

足腰が弱い方や高齢者、障がいのある方でも、無理なく、座ったままでも楽しめるため、身体的負担が少ないです。子どもや孫世代と同じゲームと一緒に楽しむこともでき、地域での世代間交流を深めることにつながります。

e スポーツを通じて、地域の高齢者や多世代間の交流を促進し、地域づくりや地域連携のきっかけとなる取り組みが進んでいき、健康維持や社会貢献にもつながる新しい形態へと進化していく事に期待しています。地域住民同士や年齢別、多世代チームなどを結成して、地域住民同士の e スポーツイベントや市全体の e スポーツ大会なども楽しいでしょうね！



大人も若者や子どもも、み～んなで e スポーツ楽しんじゃいましょう！一緒に笑いましょう！みんなが入間を盛り上げていきませんか♪

吉川製作所 看護師 東野千尋さん

e スポーツの魅力は、身体的な制約を受けにくく、誰でも競技に参加できる点です。反射神経や戦略的思考が求められ、瞬時の判断力や集中力が鍛えられます。現実ではできないようなプレーや戦術を試せるのも、e スポーツならではの面白さです。

e スポーツは競技としての発展だけでなく、教育や福祉の分野でも活用される可能性があります。例えば、高齢者向けのリハビリや認知機能向上のために、シンプルなゲームが取り入れられることが増えています。ゲームによっては、ボタン操作が簡単で親しみやすく、世代を超えたコミュニケーションのツールにもなります。今後は、より多様な年齢層が楽しめる形での発展が期待されます。

初心者でも少しずつ上達できる楽しさがあるので、まずは気軽にプレイして、その魅力を体験してみてください！



入間市スポーツアンバサダー 園部日向さん

e スポーツ機材の貸し出しを始めます！

入間市社会福祉協議会は e スポーツを通じて、世代や分野の枠に関係なく、誰もが住み慣れた地域でつながり役割や生きがいを持って安心して暮らすことができるよう、共生社会を目指す活動を推進していきます。本会が所有する e スポーツ機材の貸し出しを4月1日より開始いたします！！ぜひ団体の活性化や世代間交流・誰もが参加できる活動・行事等にご活用ください！！

詳しくは、入間市社会福祉協議会（地域福祉推進課）までお問い合わせください。



つながろうや！

生活支援コーディネーター (SC)

～地域のみなさんへ

2025年3月1日発行

入間市生活支援体制整備事業
入間市生活支援コーディネーター

e スポーツ × 介護予防

e スポーツ（エレクトロニック・スポーツ）とは??

ゲームを活用した対戦競技です！

太鼓の演奏、スポーツ、リズム等を、ゲームの操作を通して行います。普通のスポーツとは違い、体力を競うものだけではありません。座ったまま、『誰でも』『楽しく』『気軽に』参加することができます。

e スポーツには、スポーツとしての楽しみや、人と人とのつながり、スキル育成など well-being につながる要素が豊富にふくまれています。

楽しむ

- ⇒脳の血流が促進
- ⇒脳の活性化
- ⇒認知機能（理解・判断・記憶など）の維持や改善



Well-being (ウェルビーイング)とは、心身と社会的な健康が満たされた状態。つまり自分らしく、いきいきと生きる幸せの実感のことです。

運動不足の解消

- ・ e スポーツを通して体を動かす
 - ・ e スポーツをするために通いの場に出掛ける
- ⇒身体的活動アップにつながる



モチベーションUP

みんなでワイワイ、参加する楽しさを大切に！！
自分が参加するのも楽しい！！
皆さんのゲームを見ているだけでも楽しい！！

社会福祉協議会でのeスポーツの取組み



サロン情報交換会で吉川製作所の東野様を講師にお招きしてeスポーツの体験会を行いました！20団体が参加され、皆さんに太鼓の達人やタブレットの脳トレ、スポーツのゲームを体験していただきました！



サロン情報交換会時のご感想↓

「楽しかった」

「地域でもeスポーツを実施したい！！」

「今後の活動に取り入れたい！！」

新しいチャレンジ
×
人と会って話す
×
たくさん笑う

身体・脳・こころの健康



早速！「お茶のみサロン」でeスポーツをしてきました！



eスポーツ
体験中

サロン情報交換会後、西武地区第8区「お茶のみサロン」において、参加者の方にeスポーツを体験していただきました！

参加された方からご感想をいただきました！

「ボタンを押しながら、手を振る動作が頭と体を使いました」

「競技する側も応援する側も盛り上がり、楽しかったです」

eスポーツ×宮寺介護予防教室

(日程は変更する場合があります)

- ・いつまでも元気でいたい！
- ・認知症を予防したい！
- ・孫と一緒に何かしたい！
- …そんな皆さんへ、

楽しく介護予防しませんか？



- ・難しいことはわからない。
- ・やったことがない。
- ・想像がつかない。

安心して下さい！
わかりやすく説明します。

対象：入間市在住の65歳以上の方

共催：宮寺・二本木地区センター

宮寺・二本木地区地域包括支援センター

定員：20名(予約制)

お問合せ・申し込み：宮寺・二本木地区センター
04-2934-4466

詳細はお問合せください！！

| | 宮寺・二本木地区センター 二本木分館 大会議室 | 宮寺・二本木地区センター 大会議室 |
|-------|-------------------------------|----------------------|
| R7.5月 | 14日(水) | 24日(土) |
| 6月 | 11日(水) | 28日(土) |
| 7月 | 9日(水) | 26日(土) |
| 9月 | 12日(水) | |
| 10月 | | 18日(土) |
| 11月 | 12日(水) | |
| 12月 | | 13日(土) |
| R8.1月 | 14日(水) | |
| 2月 | | 28日(土) |

eスポーツを楽しもう！ inふじさわ

入間市では「入間市スポーツ振興まちづくり条例」が制定されました。藤沢地区においても誰もが参加できる「eスポーツ」を取り入れ、地域の人とひとのつながりを図ることができます。「元気が出るふじさわ未来ネット」では、自治会をはじめ多くの団体の協力を仰ぎながら地域全体に展開を進めていく計画です。

体験された方の感想

- ・体と頭、同時に使うことができ全部楽しかったです
- ・はじめて体験でき楽しかった
- ・大勢の方とわいわい仲良くゲームすることができて楽しかった



| 日時 | 会場 |
|-----------------------|---------------|
| 3/20(木・祝) 10:00~11:30 | 上藤沢第一千歳会老人憩の家 |
| 4/4(金) 10:00~11:30 | 藤の台分館 |
| 4/19(土) 10:00~11:30 | 藤沢地区センター |
| 4/21(月) 10:00~11:30 | いわさきシティーホール藤沢 |
| 4/23(水) 10:00~11:30 | 藤沢8区公会堂 |

主催：元気が出るふじさわ未来ネット

共催：中央区長会・藤沢地区センター

問合せ：藤沢地域包括支援センター (04-2960-6307)

健康福祉センター
まつり
3月9日(日)
10:00-14:30
2階 託児室