

# 小平市生活支援体制整備事業

## 地域のつながりマップ

(東圏域版) Rev.1

花小金井1~8丁目/天神町1~4丁目/鈴木町1~2丁目/花小金井南町1~3丁目/回田町/御幸町



近くの誰かと  
つながろう!

**動くオレンジカフェ花鳥風月**  
(包括小平健康苑の圏域内)

どなたでも参加できます  
ご近所の方とお誘い合わせの上お出がください

毎月第5水曜日 14:00~15:30 参加費:100円

**いきらく花小金井**  
(株清水建設工業)

いきらく体操、いきらく筋力アップ体操、脳トレなど  
元気に楽しくみんなで体を動かしましょう

毎月第3火曜日 10:00~11:30

**いきらく花小金井ぶらす**  
(株清水建設工業)

いきらく体操、リズム体操、脳トレ等  
元気に楽しくみんなで体を動かしましょう

毎月第2火曜日 10:00~11:30

**ほのぼのひろば**  
天神地域センター

地域の方、小平福祉園の方とおしゃべりを楽しんでいます  
定番は6月フラワーアレンジメント、12月年忘れ会です

毎月第2月曜日 10:00~11:30  
参加費:200円

問合せ: 小平市社協 042-349-0151

**こだまちサロンすずの木**  
(天神地域センター)

高齢者のつどの場として参加者の方々とお話を楽しむ会です

毎月第4木曜日 11:00~16:00 参加費:100円

**鈴木町回地自治会(ふれあいくらぶ)**  
(鈴木町回地集会所)

誰も孤立してほしくない  
ここに住んで良かったと思ってもらえる事を願っています

毎週火曜日 第1・3金曜日 13:30~16:00  
参加費:自治会以外の方50円

**ウォークラリー**  
花小金井北コース

さわやか館から多摩六都科学館などを回る約3.1kmのコースです

**ウォークラリー**  
花小金井西コース

西武新宿線を挟んで五小前公園や東部公園、グリーンロードなどを回る約2kmのコースです

**ウォークラリー**  
光と花の公園コース

花や光の名前が付いた公園や鈴木公民館などを回る2.6kmのコースです

**サロンさわやか**  
(さわやか館)

地域の方が気軽に  
おしゃべりし、お茶を飲む場所を目指しています

毎月第2・3金曜日 13:00~15:30  
参加費:100円

**ほのぼのひろば**  
花小金井北地域センター

楽しみながら編物・小物作り  
手作り社協バザーに出品しています  
気兼ねなく気持ちよくいられる楽しい場所です

毎月第1木曜日・第3水曜日 10:00~16:00 参加費:なし

問合せ: 小平市社協 042-349-0151

**いきらく鈴木**  
(鈴木公民館)

いきらく体操、いきらく筋力アップ体操、脳トレなど  
元気に楽しくみんなで体を動かしましょう

毎月第1火曜日 10:00~11:30 参加費:なし

**ウォークラリー**  
花小金井南コース

花小金井南町のコースは赤(約2.1km)青(1.1km)緑(1.7km)の3つに分かれています  
体力に合わせて組み合わせできます

**アフタヌーンティー会**  
(鈴木公民館)

つらい事、楽しい事、色々な事を皆で話し、笑い、受け止めて、ほんの少しの時を過ごせたら、と身近な大人の茶話会です

毎月第4木曜日 14:00~16:00  
参加費:500円

**オレンジカフェ健康苑**  
(鈴木公民館)

談話を中心に、ゲーム、手芸などそれぞれがやりたいことを選んで過ごします

毎月第2金曜日 13:30~15:00  
参加費:なし

**ひだまりの会**  
(鈴木公民館)

やりがい・生きがいを見つけ、健康寿命を10年延ばそう!  
誰でも参加お待ちしています  
困り事の解決のために有償ボランティアもやっています

毎月第3火曜日 13:00~15:00  
参加費:200円

**すずき花カフェ**  
(鈴木公民館)

地域住民を対象とした地域サロン活動を通じて、人と人のつながりづくり、居場所づくりに貢献しています  
出張カフェも行っています

毎月第1土曜日 10:00~13:30  
参加費:150円

**カフェ花みなみ**  
(花小金井南地域センター)

気軽に立ち寄れる交流カフェ  
同じ地区の方々を中心に、気軽におしゃべり出来る場所です

毎月第2火曜日 13:30~15:30 参加費:100円

**オレンジカフェ花鳥風月**  
(鈴木地域センター)

住み慣れた地域の中で、認知症の方やその家族・友人などが安心して過ごせる居場所です

毎月第3水曜日 14:00~15:30 参加費:100円

**ほのぼのひろば**  
御幸町地域センター

皆さまが楽しめるよう工夫しています  
参加者、協力者を募集しています

毎月第1月曜日 10:00~11:30  
参加費:200円

問合せ: 小平市社協 042-349-0151

**生活支援体制整備事業**

高齢者の日常生活の支援体制の充実と、高齢者の社会参加を推進するために、小平市内の日常生活圏域ごとに、「第1層、第2層生活支援コーディネーター」と「協議会」を配置して、地域住民の「互助」による助け合い活動を推進していきます

**小平いっそうつなげる会**  
第1層協議会

小平市の住民同士の支え合いや地域課題を考え、『あったらいいな』を実現するための「協議会」として、第1層生活支援コーディネーターを中心に『第1層協議会』を開催しています

**第2層協議会**

東圏域の協議会では、居場所交流会を企画し、居場所の立ち上げについても検討しています  
花小金井北、西、南の3コースは2層協議会「笑顔あふれる花小金井」で作りました  
興味のある方ご参加下さい



**地域包括支援センター**  
小平健康苑  
(東圏域担当)

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう支援を行う小平市の総合相談窓口です  
小平市鈴木町2-230-3 (特別養護老人ホーム小平健康苑内)

042-451-8813