

人とまちとつながると、脳も元気に。

60歳を過ぎたら
より積極的に

あなたの「ちょっと幸せ」見つけませんか

日々の忙しさが一段落したとき、ふと「人と話す機会が減った」「出かけるのがおっくう」と感じることはありませんか？誰かと一緒に笑ったり、ちょっとした会話を楽しんだりする時間は、心だけでなく脳にもいい刺激になります。特別なことじゃなく、身近なことから。気軽に参加できる活動や、近くでの交流から、「ちょっと幸せ」を見つけてみましょう。

ちょっと楽しむ 好きなことを、もう一度

「これ、好きだったな」「やってみたかったな」…そんな気持ちを思い出す時間、増えていませんか。少しだけ自分の時間ができた今こそ、好きなことを楽しむチャンスです。体験講座や1回から参加できるイベントもたくさんあります。まずは気になるものをのぞいてみることから。新しい楽しみが、きっと見つかります。



イベントなどの
情報はここから



市HP



社会福祉
協議会HP

ちょっとおでかけ いつもと違う場所で新たな発見

いつもと少し違う場所に足をのぼすだけで、気分が変わったり、新しい発見があったり。遠くまで出かけなくても、近くのカフェや気になる場所に、ふらっと立ち寄るだけで、毎日が少し楽しくなります。まずは気軽に、いつもと違う一歩を。

アイデアふくらむ
Dannacy(ダンナシー)ハウス
東町4-11-18

「段なし」をコンセプトに、調理や食事、イベントまで楽しめるバリアフリーのシェアスペースです。竹あかりワークショップや焼きたてスコーンの販売など、気軽に立ち寄れる企画も。カフェ営業日もあるので、最新情報はHPでチェック。



ちょっと涼みに
campカフェ

谷戸町2-1-41
営業日：(火)～(金)午前10時30分～午後5時 ※祝除く
(ラストオーダー午後4時40分)

Life Designきゃりあが運営する自家焙煎珈琲と手作りスイーツが人気の、のんびり過ごせるバリアフリーカフェ。奥には人工芝を敷いたゆったりとくつろげるスペースもあります。薬局や病院に隣接しているので、待ち時間や買い物の途中にも。



NEW 秋の森カフェ
オレンジフェス2026
開催決定!

9月26日(土)
西東京いこいの森公園

誰もが安心して暮らせるまちをめざし、楽しみながら認知症について知るイベントを開催します。認知症のある方もスタッフとして参加し、マルシェやワークショップ、音楽や軽食などを企画。秋空の下、気軽に立ち寄ってみませんか。
※詳細は市報9月1日号でお知らせします。

ちょっと働く 週1日からの社会参加

これまでの経験や得意なことを、少しでも活かしてみませんか？短時間の仕事やボランティアなど、無理のない形で社会と関わることで、生活にハリが生まれ、新しい出会いも広がります。自分のペースで、「ちょっと働く」という選択を。

生涯現役応援サイト「ミーツ(meets)」

地域のサークルやボランティア、経験やスキルを生かせる仕事などの情報を掲載しています。登録すると、自分に合った活動を見つけやすくなります。

スマートフォンの操作に不安がある方は、田無第二庁舎1階・高齢者支援課窓口で登録をサポートしています。お気軽にご相談ください。

対象 個人会員/60歳以上の市民の方
※団体・企業などの登録もサイトから可能
サイトは現在休止中(8月中に再開予定)

窓口開設時間 平日午前9時30分～午後3時
問 生涯現役応援窓口「ミーツ(meets)」
☎042-420-2867



西東京市シルバー人材センター

60歳以上の方を対象に、経験や能力を生かして働ける機会を提供しています。短期・短時間の仕事を中心に、広報の配布や掲示板管理、駐輪場管理、洋服のリフォームなど、地域に役立つ活動に関わることができます。



※詳細は問のHPへ
問 西東京市
シルバー人材センター
☎042-428-0787

市報の
全戸配布に向けて
仕分け作業中



知っておきたい 家族が認知症と診断されたら

「どうしたらいいの?」と迷ったときは、地域包括支援センター、市の「認知症支援コーディネーター」にご相談ください。認知症の方やご家族が、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、医療や介護のことなど、さまざまな相談に対応しています。必要に応じて訪問し、状況に合ったサービスにつなぐお手伝いも行っています。ひとりで抱え込まず、まずはお気軽にご相談ください。

▶高齢者支援課地域支援係 ☎042-420-2811