

綾瀬市

生きがいづくりガイド



綾瀬市

目次

○これからも、元気に過ごすために！	1
○就労のために	
・アクティブ・シニア応援窓口[就労]	2
・シルバー人材センター	4
・ジョブスポットあやせ	5
○社会参加のために	
・アクティブ・シニア応援窓口[社会参加]	6
・老人クラブ連合会	8
・高齢者向けスポーツ	10
・各種制度やサービス	11
○集いの場	
・高齢者福祉会館	12
・高齢者憩の家	14
・その他の施設	15
○生きがいづくりマップ	16

数字の付いている ● マークの施設は、16ページ以降の
生きがいづくりマップで所在地が確認できます。

これからも、元気に過ごすために！

高齢者の生活と健康に関する調査・研究を、桜美林大学と共同で行った結果、ボランティアや地域活動、趣味など、多種多様な活動を自発的にしている高齢者は、元気な傾向にあることがわかりました。

興味のある活動や気の合った仲間と始めた活動から、新たな仲間が増え、地域の活動に参加することで、信頼関係やネットワークが広がり、普段の生活も充実すると考えられます。

「元気」には、身体的な健康もありますが、心理的な健康を表す「主観的健康感」もあります。「自分はまだまだ健康だ」と、主観的健康感が満たされれば、「生活の満足度」もあがり、気持ちが前を向いて、いきいきと生活することができます。

この「生きがいづくりガイド」は、仕事やボランティア、地域活動、趣味など、地域に点在する「活動の場」を掲載することで、多種多様な活動に参加するきっかけづくりとするために作成したものです。

これからも元気に過ごすために、まずは自身が興味のある活動へ参加してみてはいかがでしょうか。

元気な高齢者の特徴としてみられた「多種多様な活動に自発的に参加していること」、「住民同士の多様なネットワークが構築されていること」、「主観的健康感や生活満足度など、心理面においても充足していること」を、本市では「多様性自発型社会参加」と独自に呼称し、促進するための各種施策に取り組んでいます。

就労のために

アクティブ・シニア応援窓口

就労支援

60歳以上の方に特化した「アクティブ・シニア応援窓口」で、あなたが希望するお仕事を探してみませんか？

アクティブ・シニア応援窓口のシニア就労支援には、専門のコーディネーターが企業を直接訪問し、独自に開拓した60歳以上の方を積極的に雇用する企業の求人情報が多数あり、その中からあなたが希望するお仕事を紹介します。

相談から紹介まで、料金はすべて無料です。ぜひお気軽にお越しください。

- ☞ 対象は、市内在住で60歳以上の働く意欲がある方です。
- ☞ 登録期間は6ヶ月で、その間の就職決定を目指します。
- ☞ 履歴書の書き方や面接の指導も行っています。
- ☞ ハローワークやシルバー人材センターと連携し、就労を支援します。

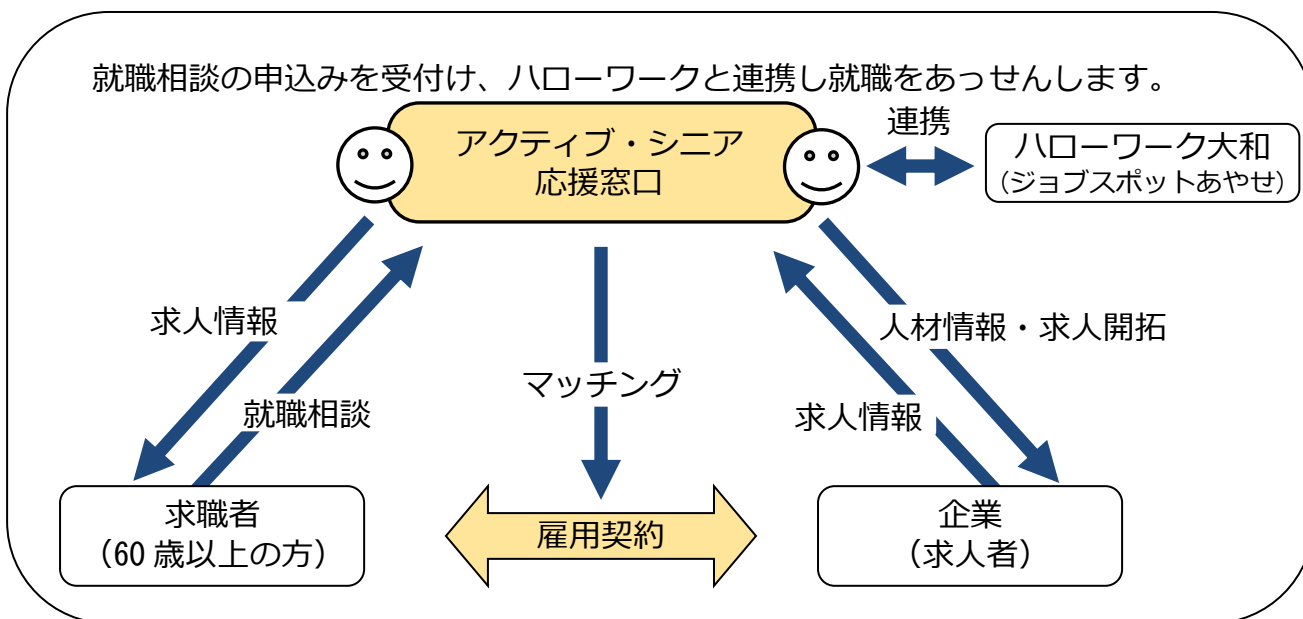
アクティブ・シニア応援窓口には、職業紹介や人事に関する豊富な経験とノウハウを持ったキャリアカウンセラーが在籍しています。

まだ希望する職種が決まっていない方でも、あなたの経験や希望の条件などから最適なお仕事を紹介することができますので、どうぞお気軽にご相談ください。



60歳以上のシニアを積極的に採用する企業の採用担当者様からのご連絡もお待ちしております。

マッチング支援の流れ



利用者の声

7月に綾瀬に越してきて、介護保険の手続きのために高齢介護課に行きましたら、アクティブ・シニア応援窓口が目止まって、仕事やサークル紹介の相談を受けてくださることを知り、軽作業や清掃のお仕事を希望し登録しました。

76歳の年齢ですが、求人募集をしている会社に連絡をして、面接の日程調整までしていただき、採用が決まりました。

私が今清掃のお仕事をしている保健福祉プラザは、新しく完成した施設で、とても綺麗なで汚れていると目立ちますから気が引き締まります。良い運動になっていますし、清掃をしていると、職員の方や来所者の方からお声を掛けていただけることもあって嬉しいです。



大島 高子さん（寺尾北在住）

お問い合わせ

アクティブ・シニア応援窓口 ① [就労]

綾瀬市早川550番地 市役所事務棟1階8番窓口（高齢介護課内）

Tel 0467-70-5633

平日9時～12時、13時～17時

シルバー人材センター

会員募集

市内に住む60歳以上の働ける方ならどなたでも加入できます。

家庭や企業、市役所などから受注したポスティングや除草、清掃など空いた時間や趣味を生かし、自分に合わせた仕事選びが可能です。

- ☞ 月1日、1時間からでも働けます。
- ☞ 健康な毎日が送れます。
- ☞ 新しい仲間に出会えます。
- ☞ いろいろな講習会を開催しています。



シルバー人材センターとは

シルバー人材センターは、「高年齢者等の雇用の安定に関する法律」に基づいて設立された組織です。会員に働く機会を提供することで、生きがいの充実や生活の安定、また、地域社会の発展や現役世代の下支えなどを推進することを目的としています。

家庭や企業、市役所などから業務を受注し、就業を希望する会員に対して働く場を提供します。植木剪定・草刈払機等技能講習会や終活講座、お祭りなどを開催し、地域福祉の発展にも寄与しています。

説明会

会員募集の説明会を、原則毎月15日に綾瀬タウンヒルズショッピングセンターにて開催しています。詳しい日時については、下記までお問い合わせください。併せて広報あやせ1日号をご覧ください。

お問い合わせ先

公益社団法人綾瀬市シルバー人材センター **2**

綾瀬市落合北7丁目1番20号

TEL 0467-70-3088

平日8時30分～17時

ジョブスポットあやせ

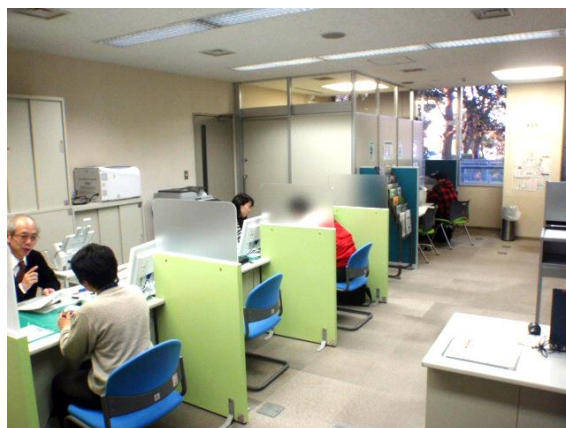
ジョブスポットあやせの概要

ハローワークと市による一体的な施設である「ジョブスポットあやせ」では求職活動を行っている皆様を支援するため、就職相談、職業紹介事業を行っています。

身近に求職活動ができるジョブスポットあやせを、ぜひご利用ください。

【職業相談】

「どのような仕事が良いのかわからない」、「求職活動の仕方がわからない」、「応募書類の書き方や面接の受け方について知りたい」など、就職に関する相談に応じます。オンラインシステムを使って、職員と一緒に全国の求人を探すことができます。



【職業紹介】

応募したい求人元が決まった場合は、その事業所に連絡を取った上で「紹介状」を渡します。紹介状は、面接の際に持参することになっています。

また、資格や経験など、求人票の全て要件を満たしていない場合でも、応募できるように働き掛けます。

※雇用保険、職業訓練、求人受理、各種助成金の業務は取り扱っておりません。

※外国人の方、障がいをお持ちの方、在学生の方の相談・紹介は、各ハローワークに専門のコーナーがございますので、そちらをご利用ください。

お問い合わせ先

ジョブスポットあやせ ①

綾瀬市早川 5 5 0 番地 市役所事務棟 1 階 9 番窓口

TEL 0 4 6 7 - 7 6 - 0 9 8 6

平日 8 時 3 0 分 ~ 1 2 時、1 3 時 ~ 1 7 時

社会参加のために

アクティブ・シニア応援窓口

ボランティアや地域活動、趣味サークルなどの紹介

ボランティアや地域活動、趣味サークルなどに参加してみませんか？

アクティブ・シニア応援窓口では、専門のコーディネーターがさまざまな活動団体や関係機関を直接訪問し、独自に開拓したボランティアや地域活動、趣味サークルなどの情報が多数あり、その中からあなたが希望する活動を紹介します。

- ☞ 市内で活動できる方なら、年齢を問わずどなたでも利用できます。社会福祉施設でのボランティアや英会話教室など、さまざまな活動があります。
- ☞ 「市民活動センターあやせ」や「あやせボランティアセンター」など、
- ☞ さまざまな機関と連携し、あなたに合った活動を紹介します。
- ☞ ボランティアや地域活動、趣味サークルなどの情報を掲載した、「アクティブ・シニア応援サイト」もぜひご覧ください。

⇒ 綾瀬市ホームページから「アクティブ・シニア応援サイト」で検索



ボランティアや地域活動、趣味サークルなどで仲間を募集したい方のご利用もお待ちしております！

利用者の声

仕事で海外に長く住んでいたこともあり、そこでの経験を生かしてなにか外国人の方のサポートができないかと考えていたところ、「あやせ未来塾」という吉岡工業団地で働く外国人に日本語を教えるボランティアを紹介していただきました。生徒の意欲がとても高くやりがいがあります。

また、新しく「キッズかけはし」を立ち上げて、今度は子どもたちにも日本語を教えています。いろいろな縁で繋がりが広がるのもボランティア活動の魅力だと思います。皆様も是非、ボランティア活動を始めてみませんか？



太田 淑夫さん（綾西在住）

仕事を辞めたとき、社会とのつながりが切れることに、寂しさを覚えていました。何かやりがいのあることを見つけないか。ただ、自分が負担に感じることは、長く続かないと常々思っていました。

そんな時、市役所のアクティブ・シニア応援窓口でボランティア活動のチラシが目に入りました。

軽い気持ちで「趣味の三線演奏を生かし、私たちの好きな沖縄民謡を、大勢の方と楽しみたいのですが…」と相談したところ、デイサービスでの慰問演奏を紹介してくださいました。

拙い演奏ですが、皆さん喜んでくださいますし、一緒に楽しむことができ、私たちの励みになりました。今ではボランティアをさせていただいていることに感謝しています。



島村さんご夫妻（大上在住）

お問い合わせ

アクティブ・シニア応援窓口 [社会参加]

綾瀬市深谷中 1 - 1 - 1 綾瀬タウンヒルズショッピングセンター 1 階

Tel 090-7442-1506

月～日 10時～17時（不定休）

老人クラブ

老人クラブの概要

老人クラブに加入して、地域デビューをしてみませんか？

老人クラブとは、地域の仲間と共に、自主的に行うさまざまなクラブ活動を通じて、高齢者の仲間づくりや生きがいづくり、健康づくりを目指している組織です。

市内在住で60歳以上の方ならどなたでも加入できます。

また、綾瀬市では、現在24の「単位老人クラブ」がそれぞれの地域で地域活動やスポーツ、文化活動などを行っており、それらを束ねる綾瀬市老人クラブ連合会では、グラウンドゴルフ大会やあるけあるけ運動など、さまざまな事業を開催しています。

老人クラブの組織

全国老人クラブ連合会

都道府県・指定都市
老人クラブ連合会

市町村老人クラブ連合会

単位老人クラブ

綾瀬市の単位老人クラブ一覧

落合ゆうゆうクラブ	寺尾いきいきクラブ	早川ことぶき会
鶴寿会	寺尾ふれあいクラブ	早川城山会
中村西部老人クラブ	天台老人クラブ	綾西ふれあいクラブ
新道老人クラブ	寺尾西かわせみ倶楽部	上土棚北老人クラブ
上深谷老人クラブ	寺尾北夢クラブ	上土棚中スマイルクラブ
蓼川さわやかクラブ	寺尾中あゆみ会	上土棚南あゆみクラブ
大上第一むつみ会	寺尾本町さわやかクラブ	
大上つくしの会	釜田さわやかクラブ	
大上虹の会	小園みのり会	

(令和5年4月1日現在)

[老人クラブ連合会]

活動紹介

例年開催する「市老連グラウンドゴルフ大会」では、毎回数百人の方が参加しており、大きな盛り上がりを見せています。

入賞した方には賞品が贈られます。



年2回、春と秋に開催する「あるけあるけ運動」が人気です。

健康増進と心身のリフレッシュのため、市のバスを借りてさまざまな観光名所に赴き、季節を感じながらウォーキングを楽しんでいます。



あやせ文化芸術祭の展示部門に、綾瀬市老人クラブ連合会の「単位クラブ作品展」として出展しています。

写真や手芸、絵画など、日々の研鑽の成果を発表する場として親しまれています。



加入方法

お住まいの地域によって、加入できるクラブが異なりますので、綾瀬市老人クラブ連合会事務局（市役所事務棟1階8番窓口・高齢介護課内・Tel 0467-70-5616）までお問い合わせください。

高齢者向けスポーツ

ターゲット・バードゴルフ

ターゲット・バードゴルフは、ゴルフに似たスポーツで、ゴルフのピッチングウェッジなどを使い、羽がついたボールをゴールに入れるまでの打数を競う競技です。

軽いボールなので飛距離がでにくく、狭い場所でも安全にプレイできます。

また、ゴルフの経験を問わず誰でも簡単に楽しめます。



ターゲット・バードゴルフを体験してみませんか？

体験は無料で、手ぶらで参加できます。市内在住の方ならどなたでも気軽に体験できますので、詳しくは、綾瀬市ターゲット・バードゴルフ協会（安田会長・090-9238-3337）までお問い合わせください。

ノルディック・ウォーク

ノルディック・ウォークは、2本のポールを使う新しいウォーキング法です。

全身の90%の筋肉を使うといわれており、高い運動効果を得られ、口コミ・メタボ予防、ダイエット、認知症予防、体力強化・リハビリなどに役立ちます。



IIMURO GLASS 市民スポーツセンター ③ では、ノルディック・ウォークを普及するため、概要や基本的な歩き方を説明する教室を毎月2回開催しています。詳しくは、IIMURO GLASS 市民スポーツセンター（TEL 0467-76-9292）までお問い合わせください。

各種制度やサービス

コミュニティバス「かわせみ」

市では、『交通不便地区の解消』や『市中央部へのアクセスの向上』などを目的として、市内 5 路線で、コミュニティバス「かわせみ」を運行しております。バリアフリー仕様の「小型ノンステップ車」で、乗降口に段差が無いので安心してご利用いただけます。

また、65 歳以上の方には、高齢者割引（通常運賃 180 円のところ 100 円に割引）があり、その証明書として「介護保険被保険者証」を発行しています。申請は、保険証や運転免許証などの身分証明書を持参し市役所高齢介護課（事務棟 1 階 9 番窓口）までお越しください。

なお、コミュニティバス「かわせみ」の運行については市役所都市整備課（Tel 0467-70-5629）までお問い合わせください。

高座施設組合屋内温水プール

年間を通して快適に使える高座施設組合屋内温水プールで健康を維持しませんか？

特に流水プールでは、流れる水に向かって歩行することにより、身体の皮下脂肪を燃焼させ、足腰の筋力増強、美容と日々の健康増進にも役立ちます。

定期的に無料の水中ウォーキング教室を開催していますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

また、市では、65 歳以上の方に対し、高座施設組合屋内温水プールの利用料金（400 円）の半額（200 円）を助成しています。プールの窓口で申請書にご記入の上、保険証や運転免許証などの身分証明書を提示してください。

【お問い合わせ】

高座施設組合屋内温水プール **4**

海老名市本郷 20 番地の 1

Tel 046-238-8780

月曜日（月曜日が祝祭日にあたる場合はその翌日）及び年末年始を除く 9 時～21 時



集いの場

高齢者福祉会館

高齢者福祉会館の概要

高齢者の健康増進や教養の向上、レクリエーションなどの場を提供し、高齢者に健康で明るい毎日を送っていただくことを目的に設置された施設です。

市内に住む60歳以上の方ならどなたでも無料で利用でき、スカイウェルやトレーニングマシンなどが利用できます。



スカイウェル、トレーニングマシン

スカイウェルは、交流電圧電界で全身をスッポリ覆い、血行を改善することで健康を維持する健康器具です。

頭痛、肩こり、不眠症、慢性便秘などを和らげるのに役立つと言われています。



トレーニングマシンは、現在3種類の機器が設置されており、職員から使用方法の説明を受ければどなたでも使用することができます。

脚や股関節、腹筋・背筋などのトレーニングに効果的です。

自主グループ活動

高齢者福祉会館では、大広間や研修室、娯楽室などを活用して、ペン習字や手編み、英会話、フラダンス、中国体操、カラオケ、囲碁・将棋、健康体操、ストレッチ、コーラスなど、さまざまな自主グループが活動をしています。

見学や参加を希望する場合は、下記までお問い合わせください。



生きがいの集い

5月、7月、12月、3月に生きがいの集いを開催しています。生きがいの集いでは、発表部門と展示部門があります。60歳以上の方であればどなたでも申し込みのうえ、参加することができます。

利用方法

初めて利用するときには、登録が必要になるため、保険証や運転免許証などの身分証明書を持参し、直接高齢者福祉会館へお越しください。

利用カードを発行しますので、2回目以降は受付でカードを提示してください。

お問い合わせ

高齢者福祉会館 **5**

綾瀬市深谷中1丁目3番1号（市民文化センター内）

TEL 0467-76-2424

9時～16時（毎週火曜日、第3水曜日、年末年始は休館）

高齢者の憩の家

高齢者憩の家の概要

高齢者憩の家は、60歳以上の方が地域で歓談や趣味の活動などができるよう設置された施設で、カラオケや茶話会など多くの趣味活動で利用されています。

活動時間や利用方法は高齢者憩の家によって異なりますので、詳しくは市役所高齢介護課（TEL 0467-70-5616）までお問い合わせください。

名称	場所	主な活動内容
⑥ 落合高齢者憩の家	落合公民館	カラオケ、健康麻雀、折り紙、紙手芸
⑦ 東部高齢者憩の家	親和会集会所	カラオケ、手芸
⑨ 中村西部高齢者憩の家	中村自治会館	カラオケ、茶話会、手芸
⑩ 新道高齢者憩の家	新道憩の家	カラオケ、ミュージックベル、茶話会
⑪ 上深谷高齢者憩の家	上深谷自治会館	カラオケ、茶話会、将棋、ゲーム
⑫ 蓼川高齢者憩の家	蓼川自治会館	カラオケ、麻雀、囲碁、将棋
⑭ 大上第二高齢者憩の家	大上会館	カラオケ、手芸、ミュージックベル
⑮ 寺尾北高齢者憩の家	寺尾児童館武道場	サロン、ヨガ、卓球、健康体操
⑯ 寺尾中高齢者憩の家	綾北福社会館	囲碁、将棋
⑰ 寺尾本町憩の家	寺尾綾北自治会館	カラオケ、麻雀、囲碁、将棋
⑱ 寺尾釜田高齢者憩の家	寺尾南1区集会所	体操
⑲ 寺尾ふれあい高齢者憩の家	寺尾南3区集会所	カラオケ、茶話会、健康体操、手芸
⑳ 小園憩の家	小園自治会館	サロン、映画・レコード・CD鑑賞
㉑ 早川高齢者憩の家	早川自治会館	カラオケ、編み物、手芸、卓球
㉒ 早川城山高齢者憩の家	早川城山集会所	カラオケ、麻雀、健康体操、踊り
㉓ 吉岡高齢者憩の家	吉岡自治会館	カラオケ、茶話会、ミュージックベル
㉔ 芝原高齢者憩の家	芝原公民館	カラオケ、茶話会、ゲーム、卓球
㉕ 綾西高齢者憩の家	綾西高齢者憩の家	カラオケ、茶話会、サロン、麻雀
㉖ 上土棚中地区高齢者憩の家	綾南会館	カラオケ、麻雀、吹き矢、脳トレ
㉖ 上土棚南地区高齢者憩の家	綾南会館	カラオケ

主な活動内容については、適宜変更があります。
詳しくは市役所高齢介護課までお問合せください。

その他の施設

図書館

図書館では、セカンドライフを豊かに過ごすための実用書や、大活字本、CDブックなど、シニア世代に人気の高い本を積極的に収集しており、老眼鏡や拡大鏡、リーディングトラッカー（読書補助具）も用意されています。

貸出しを希望される方には利用者カードを発行しますので、来館する際には、保険証や運転免許証などの身分証明書をお持ちください。

また、「シニアのセカンドライフ展」と題して、絵画・写真・短歌・俳句など、オリジナル作品の発表の場を提供しています。詳しくは、下記にお問い合わせいただくか、ホームページ（<https://www.ayaselib.jp/>）をご覧ください。

名 称	開館（室）時間	休館（室）日	電話
⑤ 図書館本館	平日 9 時～19 時 土日・祝日 9 時～17 時	原則、第 1・第 3 火曜日、年末年始、 特別整理期間	77-8191
②⑦ 北の台図書室	9 時～12 時 13 時～17 時 (12 時～13 時は休室)	原則、毎週火曜 日・毎月第 3 水曜 日、年末年始、特 別整理期間	70-2855
②⑧ 寺尾いずみ図書室			70-2351
②⑨ 南部ふれあい図書室			70-1536

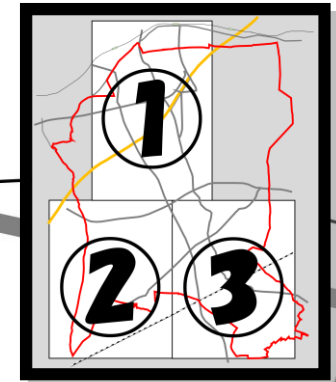
公民館、コミュニティセンター

公民館及びコミュニティセンターでは、さまざまなサークルが活動を行っています。詳しくは、下記にお問い合わせいただくか、ホームページ（綾瀬まなび net・<http://ayase-manavi.net/>）をご覧ください。

名 称	開館時間	休館日	電話
⑤ 中央公民館	9 時～22 時	毎週火曜日・毎月 第 3 水曜日、年末 年始	77-8181
③⑩ 中村地区センター			78-2760
③① 早園地区センター			78-1160
③② 吉岡地区センター			78-2029
③③ 綾南地区センター			77-5808
②⑦ 北の台地区センター			77-6132
②⑧ 寺尾いずみ会館			79-1305
②⑨ 南部ふれあい会館			77-3020

生きがいづくりマップ①

3 11 12 14 15 16 17 18 19
20 21 22 27 28 31



寺尾北自治会館



▲太極拳や気功等のサークルが活動しています。

寺尾いずみ会館



▲自由学習室がリニューアルされました。





生きがいづくりマップ②

1 4 23 25 32

綾西高齢者憩の家



▲気功やレインボー健康体操等の健康体操が人気です。

●綾瀬西高等学校

綾瀬市役所①

綾瀬タウンヒルズ

●道志会地域包括支援センター

綾瀬地区交番●

●綾西小学校

●せせらぎ広場

綾西自治会館●

綾西高齢者憩の家②⑤

●リサイクルプラザ

吉岡地区センター



▲陶芸窯や陶芸室があり、陶芸を楽しめます。

吉岡地区センター③②

吉岡自治会館②③

吉岡高齢者憩の家



生きがいづくりマップ③

2 5 6 7 8 9 10 24 26 29
30 33



● スポーツ公園

中村地区センター



▲自由学習室がリニューアルされました。

スポーツ公園



▲ウォーキングやジョギングにおすすめです。



綾瀬市生きがづくりガイド

発行年月／平成31年3月

発行／綾瀬市

編集／綾瀬市福祉部高齢介護課

〒252-1192

綾瀬市早川550番地

TEL 0467-77-1111（代表）

このガイドは、令和8年1月1日時点の情報で作成しています。