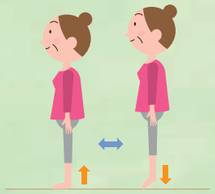
◇ 寒い冬はお家の中で「ちょこっと運動」 ◇

冬になり、朝起きて冷たい空気に触れると、外へ出ようという気持ちが萎えてしまいがちです。散歩や買い物に出かける回数が減り、気がつけば一日のほとんどを家の中で過ごしていた、ということもあるでしょう。そんな時は、家の中でほんの少し体を動かすことから始めてみませんか？

お家でできる「足の運動」

①ヒールレイズ（かかとの上げ下げ運動）

1．両脚で立ちます。
2．ふくらはぎを動かすことを意識しながらかかとを上げ、ゆっくりと下ろします。立った状態で行うことに不安がある方は、手すりにつかまったり、椅子に浅く腰かけたりして試してみましょう。



②フロントランジ（前方への踏み込み運動）

1．両手を腰に当てて、両脚で立ちます。
2．脚をゆっくり大きく、前に踏み出します。
3．太ももが平行になるくらいに腰を下げます。
4．身体を上げて、踏み出した脚を元にもどします。



ふらつきがある方は無理をせず、安定した椅子や手すりなどを利用してください。

「運動の時間」を特別に作るだけでなく、普段の生活の中に体を動かす機会を増やすことも効果的です。

たとえば、

「トイレに行ったら、戻る前に足踏み」　「テレビのCM中に立ち上がって肩を回す」
「電話をするときは、座ったまま足を動かす」

などなど、ちょっとした隙間でも、できることはいろいろあります。

けがに気をつけながら、無理なく「ちょこっと運動」を継続してみましょう。

出典：厚生労働省ホームページより「高齢者を対象にした運動プログラム」

尼崎市は、自宅で手軽にできる体操の動画をホームページで公開しています。毎日の健康づくりや気分転換に、ぜひご活用ください。

自宅でできる体操動画などの紹介｜尼崎市公式ホームページ

「いきいき 100 万歩運動事業」のお問い合わせ先

老人福祉センター千代木園
TEL/FAX 06-6417-9162
休園日／月曜日・祝日

老人福祉センター鶴の巣園
TEL/FAX 06-6491-1085
休園日／水曜日・祝日

老人福祉センター ワークセンター和楽園
TEL/FAX 06-6488-2485
休園日／木曜日・祝日

総合老人福祉センター
TEL 06-6489-1112
FAX 06-6489-1135
休園日／日曜日・祝日

尼崎市役所　包括支援担当
TEL 06-6489-6356
FAX 06-6489-6528
閉庁日／土・日曜日・祝日

※各場所の所在地等はこちらの二次元コードからご確認できます→
尼崎市ホームページ

ひゃくまんぽ通信

発　行
尼崎市福祉局　包括支援担当
編　集
社会福祉法人 尼崎市社会福祉協議会
尼崎市東難波町４丁目９番 25 号
尼崎市立総合老人福祉センター内
ＴＥＬ　06-6489-1112
ＦＡＸ　06-6489-1135

あなたの身体の「今」を知ろう！フレイルチェック会のご案内

- 「以前より歩くスピードが遅くなった気がする」
- 「少し動いただけでも疲れやすくなった」
- 「足腰の力が弱くなった気がする」





このような変化は、筋肉量やバランス力、お口の機能などの低下が関係しているかもしれません。

あなたの身体の「今」を知るために、フレイルチェックを受けてみませんか？

フレイルチェック会は、東京大学高齢社会総合研究機構が考案したプログラムに基づき、市民フレイルサポーターが、質問票や測定機器を使って、筋肉量やお口の機能など、あなたの健康状態をチェックします。

チェックを通して、普段の生活を振り返りながら、フレイルを予防し、いつまでも元気にいきいきと暮らすためのポイントを楽しく学ぶことができます。

自分の身体の状態を知ることは、健康づくりの第一歩です。

ぜひお気軽にご参加ください。



（開催案内）

日　　時：12 月 4 日（金）13 時 30 分～15 時 00 分（約 90 分の講座）
場　　所：総合老人福祉センター（東難波町 4-9-25）
お申し込み：総合老人福祉センター（TEL: 06-6489-1112）までお電話または直接窓口へ
11 月 4 日（水）より申込受付開始
先着 30 人

※上記以外の開催日も右記二次元コード先において、確認できます。

ウオーキングをしながら、地域の「防犯パトロール」をしませんか



尼崎市では、市民等の参画による見守り活動を通じて、地域の見守りの目を増やし、犯罪等の未然防止につなげる取組を行っています。協力者には、ウォーキングや買い物、事業活動などの日常生活の中で、防犯の視点や子どもを見守る視点を持っていただき、一人ひとりが地域の見守りの主役として活動していただきます。

こうした取組を“あなたを守り隊！”として実施しています。

“あなたを守り隊！”には、令和８年９月末現在、２６０名にご協力いただいています。

また、ご協力いただける方には、防犯協力のアイコンとして、オリジナルデザインの首かけストラップと ID カード等をお渡しいたします。

さらに、尼崎市では、犯罪情報等を広く周知するため、ホームページ・X（旧 Twitter）等を利用して情報発信を行っています。また、兵庫県警察が運用するアプリ「ひょうご防犯ネット＋(プラス)」では、地域の犯罪発生情報や防犯情報を受け取れます。ぜひダウンロードのうえ、見守り活動にご活用ください。



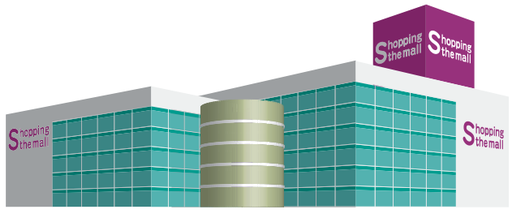
そのほか、本市内で緊急性の高い事案が発生した際は、メールやチラシなどによって、警戒地域情報の発信や警戒態勢の協力をお願いすることがありますので、ご理解・ご協力お願いいたします。

“あなたを守り隊”について興味・関心がある方は、
下記お問い合わせ先や右記二次元コードでご確認ください。

＜“あなたを守り隊”に関するお問い合わせ先＞

尼崎市役所　本庁中館８階　生活安全・マナー向上推進課
〒660-8501 尼崎市東七松町 1-23-1　TEL:06-6489-6502　FAX:06-6489-6686

高齢者バス運賃助成制度を活用し、暑さや寒さを避けて上手にウオーキングを楽しみましょう





いつでも、どこでも、手軽にできるウオーキングですが、暑さや寒さ、雨など、気候によってウオーキングを楽しみにくい季節もあります。

そこで、「ショッピングモール・ウオーキング」をご提案します。

尼崎市に引き続き 1 年以上お住まい（住民票がある方）で満 70 歳以上の方を対象に、市内を運行するバスの運賃の一部を助成する「高齢者バス運賃助成制度」を実施しています。この制度を活用して、バスで自宅から少し離れたショッピングモールまで出かけてみませんか。ショッピングモールなら、天候や気温を気にせず、快適な環境でウオーキングを楽しむことができます。

また、疲れたときにはベンチなどで気軽に休憩でき、途中で買い物や食事を楽しめることも魅力の一つです。

いつもと違う場所に出かけ、いつもと違う景色を楽しみながら歩くことで、ウオーキングの楽しみ方も広がります。無理のない範囲で、自分のペースで体を動かしてみましょう。



また、加齢に伴い足腰が弱り、遠くまで歩いて出かけることが難しくなった方にとっても、バスは外出を助ける便利な手段です。

バスを上手に活用して、いつもと違う場所へ出かけ、歩くことや買い物などを楽しみながら、いつまでも社会参加を続けましょう。

高齢者バス運賃助成制度について興味・関心がある方は、
下記お問い合わせ先や右記二次元コードでご確認ください。

＜高齢者バス運賃助成制度に関するお問い合わせ先＞

尼崎市役所　中館６階　福祉局　福祉課
〒660-8501 尼崎市東七松町 1-23-1　TEL:06-6489-6348　FAX:06-6489-6329