スクエアステップリーダーとは、スクエアステップを通して、身近な人達の運動面の健康を支えるボランティアです。下記の開放デーの他にふれあいいきいきサロンなどで活動しています。

2日間の「スクエアステップリーダー養成講座」を受講すると、スクエアステップリーダーとして認定されます。養成講座の詳細については、広報すずかななどでお知らせします。

開催日・時間	定員	広報掲載号（予定）
10月20日・10月27日（月） 10:00～15:30	20人	9/5号

リーダーになるとリーダー交流会やスキルアップ研修に参加できます。

詳細については、
長寿社会課（☎059-382-9886）まで
お問い合わせください。



スクエアステップ開放デー

スクエアステップリーダーによるスクエアステップの体験会です。
初めての方も経験者も、スクエアステップを楽しみましょう。

開催日・時間	定員	広報掲載号（予定）
7月18日（金） 10:00～11:30	20人	6/20号
12月19日（金） 10:00～11:30	20人	11/20号

※気象状況により、中止や変更をする場合があります。

チームオレンジ鈴鹿・鈴鹿いきいきボランティア制度

チームオレンジ鈴鹿

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ボランティアです。
認知症になっても地域で暮らしを続けられることを目指します。

チームオレンジ鈴鹿に参加するには、認知症サポーター養成講座(12ページ)とステップアップ講座を受講し、フレンド登録が必要です。

詳細については、チームオレンジコーディネーター(☎059-367-7770)まで
お問い合わせください。



主な活動

- ①オレンジカフェの運営
- ②おれんじルームのサポート
- ③スローショッピング活動のサポート
- ④認知症の方の社会参加活動のサポート
- ⑤各種イベントでの認知症啓発 など

※オレンジカフェ・おれんじルームとは…

認知症の方やその家族などが気軽に参加し、交流できる集いの場



鈴鹿いきいきボランティア制度

ボランティア活動を支援する制度で、活動回数に応じて、交付金(上限5,000円)を受け取れます。
対象は、65歳以上の市民で介護保険料の滞納がなく元気な方です。

活動場所：市が指定した介護事業所など

活動内容：食事等の配膳、清掃、話し相手、レクリエーションなどの支援、
草刈りの補助など(活動内容と回数はボランティア登録時に要相談)

登録や制度の詳細については、

鈴鹿市社会福祉協議会(☎059-373-5750)へお問い合わせください。



暮らしまかせて支援事業

※地域によっては実施していないところもあります。

地域づくり協議会が主体的に行う有償ボランティア活動です。

住み慣れた所で自分らしく暮らしていけるような地域をつくることを目的に活動しています。

主な活動：介護予防を目的とした通いの場の開催、生活支援サービス(ゴミ出し、除草作業、
病院や買い物などへの付き添い支援など)、支援依頼の調整を行うコーディネーター業務など
※活動内容・対象者の条件・利用料金などは地域によって異なります。

詳細については、お住まいの地域づくり協議会か、

鈴鹿市社会福祉協議会(☎059-373-5750)までお問い合わせください。



食生活改善推進員（ヘルスメイト）

バランスのとれた食生活の定着を目的とした、健康づくりの活動をするボランティアです。また、地域における食育推進の担い手として「食育アドバイザー」も行っています。

食生活改善推進員（ヘルスメイト）になるには、地域医療推進課が開催する「ヘルスメイト養成講座」を受講し、登録が必要です。養成講座については、広報すずかなどでお知らせします。

詳細については、地域医療推進課（☎059-327-5030）までお問い合わせください。

主な活動

- ①地域で食生活改善の料理教室
- ②保健センターでの男の料理教室
- ③保健センターで行う調理実習の補助
- ④イベント会場でのふるまい など



その他市内のボランティア団体

①「すずか市民活動情報広場」

市民活動の活性化を通して魅力あふれる鈴鹿のまちづくりを推進するため、さまざまな分野で活動している団体の情報やイベント情報などを掲載しているサイトです。

詳細については、地域協働課（☎059-382-8695）へお問い合わせください。



②「鈴鹿市ボランティアセンター」

ボランティアに関心のある方や手助けを必要としている方の相談に応じ、情報提供を行っています。ボランティアの育成や支援、ボランティアの集いや研修会の開催、広報誌の発行なども行っています。

詳細については、鈴鹿市社会福祉協議会（☎059-373-5750）へお問い合わせください。



趣味

公民館のサークル活動

市内には公民館が30カ所とふれあいセンターがあり、それぞれの施設で、原則地域住民が主体となったサークルが活動しています。

詳細については、毎月発行される「公民館だより」内のサークル一覧をご覧になるか、直接各公民館などにお問い合わせください。

※「公民館だより」は鈴鹿市ウェブサイトからもご覧いただけます。



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生かして、各方面で活躍しています。
仕事内容は、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。
会員登録が必要です。
詳細については、シルバー人材センター（☎059-382-6092）にお問合わせください。



住所：鈴鹿市神戸1-17-5
時間：8:15~17:00（土、日、祝日、年末年始を除く）

ハローワーク鈴鹿

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、事前の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（☎059-382-8609）にお問合わせください。



住所：鈴鹿市神戸9-13-3
開庁時間：8:30~17:15（土、日、祝日、年末年始を除く）

集う

鈴鹿市認知症カフェ （医療や介護のはなしができるカフェ）



認知症のある人やその家族、地域住民、医療や介護の専門職など、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。
鈴鹿市内の開催場所・日時・参加費については、鈴鹿市ウェブサイトに一覧を掲載しています。
詳細については、長寿社会課（☎059-382-9886）までお問合わせください。



老人クラブ（GAC鈴鹿）

GAC鈴鹿は、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、公園の清掃活動などの奉仕活動、教養講座、グラ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、鈴鹿市老人クラブ連合会事務局（☎059-382-6496）までお問合わせください。





集う

ふれあいいきいきサロン

※地域にはこの事業に登録されていない
サロンや交流の場もあります。

「ふれあいいきいきサロン事業」に登録しているサロンです。
地域住民が主体となり、介護予防を取り入れ、地域の交流の場づくりや支え合いの輪を
広げる活動をしています。

サロン登録をすると、助成金が申請ができ、介護予防出前教室や社会福祉センターの会議室・
福祉バス(年1回)・サロン貸出機材・貸出DVDなどを無償でご利用できます。
サロンの詳細については、鈴鹿市社会福祉協議会(☎059-382-5971)にお問合わせください。
★印は、スクエアステップリーダー(14ページ参照)が活動しているサロンです。

ふれあいいきいきサロン一覧 令和7年4月現在

地区		名称	主な開催日		主な開催場所	
加佐登	加佐登	のびのびいきいきサロン	第1木曜日 第3月曜日	13:30~15:30	広瀬町公民館 (広瀬町535-1)	
		いきいきスクエアステップ 加佐登	第4月曜日	13:00~15:00	加佐登公民館 (高塚町1068-1)	★
		おどって元気	第3月曜日	13:00~15:00	加佐登公民館 (高塚町1068-1)	
石薬師	石薬師	スクエアステップ上田教室	第2・4火曜日	13:00~15:30	上田町本里集会所 (上田町581)	★
		えがおの会 自由ヶ丘おしゃべりサロン	第4火曜日	13:00~15:00	自由ヶ丘集会所 (自由ヶ丘2-8-1)	
		いきいき会	第1火曜日	10:00~11:00	自由ヶ丘集会所 (自由ヶ丘2-8-1)	
		鈴声GGカフェ	第1月曜日 第1火曜日	9:00~15:00 13:00~15:00	信誠東部集会所 (石薬師町1142-5)	
		うまいもん会	毎月15日	9:00~11:00	北町公会所 (石薬師町1333-2)	
		健康づくり けやきクラブ	第1・3木曜日 第2・4火曜日	13:30~15:00	グループホーム 鈴鹿清寿苑 (石薬師町2081)	
		サロンうえの	第1月曜日 第2日曜日 第3日曜日 第4月曜日	9:00~11:00 10:00~12:00 8:00~10:00 13:30~15:00	上野公会所 (上野町373)	
		さくら会	第2日曜日	9:30~11:30	まりがのグリーン会館 (石薬師町2457-332)	
久間田	久間田	サロンこだま	第3月曜日	13:30~15:00	久間田公民館 (下大久保町797-1)	
椿	椿	みどりのサロン	第3木曜日	10:00~12:00	神野新田公民館 (山本町203-17)	
		椿お元気クラブ	第2・4水曜日 第3火曜日	10:00~11:00	椿公民館 (山本町747-2)	
深伊沢	深伊沢	サロングリーン	第3木曜日	9:30~11:30	深伊沢公民館 (深溝町1560-1)	★
		深溝GGクラブ	第1・2・3火曜日	8:30~10:00	深溝町民広場 (深溝町4113)	
		三畑GGクラブ	月3回	概ね9:00開始	借地 (三畑町5075-21)	

ふれあいいきいきサロン②

★印は、スクエアステップリーダー（14ページ参照）が活動しているサロンです。

地区		名称	主な開催日		主な開催場所	
鈴峰	鈴峰	サロン小社会	第1日曜日	9:00~11:30	小社町公民館 (小社町132)	★
		サロンGG会 (グッドゲーム会)	毎週月・火・木・ 金・土曜日	14:00~16:00	小社町公園 (小社町132)	
		伊船東GGクラブ	毎週水曜日	9:00~11:30	伊船東児童公園(伊船新田公園) (伊船町2834-1)	
庄内	庄内	かみのあじさいサロン	毎月25日	10:00~12:00	かみのふれあいセンター (西庄内町1498)	
		南畑TTクラブ	毎週木曜日	13:00~15:00	南畑公民館 西別館 (西庄内町2934-2)	
		北畑ふれあいサロン	月2回	13:30~15:00	北畑公民館 (西庄内町4865)	
		にこにこサロン原気会	第1火曜日	9:30~11:30	北条公民館 (東庄内町519-1)	
		南畑いきいきサロン	月5回	10:00~11:00	南畑公民館 (西庄内町2934-2)	
		親好クラブ・クリケット	月4回 水・金・日	8:30~10:30	西庄内町桜広場 (西庄内町)	
国府	国府	西ノ野わくわくサロン	第1月曜日	9:30~12:00	西ノ野公民館 (国府町12-81)	
		北一色スマイルサロン	第2金曜日	10:00~12:00	北一色公会堂 (国府町718)	
		新町おしゃべりサロン	第1金曜日	9:00~11:30	新町会議所 (国府町2200-180)	
		ほほえみ会	月1回	10:00~11:00	下区運動広場 (国府町2347)	
		国府カラオケ茶話会	第2・4月曜日	13:15~15:00	国府公民館 (国府町3294)	
		健康づくりプラチナサロン	第4金曜日	9:00~12:00	国府公民館 (国府町3294)	★
		国府町上区けやきサロン	第3木曜日	10:00~12:00	国府町上区公会堂 (国府町3821-2)	
		サロン 西之城戸	第3木曜日	10:00~11:30	西之城戸自治会集会所 (国府町4551-7)	
		なごみサロン	第3土曜日	9:00~11:30	国府台自治会第3集会所 (国府町4922-831)	
		はなやかレディース	第1木曜日	13:00~15:30	赤坂集会所 (国府町5646-138)	
		つくしの会(サロンつくし)	第3土曜日	10:00~12:00	八野集会所 (八野町646)	
		西住吉プレスサロン	第1月曜日	13:30~15:30	西住吉自治会会議所 (住吉1-22-3)	
		ふれんどサロン	第4土曜日	11:00~12:00	住吉公民館 (住吉1-22-3)	
		半沢ふれあいホール	第1・3火曜日	9:00~11:00	住吉半沢公会堂 (住吉3-25-23)	
		上区スクエアステップ教室	第1・3火曜日	13:30~14:30	国府町上区公会堂 (国府町3821-2)	★
		東住吉自治会お茶サロン	第1水曜日	10:00~11:30	東住吉会議所 (住吉1-4-18)	

★印は、スクエアステップリーダー(14ページ参照)が活動しているサロンです。

地区		名称	主な開催日		主な開催場所	
庄野	庄野	ふれあいひろば有竹	第3金曜日	10:00~12:00	鈴鹿市河川防災センター (庄野町981-1)	
		リオのつどい	第3金曜日	10:00~11:30	古庄野集会所 (庄野東1-14-28)	
		オムのつどい	第1金曜日	10:00~11:30	庄野共進自治会集会所 (庄野共進2-7-5)	
		うた声エール	第2金曜日	10:00~11:30	庄野共進自治会集会所 (庄野共進2-7-5)	
		桃里サロン	第2金曜日	10:00~11:30	羽山共進集会所 (庄野羽山1-5-15)	
		羽山菜の花	毎月最終木曜日	10:00~11:30	羽山ラヴズ集会所 (庄野羽山4-17-1)	
		いきいき運動教室(アクトス)	毎週金曜日	13:30~14:30	アクトス (庄野羽山4-20-4)	
		はつらつ体操(アクトス)	毎週金曜日	10:30~11:30	アクトス (庄野羽山4-20-4)	
		アクトスセルフケア教室	第1・3水曜日	10:30~11:30	アクトス (庄野羽山4-20-4)	
		汲川原福寿会サロン	第3土曜日	10:00~11:30	汲川原公民館 (汲川原町246-1)	
牧田	牧田	ゆっくりストレッチ	第1水曜日	13:30~15:30	牧田コミュニティセンター (平田東町5-10)	
			第3金曜日	9:00~12:00	牧田公民館 (平田東町4-11)	
		サロンなでしこ	第1・3水曜日	13:30~14:30	カラオケバンダイ鈴鹿ハンター店 (算所2丁目943-1)	
		牧田コミサロ	第1水曜日	9:00~11:00	牧田コミュニティセンター (平田東町5-10)	
		ベルディ牧田	第1火曜日 第2土曜日 第2・4水曜日	14:00~15:30 9:00~10:30 16:00~17:30	牧田コミュニティセンター (平田東町5-10) 牧田小学校体育館 (岡田1-29-1)	
井田川	井田川	あじさい大池	第2・4月曜日	13:30~14:30	大池会議所 (大池2-19-7)	
		サロン井田川	月1回	10:00~11:30	井田川地区内集会所 (井田川地区内)	
河曲	河曲	八重垣G・G健康愛サロン	第1・3木曜日	13:30~15:30	十宮・八重垣神社前広場 (十宮町619)	★
			第2・4月曜日		市営十宮団地集会所 (十宮3-18-1)	
		十宮ふれあいサロン絆	第3金曜日	13:30~15:30	市営十宮団地集会所 (十宮3-18-1)	
		じぶんでつくる健康体質 SSE健康愛サロン	第1・3火曜日	13:30~15:30	市営十宮団地集会所 (十宮3-18-1)	★
		げんき会	第2火曜日	10:00~12:00	須賀町西公民館 (須賀1-1-25)	
		ゆめサロン	第2木曜日	10:00~11:30	木田公民館 (木田町2424-1)	

ふれあいいきいきサロン④

★印は、スクエアステップリーダー（14ページ参照）が活動しているサロンです。

地区		名称	主な開催日		主な開催場所	
河曲	河曲	きずな会	第1・2・3火曜日	9:00~10:30	天神公園 (国分町813-1) 国分町公民館 (国分町1318)	
		国分いきいきサロン	第1・2・3月曜日	9:00~10:30 第3月は10:00~	国分町公民館 (国分町1318)	★
		国分レインボーサロン	毎週土曜日	9:00~11:00	国分町公民館 (国分町1318) 天神公園 (国分町813-1)	
神戸	神戸	仲よしクラブ	第2・4水曜日	10:00~12:00	社会福祉センター (神戸地子町383-1)	★
		腸リンパ健康運動教室	毎週水曜日	11:30~12:15	コナミスポーツクラブ鈴鹿 (神戸3-24-28)	
		健康クラブコナミスポーツ	第2・4金曜日	11:30~12:15	コナミスポーツクラブ鈴鹿 (神戸3-24-28)	
		ほのぼのリズム体操	第1・3月曜日	11:30~12:15	コナミスポーツクラブ鈴鹿 (神戸3-24-28)	
		セルフケア体操	第1・3月曜日	10:30~11:30	コナミスポーツクラブ鈴鹿 (神戸3-24-28)	
一ノ宮	一ノ宮	高岡いきいきサロン	第2月曜日	9:30~11:30	高岡町集落センター (一ノ宮町1174-1)	
		東一ノ宮いきいき健康サロン	毎月23日	9:00~10:40	神宮寺 (一ノ宮町1251)	
		池田サロンクラブ	第1・2・4木曜日 第3木曜日	9:00~11:00	池田町町民会館 (池田町1828)	★
	長太	長太大木メダカの学校	第1・3月曜日	9:30~11:30	長太大木自治会集会所 (南長太町2217-2)	★
		わかば倶楽部	第4土曜日	13:30~15:00	長太大木自治会集会所 (南長太町2217-2)	
		長太大木ひばりの会	第2・4月曜日	13:30~15:00	長太大木自治会集会所 (南長太町2217-2)	
		きずなサークル	毎週水曜日	9:00~12:00	南長太町公民館 (長太栄町3-13-39)	★
		長太クラブ	毎月4回 (火曜日・金曜日)	13:00~15:30	南長太公民館 (長太栄町3-13-39)	
		和(なごみ)サークル	第2・4月曜日 第2・4金曜日	13:30~15:30 10:00~12:00	代表自宅 (長太栄町4-11-14)	
		ちょっと憩	第2・4水曜日 第2・4木曜日	10:00~12:00 13:00~15:00	鈴木宅 (長太栄町4-13-1)	
		サロン スクトレ	第4火曜日	9:30~11:30	北長太第1集会所 (長太旭町1-11-34)	★
		有志会	第1木曜日 第2・4月曜日	13:00~15:00	北長太第2集会所 (長太旭町4-1-3)	
		金曜会	第1金曜日	13:30~15:30	北長太第2集会所 (長太旭町4-1-3)	
		サロン スクダン	第1・3金曜日	9:30~11:30	長太新町東集会所 (長太新町3-14-2)	★
		寿・新和会	毎週水曜日	10:00~11:30	黒松グラウンド (長太新町4丁目)	

★印は、スクエアステップリーダー(14ページ参照)が活動しているサロンです。

地区		名称	主な開催日		主な開催場所	
箕田	箕田	花まるサロン	第4水曜日	13:30~15:30	南堀江町民センター (南堀江1-13-28)	
		ふれあいサロンおおき	第3火曜日	10:00~11:30	おおき園集会所 (北堀江2-8-28)	
		ききょう	第1・2火曜日	10:00~12:00	南林崎集会所 (林崎1-3-5)	★
		下箕田地区 いきいきサロン鹿の子	第2・4金曜日	10:00~11:00	下箕田集会所他 (下箕田町1269)	★
若松	若松	ふれあいサロン あつまろう会	第2土曜日	11:00~14:00	中若松町会議所 (若松西4-15-18)	
		若宮結の会	第3木曜日	13:30~15:30	北若松集会所 (若松北2-14-11)	
		移動サロン まあ〜る	月1回	10:00~11:00	若松地区内会集会所 (若松地区内)	
		若生ふれあい広場	第2水曜日	11:00~14:00	若生団地集会所 (若松西6-7-26)	
		垣内にこにこ会	第1・3金曜日	10:00~11:30	垣内公民館 (若松西5-5-25)	★
玉垣	玉桜	肥田福寿会 ワイワイいきいきサロン	第3土曜日 他2回	9:00~10:00 10:00~11:00	肥田町集会所 (肥田町249-1)	★
		フレンドの会	毎週水・金曜日	13:00~14:00	コミュニティカフェ フレンド (柳町1519-3)	
		タンポポサロン	第1水曜日	10:00~11:30	西玉垣町集会所 (西玉垣町7-5)	
		天柳GGクラブ	毎月1回	8:45~9:45	玉垣中央公園 (東玉垣町300-5)	
		すこやか体操サロン	第1・3水曜日 第2・4土曜日	10:00~11:00	玉垣会館 (東玉垣町522-1)	★
		天王町笑遊会	第2火曜日 第4土曜日	10:00~12:00 13:00~15:00	天王町集会所 (東玉垣町2577-69)	★
		茶の湯サロン	第2日曜日	9:30~11:30	玉垣公民館 (北玉垣町980)	
		スクエアステップの会	第4水曜日	10:00~11:30	ふれあいセンター (南玉垣町6600)	★
		楽遊笑話で和やかサロン	第2・4水曜日 第2・4木曜日	13:30~15:30	暁町集会所 (南玉垣町6517-6)	
		暁町いきいきサロン	第1・3火曜日 第2・4月曜日	13:30~15:30	暁町集会所 (南玉垣町6517-6)	
		土師遊心クラブ	第2水曜日	13:30~15:00	土師町公民館 (土師町526-1)	
		桜島おしゃべりサロン	第2土曜日	10:00~12:00	桜島集会所 (桜島町1-11-11)	
稲生	稲生	サロン葵	第2水曜日	10:00~11:15	野町公民館 (野町西2-4-12)	★
		サロステップ愛愛	第2・4金曜日	10:00~12:00	野町団地集会所(いこいの家) (野町南1-19-5)	★
		野町団地いこいサロン	第4木曜日 第4日曜日	9:00~11:30 13:00~16:00	野町団地集会所(いこいの家) (野町南1-19-5)	

★印は、スクエアステップリーダー(14ページ参照)が活動しているサロンです。

地区		名称	主な開催日		主な開催場所	
稲生	稲生	みんなでにこやかな会	第2火曜日	13:30~16:00	鈴鹿ハイツ集会所 (鈴鹿ハイツ19-19)	
		ゆうゆう会	第2月曜日	13:00~15:30	鈴鹿ハイツ集会所 (鈴鹿ハイツ19-19)	
		ステップこがね	第1火曜日 第2・4水曜日 第2金曜日	9:00~10:30 10:00~11:30 13:00~14:00	こがね園集会所 (こがね園22-22)	★
		ベルの会 おしゃべりサロン稲生	第1火曜日	10:00~11:00	塩屋集会所 (稲生塩屋2-22-32)	
		希望の丘サロン	第1・3水曜日	10:00~11:30	希望ヶ丘集会所 (稲生町7499-7)	★
飯野	飯野	栄町ルンルンのつどい	第3月曜日	10:00~11:30	西条栄町公民館 (西条2-18-10)	
		安楽の会 すこやかサロン	毎週火・木曜日	10:00~12:00	阿自賀ホール (安塚町387)	
		脳トレ麻雀	第1・3月曜日	13:30~15:30	飯野公民館 (西条町463)	
		たのしいお茶会	第2・4金曜日	10:00~12:00	飯野公民館 (西条町463)	
		飯野寺家町ふれあいサロン	第3土曜日	9:00~11:00	飯野寺家町グラウンド (飯野寺家町内)	
		ふれあいサロン三日市南	第2水曜日 第4水曜日	13:30~15:15	三日市南集会所 (三日市南3-5-28)	
白子	白子	楽楽サークル	第3金曜日	13:30~15:00	野起自治会集会所 (白子町1903-1)	
		白子ふれあいいきいきサロン (白子なかよしサロン)	第3木曜日	13:30~14:30	白子公民館 (江島本町1-1)	
		白子健康サロン	第1・3木曜日	13:00~15:00	白子公民館 (江島本町1-1)	★
		スクエアステップ白子教室	第3火曜日	13:30~15:00	白子コミュニティセンター (江島本町13-37)	★
		シーサイドクラブ	第1火曜日	13:30~14:30	渚会館 (白子2-27-2)	
		サロン北之郷	第2・4水曜日	10:00~11:30	南町集会所 (白子2-33-6)	★
		寺家「ほのぼの」サロン	第1・3金曜日	9:30~11:30	寺家会館 (寺家3-24-6)	
		サロン輝の会	第4火曜日	13:00~14:30	寺家会館 (寺家3-24-6)	
		チョット・Tea time	第1金曜日	10:00~11:30	白子駅前会館 (白子駅前31-1)	
		ございけ笑顔一番クラブ	第1・3水曜日	10:00~11:30	御座池自治会集会所 (寺家町1026敷地内)	
	愛宕	アクティブシニア日曜日	毎週日曜日	10:30~11:30	アクティすずか文化センター (江島本町30-1)	
		アクティブシニア木曜日	毎週木曜日	13:00~14:00	アクティすずか文化センター (江島本町30-1)	

★印は、スクエアステップリーダー(14ページ参照)が活動しているサロンです。

地区		名称	主な開催日		主な開催場所	
白子	旭が丘	サロンにこやかの会	第2水曜日	9:30～11:30	グループホーム マリンの家 (中旭が丘1-11-8)	★
		サロン旭が丘	月1回火曜日	9:30～11:30	旭が丘公民館 (中旭が丘3-13-30)	
		若葉会サロン	月1回	10:00～11:00	旭が丘公民館 (中旭が丘3-13-30)	★
		ふれあいサロンいっぷく	月1回 火曜日か木曜日	10:00～12:00	旭が丘公民館 (中旭が丘3-13-30) ほのぼのハウス (中旭が丘4-7-2)	
		サロンほのぼの	第1月曜日	10:00～11:30	ほのぼのハウス (中旭が丘4-7-2)	
	鼓ヶ浦	鼓・健康サロン	第2火曜日 第4木曜日	10:00～11:30	鼓ヶ浦公民館 (寺家1-11-15)	★
		サンライズいきいきサロン	第2火曜日	13:30～15:30	サンライズ自治会集会所 (寺家8-11-25)	★
		サンライズいきいき会	第2・4土曜日 最終日曜日 他	概ね10:00～12:00	サンライズ自治会集会所 (寺家8-11-25)	★
		北浜ふれあいサロン	第1日曜日 第1月曜日	9:30～11:30 13:00～15:00	東磯山北浜自治会集会所 (東磯山3-24-18)	★
		サロン北浜	第1・3水曜日	11:00～12:00	東磯山北浜自治会集会所 (東磯山3-24-18)	
		ドレミの会	第4月曜日	14:00～15:00	京田集会所 (東磯山4-4-39)	
	栄	鼓ヶ浦	磯山団地ふれあいサロン	第3木曜日	13:00～14:30	磯山団地集会所 (東磯山2-13-1)
京田サロン			第2・4金曜日	13:30～14:30	京田集会所 (東磯山4-4-39)	
栄		おしゃべりサロン磯山	第3土曜日	10:00～11:00	磯山公民館 (磯山2-16-2)	
		おしゃべりサロン磯山新田	第2土曜日	10:00～11:00	磯山公民館 (磯山2-16-2)	
		ふれあいいいききサロン 秋永永寿会	毎月5日	13:30～15:30	秋永町集会所 (秋永町350-1)	
		中島ふれあいいいききサロン	第3日曜日	13:00～15:00	中島集会所 (五祝町21-1)	
		木鎌いきいきふれあいサロン	第3土曜日	10:00～12:00	五祝町木鎌集会所 (五祝町556)	
		ふれあい中仲サロン	第3日曜日	9:00～12:00	中瀬古集会所 (中瀬古町1)	
天名	天名	ふれあいいいききサロン みその	第2・4土曜日	13:30～14:30	御園ふれあい会館 (御園町2395-1)	
		はつらつかい	第2火曜日	10:00～11:30	徳田ふれあい会館 (徳田町1006-1)	★
合川	合川	徳居ときめきサロン	基本第4金曜日 他木曜等	13:30～15:30	徳居町集会所 (徳居町2837)	

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	担当の地域づくり協議会
鈴鹿第1地域包括支援センター なんてん 鈴鹿市高塚町216番3	059-373-6031	加佐登地区まちづくり協議会 石薬師地区明るいまちづくり協議会 久間田地域づくり協議会 椿地区まちづくり協議会 深伊沢地域づくり協議会 鈴峰地区地域づくり協議会 庄内地区地域づくり協議会
鈴鹿第2地域包括支援センター あんず 鈴鹿市平田一丁目3番5号 (アルテハイム鈴鹿内)	059-370-3751	国府地区まちづくり協議会 庄野地区まちづくり協議会 牧田地区地域づくり協議会 マイタウン井田川まちづくり委員会
鈴鹿第3地域包括支援センター やまぶき 鈴鹿市神戸三丁目12番10号 (ひまわり内)	059-384-4165	河曲地区地域づくり協議会 一ノ宮地域づくり協議会 神戸まちづくり協議会
鈴鹿第4地域包括支援センター わかたけ 鈴鹿市上箕田町字近田2639番地2 (くすのき園内)	059-385-7770	長太地区まちづくり協議会 和の街箕田地域づくり協議会 若松地域づくり協議会
鈴鹿第5地域包括支援センター ひいらぎ 鈴鹿市南玉垣町7300番地2 (桜の森白子ホーム内)	059-392-5713	玉桜まちづくり協議会
鈴鹿第6地域包括支援センター つゆくさ 鈴鹿市地子町字金生水620番地1 (デイサービスきらめき内)	059-389-5959	夢ある稻生まちづくり協議会 飯野地区地域づくり協議会
鈴鹿第7地域包括支援センター りんどう 鈴鹿市南若松町1番地 (伊勢マリンホーム内)	059-380-5280	白子地域づくり協議会 鼓ヶ浦地区まちづくり協議会 愛宕地域づくり協議会 旭が丘地区まちづくり協議会
鈴鹿第8地域包括支援センター ふじ 鈴鹿市長法寺町字権現763番地 (ルーエハイム内)	059-372-3128	栄地区地域づくり協議会 郡山まちづくり協議会 天名まちづくり協議会 合川地区地域づくり協議会
鈴鹿市基幹型地域包括支援センター にじ 鈴鹿市神戸地子町383番地の1 (鈴鹿市社会福祉センター内)	059-382-5233	



【地域包括支援センターの担当区域】



認知症初期集中支援チーム

※令和6年4月1日から、認知症に関する相談窓口を下記に集約しました。

相談窓口

認知症（疑い）の人やその家族が、必要な医療や介護サービスに繋がるための支援を行います。
認知症は、早期発見・早期診断・早期対応が大切です。
ぜひ、お気軽にご相談ください。

名称	電話	所在地	受付時間
鈴鹿市 認知症初期集中支援チーム	059- 367-7770	神戸地子町383番地の1 鈴鹿市社会福祉センター内	月～金 (祝日・年末年始除く) 9:00～17:00



認知症初期集中支援チームは、医療・介護の専門職のチームです。
次のようなお手伝いをします。

- ① 訪問して、ご様子をお聞きします。
- ② 専門職などで話し合い、支援の方向性を決めます。
- ③ 必要に応じて、専門の病院への受診をおすすめしたり、介護サービスを受けるためのお手伝いをします。

もしあなたがこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。

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	鈴鹿保健所	059-382-8673	月～金（祝日を除く） 8:30～17:15
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	059-223-5237 059-223-5238	月～金（祝日を除く） 10:00～16:00
こころの悩み 生活全般の 悩み・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 ※聞き取りが難しい方はこちらへ FAX 0120-773-776	24時間（毎日）
医療と福祉に関する 相談	三重県立 こころの医療センター	059-235-2125	月～金 8:30～16:30 （祝日を除く）
ひきこもり 専門電話相談	三重県 こころの健康センター （三重県ひきこもり 地域支援センター）	059-253-7826	月～金 9:00～16:00 （祝日を除く）
依存症 専門電話相談	三重県 こころの健康センター		水曜日 13:00～16:00 （祝日を除く）
自殺予防・自死遺族 電話相談		059-253-7823 0120-01-7823	月～金（祝日を除く） 13:00～16:00
自殺予防夜間・休日 電話相談		0570-064-556 （ナビダイヤル）	月～金 16:00～24:00 土日祝日・年末年始 9:00～24:00
健康・こころに関する 相談	地域医療推進課	059-382-9291	月～金（祝日を除く） 8:30～17:15
自殺予防 いのちの電話	三重いのちの電話	059-221-2525	18:00～23:00（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
医療・健康に関する 相談	鈴鹿市医療・健康相談 ダイヤル24	0120-239-865	24時間（毎日）

参考：三重県自殺対策推進センターウェブサイト相談窓口のご案内 一部抜粋（2023年11月1日現在）

支えあおうこころといのち 大切な人の「いのち」を守るための行動～4つのポイント～

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
身近な人が、心の悩みや様々な問題を抱えて苦しんでいることに気づいたら、自分にできる声かけをしてみましょう。



傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
悩みを話してくれたら、じっくりと耳を傾け、本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。



つなぐ

早めに専門家に相談するよう促す
こころの病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、公的相談機関や医療機関などの相談につなげましょう。



見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
からだやこころの健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、あせらずにやさしく寄り添いながら見守りましょう。

