

中村区

あなたもまちも

元気になるガイドブック

～中村区の社会参加・相談先～

中村区
げんき
ガイド



脳トレをやってみよう!

二字熟語になるような
□に入る漢字は?

1

一

花

□

学

栄

2

道

音

□

器

勝

ヒントは5ページ右上へ。

私がお案内します。
次のページへどうぞ。

冊子案内人
トヨ・トミ



トヨ・トミー



中村区民の元気のために
冊子案内人をしている。
好きな食べもの：イワシ

ひでさん



中村区在住
ずっと元気でいたい何がした
らいいかわからずにいる。
好きな食べもの：ゴボウ

よしさん



中村区在住
通いの場に参加してみたいが
勇気が出せずにいる。
好きな食べもの：干し柿



中村区の皆さんこんにちは。
わたしの名前はトヨ・トミー。
突然ですが、皆さんは中村区のこと好きですか？

もちろん！



中村区民
ひでさん

はい、自慢できることがいっぱいある
いいまちですよ。



中村区民
よしさん



いいですねえ。
これからもそうありつづけるためには、
あなたの力が大切だってことはご存じですか？

えっ……



なんだか荷が重い話ですね……



いえいえ特別なものでなく、あなたらしくでいいのです。
例えば、あなたが サロン・通いの場に参加することは、
地域がにぎわい、つながりができ、地域が元気になりますヨ。
それに、通いの場へ参加することによって、
あなたも元気になるのですヨ…… ホホホホ



へえ……



ほう……



これは名古屋の健康ご長寿さんの特長
として、分かっていることです。

名古屋の健康ご長寿さんの特長

- 特技や経験を他者に伝える活動に月1回以上参加している。
- 通いの場等へ参加意向がある・参加している。
(サロン・自主グループ・老人クラブ・認知症カフェ等)

(名古屋市健康とくらしの調査(2022年度)分析結果より抜粋)

「特技や経験を他者に伝える」？むずかしいなあ。
何かに参加してみるだけでもいいのかな。



でも……



そのとおり！
あなたの参加をみんなが待ってますヨ！
特技や経験を伝えることは一つの例で、あなたが
できることをできる範囲ですることで中村区が輝きます。

「通いの場」はどこにあるの？
そういえば、困ったときの相談先も知らないな。



よしきた！それでは
名古屋市・中村区にどんな通いの場・相談先があるのか
ご案内しましょう！

「通いの場」……自分も中村区も元気になるのか……
ご近所さんも誘って参加してみようかな。



地域の集まりに参加してみると楽しいこと
があるのかも。



うむうむ。そのとおり。
一緒に次のページを見てみましょう。

次のページへ

中村区にどんな「通いの場」・「相談先」があるのか見てみましょうネ

知らなかったところ
がたくさん！

こんなにいろいろ
あるんだ！！

散歩をする

P7 13 14 へ

サロンで交流

P6 01 へ

身体を動かす

P6 03 05 へ

仕事をする

P7 10 12 へ

趣味を見つける

P6・7 06 07 08 へ

喫茶・カフェで集う

P6 02 04 へ

相談する

P11 へ

新しいことを学ぶ

P7 08 09 10 12 へ

ボランティア活動をする

P7 11 へ

詳しくは次ページへ

表紙の脳トレ ヒント

① 百聞は一□に如かず

② 喜怒哀□

答えは8ページ右下へ。

ここにも同じ
漢字が入るのね

中村区周辺の 活動・社会参加先

01

ふれあい・いきいきサロン

運動や楽しいおしゃべりなど、ご近所の交流の場です。地域のみなさんが運営し、どなたでも参加できます。

問合せ 中村区社会福祉協議会
電話 052-486-2131

02

オレンジカフェ

認知症のある人や家族、地域住民、医療や介護の専門職など誰もが気軽に集い、仲間づくりや情報交換ができる場所です。

問合せ いきいき支援センター
電話 北部 052-486-2133
南部 052-483-6866

03

老人クラブ活動

グラウンド・ゴルフなどのスポーツや各種イベント、地域奉仕活動などを通じて地域の知り合いづくり、健康づくりをしています。

問合せ 中村区役所福祉課
電話 052-433-2912

04

たまカフェ

昔ながらの高齢者の憩いの場である喫茶店。人々が出会い、つながり、困っている人を自然と助けあう場所です。

問合せ 中村区社会福祉協議会
電話 052-486-2131



07

名楽福祉会館

市内在住の60歳以上の方を対象に、趣味の講座、運動の講座、認知症予防事業、健康相談などを開催しています。

問合せ 名楽福祉会館
電話 052-481-8588



08

中村生涯学習センター

様々な活動ができる部屋があり、生涯学習の拠点として、また市民交流や地域活動の場として、気軽に利用できます。

問合せ 中村生涯学習センター
電話 052-471-8121



09

名古屋市鯉城学園

60歳からの学びと仲間づくりの場です。8つの専攻があり、在学期間は2年間です。(例年12月入学案内(願書)配布)

問合せ 名古屋市鯉城学園
電話 052-222-7521



10

名古屋市高齢者就業支援センター

高齢者が社会の担い手としていきいきと活躍できるよう、就業の相談や情報提供、技能講習などを行っています。

問合せ 名古屋市高齢者就業支援センター
電話 052-842-4691



11

なごやボラネット

ボランティアに関する情報を掲載。中村区社会福祉協議会の窓口で活動について相談できます。

問合せ 中村区社会福祉協議会
電話 052-486-2131



12

名古屋市シルバー人材センター

市内にお住まいで原則60歳以上の働く意欲がある方々の、社会参加を通じたより生きがいのある生活の実現を図っています。

問合せ 名古屋市シルバー人材センター
電話 052-842-4688



13

【番外編】散歩の楽しみ方①

中村区魅力マップ

魅力あふれる中村区のまち歩きのおともに。様々な散策コースを掲載しています。

問合せ 中村区役所企画経理課
電話 052-433-2743



14

【番外編】散歩の楽しみ方②

名古屋市フレイル予防ポイント&見守りアプリ

お手持ちのスマートフォンで、フレイル予防に取り組んでポイントをためることができます。また、高齢者の見守りができます。

問合せ 名古屋市フレポ&見守り事務局
電話 03-4333-4016



01 02 03 の場所、内容等は、おでかけ健康マップに掲載しています。



04 の場所、内容等は、たまカフェマップに掲載しています。



05

中村スポーツセンター

スポーツを通して明るく豊かな市民生活をサポート。四季折々の風景を楽しみながらスポーツが行えます。

問合せ 中村スポーツセンター
電話 052-413-8021



06

中村図書館

趣味や日々の暮らしに役立つ本や雑誌がたくさんあります。また、様々な講座やイベントを開催しています。

問合せ 中村図書館
電話 052-411-3651



中村区にこんないろんな活動、参加先、相談先があることを初めて知りました！



何かに参加してみたい気もするけど、自分に何ができるのか何がしたいのか考えたことがなかったな。



いいご意見ですね！
自分自身を振り返ってみることって大切なんです、なかなかそんな機会がないですヨネ。



よーし。この機会に一緒に振り返ってみましょう。

んん？？どうやって？



大丈夫。
私にまかせて



次のページに進みましょう。
必要なものは、
自分の心にゆっくり聞いてみる時間と、えんぴつ
だけです。



表紙の脳トレ答え スッキリ！

- 1 見
- 2 楽



じぶんノート



自分は何が好きだっけな？
どんな気持ちを大切にしてるんだろう？
自分を振り返ることは、これからを考えるきっかけになります



名前

好きなうた・曲



趣味・好きなこと



好きなことば



忘れたくないできごと



好きなたべもの



自分の住む地域の好きなところ



幸せだったできごと



大切にしている信条

大切なひと



これからやりたいことリスト



自分の心にやりたいことを書いて、書いてみましょう。
できるかできないかは別。
自分がこうなったらいいなを夢見てみると、
やりたいことがみえてきますヨ。

これからやりたいこと

Blank lined area for writing down things you want to do.



サロンに参加したり、何かの役割を持ったり、そのほか何でも。
人とつながりを持つことは、あなたとまちを元気にします。何かやりたいことが決まったら、ぜひ最後のページに書いて宣言してみましょう。

中村区の相談先

●高齢者に関する総合相談窓口はこちら

中村区北部いきいき支援センター

TEL 052-486-2133 FAX 052-486-2140

中村区北部いきいき支援センター(分室)

TEL 052-412-3030 FAX 052-412-3110

稲西・稲葉地・諏訪・豊臣・中村・日比津・ほのか(本陣・則武・亀島)学区



中村区南部いきいき支援センター

TEL 052-483-6866 FAX 052-483-6867

岩塚・米野・笹島(新明・六反)・千成・八社・日吉・牧野・柳 学区



家族の介護が大変！
相談したい。

認知症サポーター
になりたい。

介護保険のサービスには
どのようなものがあるの？

認知症について
相談したい。

●高齢者に関する相談窓口はこちら

中村区役所福祉課(高齢福祉担当・包括的支援等の推進担当)

TEL 052-433-2912

地域包括ケアの推進って何をしているの？

老人クラブに入会したい！



●健康に関する相談窓口はこちら

中村保健センター(保健看護担当) TEL 052-433-3094

元気でいられる
食事は？

健康づくりや介護予防
のことを知りたい。

長く自分の歯で
噛めるようにしたい。

気持ちが不安な時
はどうするの？



●暮らしに関する相談窓口はこちら

中村区社会福祉協議会 TEL 052-486-2131

自分や家族のことで困っている。
どこに相談したらいい？

近所で楽しく
交流したい！

ボランティアやってみたい
けどどうすればいい？





これからの わたし宣言



.....

.....

.....

.....

.....

年 月 日

中村区では多機関・多職種が連携して、だれもが
いきいきと暮らせるまちづくりをすすめています。

わたしたちは、中村区の皆さんの
いきいきとした暮らしを応援しています。

この冊子があなたの「元気」に
少しでもつながりますように。



中村区地域包括ケア推進会議

(事務局) 中村区役所 中村保健センター
中村区北部・南部いきいき支援センター
中村区社会福祉協議会



地域包括ケアの
取り組みについて
ウェブ版はこちらから

最新の情報がみられますヨ。