

いきいき元気に
あなたの介護予防手帳

令和7年度版



上里町

目次

はじめに	1
0. 介護予防手帳の構成	4
1. 地域内の活動場所	5
(1) 働きたい	6
(2) 地域に貢献したい	7
(3) 趣味を楽しみたい	8
(4) 身体を動かしたい	9
(5) 学びたい	11
(6) 交流したい	12
2. 地域内の生活支援サービス	16
(1) 買い物支援サービス・配食サービス	17
(2) 家事支援サービス	18
(3) 外出支援サービス	19
(4) その他	20
3. 地域内の相談窓口	21
(1) 相談の流れ	21
(2) 地域包括支援センター	23
こむぎっちサーキットトレーニング	24
上里町こむぎっちウォーキングマップ	26

はじめに

Q. 介護予防のためには、何をするのがよいですか？

A. 何らかの「活動」に打ち込むことが効果的です

人は年齢を重ねると、仕事を退職したり、趣味やスポーツを控えることがあります。また、外出や人との交流機会が少なくなったり、子どもとの同居により家事をしなくなることもあります。仕事や家事、趣味、スポーツといった「活動」は、身体を動かしたり頭を働かせる機能に一定の負荷をかけるため、それが心身の機能の維持につながっていると言われています。しかし、こうした「活動」を控えてしまうと、これまで自然にかかっていた負荷がかからなくなり、心身機能の低下を招くことがあります。心身機能が低下すると、生活がより消極的になり、それが更なる機能の低下につながり、介護が必要になる原因となることもあります。

介護予防には、何らかの「活動」に打ち込むことが効果的と言われています。「活動」には、就労、地域組織での仕事、家事、ボランティア、趣味、習い事、スポーツなど、色々あります。これまで何らかの「活動」に取り組んできた方は、それをなるべく継続することが重要です。これまで仕事一筋だったが退職した、これまでの趣味を継続するのは体力的に難しいといった場合は、新たに打ちこめる「活動」を探すのもよいでしょう。活動を継続する上で大切なのは、自分が興味や関心を持てる「活動」に取り組むことです。

あなたが打ちこみたい「活動」は何ですか？あなたの興味や関心から考えてみて下さい。そうした「活動」に取り組みながら、意識的に心身の機能をつかうことが、介護予防につながります。

～あなたが打ちこみたい「活動」は、何ですか？～



Q. 介護予防の効果を高めるにはどうすればよいですか？

A. 「セルフマネジメント」(自己管理)の力を高めることが重要です

「活動」に取り組む際は、それが心身への良い刺激になるよう心がけると効果的です。例えば、趣味の手芸に取り組むなら、ひとりでではなく仲間をつくりながら励む、外出が可能であれば活動場所まで徒歩で移動してみるといった工夫をすることができます。これにより、単純に手芸をする動作だけでなく、活動場所への移動や仲間とのコミュニケーション等を通じて、筋力の維持、心肺機能の改善、精神の賦活化といった様々な心身機能の維持・改善を期待することができます。

また、自分で取り組むのが難しいことについては、地域の支援やサービスを活用することも可能です。例えば、移動が難しい場合は、送迎等の外出支援サービスを活用することもできます。また、遠いところでの買い物や複雑な調理は難しいという場合には、一緒に家事を行ってくれる支援もあります。「活動」する上で不安や心配なことは、あらかじめ家族や友人、活動場所の仲間等と共有しておくといよいでしょう。

このように、心身の健康に良い生活を送るように心掛けたり、心身の衰えに応じて生活のあり方を見直しながら、自分だけでは難しいことは必要な支援・サービスを選択して利用することは、自律的に生活を管理する「セルフマネジメント」の力を高めることにつながります。地域の中には、様々な支援やサービスがありますが、これを利用するだけでは介護予防には不十分です。自分にあった支援・サービスを選んで、「セルフマネジメント」に取り入れていくことが重要です。

～必要に応じて支援・サービスを活用しながら、あなたの好きな「活動」をしてみましょう～



Q. 心身が衰えても「活動」を継続することはできますか？

A. “お互いさまの助け合い”が活動継続のカギとなります

心身が衰えてくると、屋外での転倒がこわい、荷物を持った移動が大変、立ち座りが難しいといった、ちょっとしたことをきっかけに「活動」が難しくなることがあります。その時に「活動」を継続できるかは、“お互いさまの助け合い”をできる仲間がいるかによって変わります。

心身の衰えによる多少の難しさがあっても、何らかの「活動」に打ち込みたいという人はたくさんいます。あなたの仲間が困っていたら、“お互いさま”の気持ちで積極的にサポートしてみてください。一緒に活動場所に通う、荷物を持ってあげるといった、ご自身ができる範囲のちょっとした手助けで構いません。それが、その人が「活動」を継続する上で大きな後押しになります。同様に、ご自身も困っていることがあれば、仲間と助け合う方法を考えてみてください。例えば、買い物や食事の準備等でお互いに困りごとがあれば、一緒に買い物に行く、おかずをおすそわけするといった助け合いも考えられます。“お互いさまの助け合い”は、互いに役割を果たすことで心身によい刺激になり、助け合いの風土が「活動」を継続する大きな支えとなります。

このように、心身機能の多少の低下があっても参加できる「活動」の場や“お互いさまの助け合い”は、心身が衰えても、慣れ親しんだ友人・知人関係の中で生活できる地域づくりにつながります。誰もが分け隔てなく参加できる場や互いに助け合える仕組みを、地域の中にたくさんつくっていきましょう。

～自分らしい生活を送るための地域づくりに参加しませんか？～



0. 介護予防手帳の構成

介護予防手帳は、心身の健康に配慮した生活を送りながら、あなたが「セルフマネジメント」に取り組むために必要な情報を集めたものです。

心身の健康に配慮した生活を送るための地域内の活動場所や支援・サービスを紹介しています。

地域活動、趣味、スポーツなど、自分にあった活動を探しているという方は、「1. 地域内の活動場所」を参照してください。

活動に取り組む際や日常生活を送る上で不安や心配なことがある方は、「2. 地域内の生活支援サービス」を参考にしてください。

「セルフマネジメント」に取り組む中で、心身の状況が悪化したり介護が必要になったら、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

「3. 地域内の相談窓口」で相談の流れや所在地を紹介しています。

1. 地域内の活動場所

ここでは、地域の中にある様々な活動の場所を紹介しています。あなたの興味・関心のある活動を探してみてください。

～ あなたはどんなタイプですか？ ～



6 ページ
参照

働きたい

- ・特技・経験を活かして仕事がしたい
- ・農作物や手づくりのお菓子・お惣菜を販売してみたい



7 ページ
参照

地域に貢献したい

- ・ボランティアをやってみたい
- ・地域おこしの活動をしてみたい
- ・自治会・老人クラブの活動に参加してみたい



8 ページ
参照

趣味を楽しみたい

- ・音楽活動をしてみたい
- ・絵や写真をやってみたい
- ・園芸や土いじりをしたい



9～10 ページ参照

身体を動かしたい

- ・スポーツを楽しみたい
- ・運動や体操の機会をつくりたい
- ・登山やハイキングを楽しみたい



11～12 ページ参照

学びたい

- ・パソコンが使えるようになりたい
- ・語学や歴史を学びたい
- ・習い事をしたい

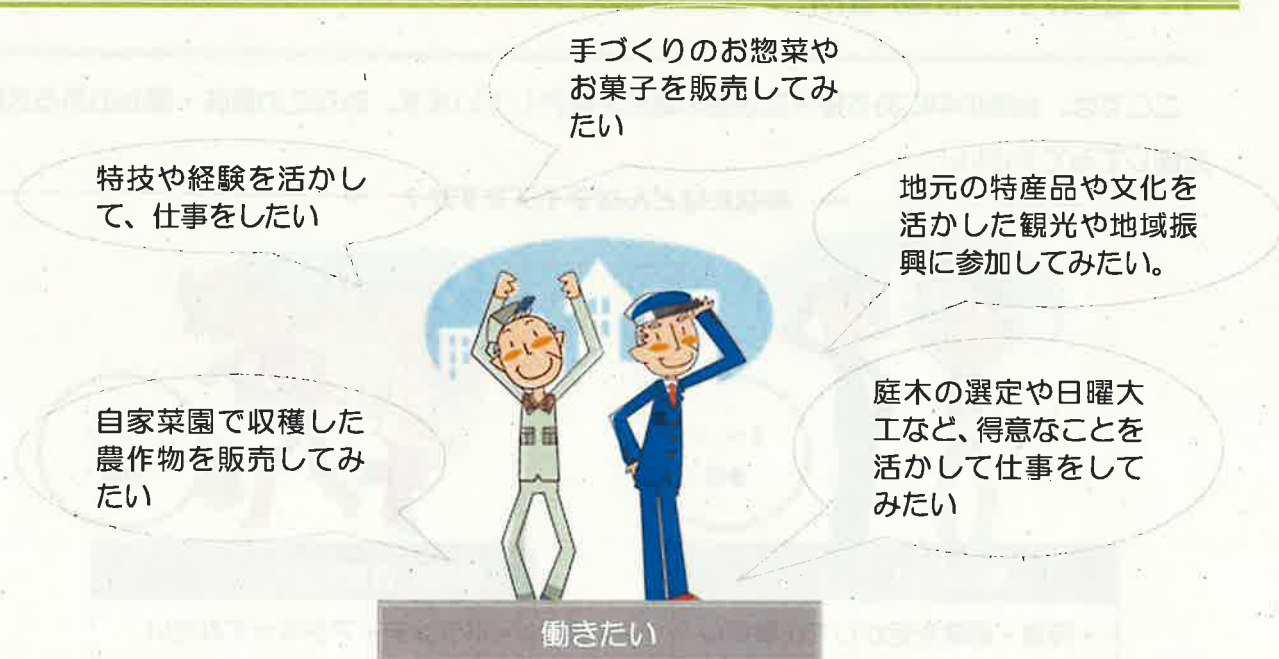


12～15 ページ参照

交流したい

- ・サロンや茶話会に参加したい
- ・共通の趣味をもつ仲間をつくりたい

(1) 働きたい



名称	問い合わせ先		内容
上里町シルバー人材センター	上里町神保原町 1401	0495(33)4231	家庭や企業、公共団体などから仕事を受注して、定年退職者などの高齢者に対し、臨時や短期の仕事の機会を提供しています。
高齢者等生活応援隊 (有償ボランティア)	上里町 社会福祉協議会 上里町七本木 5591	0495(33)4232	社会福祉協議会では、一人暮らし高齢者や高齢者世帯等を対象にボランティア(協力会員)を派遣し、日常生活上の援助を行ないます。
上里町 ファミリーサポート センター	上里町 社会福祉協議会 上里町七本木 5591	0495(33)4232	「子育ての援助を受けたい人」と「子育ての援助を行ないたい人」たちが会員となって、一時的な育児の援助活動を有償で行います。
ハローワーク浦和・ 就業支援サテライト シニアコーナー	さいたま市南区沼影 1-10-1 ラムザタワー3F	048(826)5611 月～金 10:00～19:00 土 10:00～17:00	60歳以上の方の多様な働き方の情報を提供する「シニア情報ブース」、キャリアコンサルタントによる「就職相談」、就活に役立つ「セミナー・説明会」を開催しています。

(2) 地域に貢献したい



名称	問い合わせ先		内容
生活支援サポーター 養成講座	上里町 社会福祉協議会 上里町七本木 5591	0495(33)4232	高齢者が安心して生活するために、掃除・調理・買い物や地域のサロン等、自分のできる範囲で協力できる方に必要な知識を深めていただくための講座を開催します。詳細は、社会福祉協議会までお問い合わせください。
	地域包括支援センター 上里町七本木 5518	0495(35)1243	
元気ちよっくら サポーター 養成講座	上里町 地域包括支援センター 上里町七本木 5518	0495(35)1243	こむぎっち ちよっくら健康体操を習得し、地域の高齢者が正しく楽しく体操できるようお手伝いするボランティアです。詳細は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。
上里町 ボランティアセンター	上里町 社会福祉協議会 上里町七本木 5591	0495(33)4232	ボランティア連絡会に登録した団体が地域で活動しています。詳細は社会福祉協議会までお問い合わせください。
老人クラブ	老人クラブ事務局 上里町 高齢者いきいき課 高齢介護係 上里町七本木 5518	0495(35)1243	仲間作りを通して、生きがいと健康作り「生活を豊かにする楽しい活動」を行い、その知識や経験を生かして、「地域を豊かにする社会活動」に取り組んでいます。詳細は、事務局へお問い合わせください。

(3) 趣味を楽しみたい



名称	問い合わせ先		内容
町民農園	上里町 産業振興課 農政商工係 上里町七本木 5518	0495(35)1232	町民農園の利用者を募集しています。詳細は農政商工係までお問い合わせください。
老人クラブ	老人クラブ事務局 上里町 高齢者いきいき課 高齢介護係 上里町七本木 5518	0495(35)1243	クラブごとにグラウンドゴルフやカラオケなど活動しています。詳細は事務局までお問い合わせください。
公民館			各公民館の連絡先を掲載しています。詳細は 15 ページの各公民館にお問い合わせください。
ふるさと文化・芸術人材バンク (ワープ上里)	ワープ上里 上里町七本木 71-1	0495(34)0488	プロアマを問わず上里町内の芸術表現活動(音楽・舞踊・演劇・美術等)を行うアーティストの存在を広く町内の皆さんに知っていただくための人材データベースです。詳細はワープ上里までお問い合わせください。

(4) 身体を動かしたい

自宅近くの場所で体操をする機会をつくりたい。

体力に自信がなくても始められる運動を試みたい。



スポーツを楽しみたい。

登山やハイキングを楽しみたい。

身体を動かしたい

名称	問い合わせ先		内容
こむぎっち ちょっくら健康体操	上里町 地域包括支援センター 上里町七本木 5518	0495(35)1243	各自治区の自治会館等で活動しています。体力に不安がある方でも参加できますので、ご相談ください。詳細は地域包括支援センターまでお問い合わせください。
老人クラブ	上里町 高齢者いきいき課 高齢介護係 上里町七本木 5518	0495(35)1243	グランドゴルフ等活動しているクラブがあります。詳細は事務局へお問い合わせください。
湯かつこ	本庄市東五十子 167-3	0495(22)8126	余熱を利用した温水プール施設です。「交流の場」「いこいの場」「健康づくりの場」として世代を超えたふれあいの施設です。
賀美笑って動いて 元気教室	賀美公民館 上里町金久保 693-1	0495(34)1724	健康運動指導士の楽しい話、いきいきした生活を送る秘訣が聞けます。椅子に座った状態で、ストレッチを行い、体の動きをスムーズにしながら素早い動きや繰り返しの体操で転ばない体を作ります。 毎月第1火曜日 10:00～11:30
七本木元気教室	七本木公民館 上里町七本木 3227-2	0495(34)1726	上記と同様の内容。 毎月第3火曜日 10:00～11:30

名称	問い合わせ先		内容
公民館			各公民館の連絡先を掲載しています。詳細は 15 ページの各公民館にお問い合わせください。
こむぎっちサーキット トレーニング	上里町 生涯学習課 上里町七本木 5518	0495(35)1245	堤調節池運動公園外周遊歩道を活用した、健康づくりのためのサーキットトレーニングコースです。各種トレーニングの間にウォーキングを入れて、有酸素運動と筋力トレーニングを同時に短時間で行える効果的なエクササイズです。26 ページ参照。
上里町こむぎっち ウォーキングマップ	上里町 生涯学習課 上里町七本木 5518	0495(35)1245	保健センターを起点に東西南北に 4 つのコースがあります。速度と強度を意識した運動は生活習慣病を予防します。より効果的なウォーキングを実践するため速度と強度を意識しながら歩くことができるコースになっています。28 ページ参照。
町民ハイキング	上里町 生涯学習課 上里町七本木 5518	0495(35)1245	随時広報または回覧にてお知らせしています。
歩け歩け運動	上里町 生涯学習課 上里町七本木 5518	0495(35)1245	随時広報または回覧にてお知らせしています。

(5) 学びたい



名称	問い合わせ先		内容
生活支援サポーター 養成講座	上里町 社会福祉協議会 上里町七本木 5591	0495(33)4232	高齢者が安心して生活するために、掃除・調理・買い物や地域のサロン等、自分のできる範囲で協力できる方に必要な知識を深めていただくための講座を開催します。詳細は、社会福祉協議会までお問い合わせください。 (隔年開催)
	地域包括支援センター 上里町七本木 5518	0495(35)1243	
元気ちよっくら サポーター 養成講座	上里町 地域包括支援センター 上里町七本木 5518	0495(35)1243	こむぎっち ちよっくら健康体操を習得し、地域の高齢者が正しく楽しく体操できるようお手伝いするボランティアです。詳細は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。
公民館			各公民館の連絡先を15ページに掲載しています。詳細は公民館にお問い合わせください。
認知症サポーター 養成講座	上里町 地域包括支援センター 上里町七本木 5518	0495(35)1243	認知症について正しく理解し、自分のできる範囲で認知症の人やその家族を見守り、支援する「応援者」になれる講座です。詳細は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。
大学の開放授業講座	埼玉県福祉部 高齢者福祉課	048(830)3263	県内在住の55歳以上の方を対象に、県と県内・近隣にキャンパスを構

	さいたま市浦和区高砂 3-15-1		える大学が協力し、授業科目の一部を開放します。生活の充実や社会参加のきっかけ作りとすることを目指しています。
彩の国いきがい大学	公益財団法人いきいき埼玉 いきがい支援担当	048(728)7951	高齢者の学習の場として 60 歳以上の方を対象に、社会の変化を身につけるとともに、社会に参加することで生きがいを高め、卒業後は地域で活躍することを目指しています。

(6) 交流したい

共通の趣味を持つ仲間を探したい。

仲間とサークル活動をしたい。



地域の人が集まるサロンを友人と開催してみたい。

ご近所の人が集まるサロンがあれば参加してみたい。

交流したい

名称	問い合わせ先		内容
ふれあいサロン	上里町 社会福祉協議会 上里町七本木 5591	0495(33)4232	サロンは、地域住民が主体となって、運営・参加を行い、高齢者であれば、だれでも参加できる地域交流の場です。町内のサロン一覧は 15 ページ。 お近くのサロンの紹介もしています。
老人クラブ	老人クラブ事務局 上里町 高齢者いきいき課 高齢介護係 上里町七本木 5518	0495(35)1243	クラブごとに活動しています。 詳細は事務局へお問い合わせください。

名称	問い合わせ先		内容
公民館			各公民館の連絡先を 15 ページに掲載しています。詳細は公民館にお問い合わせください。
こむぎっちカフェ	上里町 地域包括支援センター 上里町七本木 5518 または 社会福祉法人英会 栄華の里	0495(35)1243 0495(34)2188	認知症の方や家族、地域の専門職など、認知症に関心のある方ならだれでも参加できます。お茶を飲みながらおしゃべりをしたりレクリエーションなどで交流します。毎月第 2 火曜日午後 2 時から 3 時半まで。会場はイオンタウン上里 2 階フードコートです。

<公民館>

NO	名称	住所	電話番号
1	賀美公民館	上里町大字金久保 693-1	0495(34)1724
2	長幡公民館	上里町大字長浜 1008-1	0495(34)1725
3	七本木公民館	上里町大字七本木 3227-2	0495(34)1726
4	上里東公民館	上里町大字七本木 1791-1	0495(34)1041
5	神保原公民館	上里町大字神保原町 1393	0495(34)1727

<サロン>

NO	名称	開催場所	実施日
1	金下ふれあいサロン	金下公会堂	第4日曜日 13:30～15:30
2	堀込ふれあいサロン	堀込会館	第3水曜日 10:00～12:00
3	三丁目つどいの会	三丁目公会堂	第2火曜日 10:00～11:30
4	ニコニコ会	二丁目会館	第2・4金曜日 10:00～11:30
5	サロン金下東(休止中)	金下東集会所	第1日曜日 10:00～12:00
6	一丁目ふれあいサロン	一丁目公会堂	第3木曜日 10:00～11:00
7	カッパふれあいサロン	勝場公会堂	最終火曜日 10:00～12:00
8	三田サロン	三田公会堂	第1月曜日 13:30～15:00
9	西原ふれあいサロン A (休止中)	西原会館	第2金曜日 10:00～11:30
10	天神・真下 ふれあいサロン(休止中)	天神公民館・真下公民館を交互に 使用	第4日曜日 13:30～ 2時間程度
11	三町ふれあいサロン	三町公民館	第1木曜日 10:00～11:30
12	五丁目ふれあいサロン	五丁目交流センター	第2土曜日 13:30～15:00
13	四丁目ふれあいサロン (休止中)	四丁目会館	第1水曜日 15:00～16:00
14	三軒茶屋	三軒会館	第4木曜日 11:00～12:00
15	嘉美ふれあいサロン	立野南公民館	第1水曜日 13:00～15:00
16	堤地区ふれあいサロン (休止中)	堤コミュニティーセンター	第1木曜日 11:00～
17	京塚ふれあいサロン	上里東公民館学習室	第2金曜日 11:00～
18	下郷ふれあいサロン	下郷地区集落センター	最終月曜日 11:00～12:00
19	宮本町サロン	宮本町会館	第2土曜日 14:00～16:00
20	さくら会	黛集会所	第3日曜日 10:00～12:00
21	帯刀ふれあいサロン	帯刀集落センター	第4月曜日 10:00～11:30

22	サロン藤木戸	藤木戸公会堂	第4木曜日 10:00～
----	--------	--------	--------------

<住民運営通いの場（こむぎっちちよっくら健康体操）>

NO	地区	活動場所	実施曜日、時間
1	三軒	三軒会館	毎週木曜日 10:00～11:30
2	下郷	下郷地区集落センター	毎週月曜日 10:00～11:30
3	帯刀	帯刀集落センター	毎週月曜日 10:00～11:30
4	三田	三田公会堂	毎週木曜日 13:30～15:30
5	京塚	上里東公民館	毎週木曜日 9:30～10:30
6	天神・真下	天神公民館	毎週木曜日 13:30～14:40
7	堤	堤コミュニティーセンター	毎週木曜日 10:00～11:15
8	一丁目	一丁目公民館	毎週木曜日 10:00～11:10
9	古新田	古新田集会所	毎週木曜日 10:00～11:15
10	藤木戸	藤木戸公会堂	毎週木曜日 10:00～11:30
11	嘉美	上里学園3階集会室	毎週木曜日 9:30～11:00
12	本郷	本郷公民館	毎週木曜日 10:00～11:30
13	黛	黛集会所	毎週火曜日 10:00～11:30
14	西金	西金公会堂	毎週金曜日 10:00～11:30
15	久保新田	久保新田集会所	毎週月曜日 10:00～11:30

※詳しくは、高齢者いきいき課、地域包括支援係までお問い合わせください。

<老人クラブ>

NO	名称	NO	名称
1	黛	12	嘉美絆の会
2	金久保彩寿クラブ	13	本郷福寿クラブ
3	内出	14	京塚
4	勝場	15	古新田
5	原	16	みのきコスモスの会(三軒)
6	天神・真下	17	四ツ谷・久保新田
7	堀込シルバークラブ	18	西原町親成会
8	長浜	19	一・二・宮・千寿会
9	大御堂	20	三・四・五丁目
10	堤	21	東町健康クラブ
11	三町いきいきクラブ		

※詳しくは、老人クラブ事務局（高齢者いきいき課高齢介護係）までお問い合わせください。

2. 地域内の生活支援サービス

ここでは、地域の中にある様々な支援・サービスを紹介しています。日常生活で困りごとがあれば、役に立つものがないか探してみてください。

～ どんなことでお困りですか？ ～



17～18
ページ



18 ページ
参照

買い物支援サービス・ 配食サービス

- 重いものの買い物が大変
- 歩いていける範囲に店がない
- 一人での買い物は不安

家事支援サービス

- 料理が難しくなってきた
- 家の清掃、片づけが大変
- 庭木の手入れや草取りが大変



19 ページ
参照



20 ページ
参照

外出支援サービス

- 外出に付き添ってほしい
- 公共交通の利用が難しい
- 車椅子対応の車で出かけた

その他

- 一人暮らしでちょっと心配
- 不用品や大型ごみを回収してほしい
- 理容室・美容室が自宅から遠い

(1) 買い物支援サービス・配食サービス

買い物支援サービス	名称	問い合わせ先		内容
	移動スーパー	上里町社会福祉協議会 カスミスーパー イオンタウン上里店	0495(35)2234 0495(71)7500	肉・魚・野菜などの生鮮食品、冷凍冷蔵品、日用品の約650品目を、軽トラック1台に載せて地域を巡回します。詳細は問い合わせ先にご連絡ください。
	コープ・生協の宅配	生協協同組合 コープみらい	0120(043)502	肉、魚、野菜などの生鮮食品からお菓子、冷凍食品、日用雑貨、衣料、化粧品など生活に必要なものを配達します。 詳しくは問い合わせ先にご連絡ください。
	ベルクイック お買い物宅配 サービス	ベルク 七本木店 ベルク 上里 SC 店	0495(34)2700 0495(35)0300	ベルクで購入した商品を自宅まで配送します。専用ボックス1箱につき200円です。 配送車両は常温便のため、一部取り扱いできない商品があります。詳細は問い合わせ先にご連絡ください。
	JA ふれあい食材	JA 埼玉ひびきの 岡部センター	048 (585)5600	JA の提供する食材宅配で、ご家庭に食材を直接お届けする共同購入です。安全で新鮮な材料とメニューをご家庭にお届けします。
	ヨシケイ	(株)ヨシケイ埼玉	0120(29)6211	日替わりで、調理の時短と栄養バランスの整った食材(ミールキット)宅配サービスです。 新鮮な肉・魚やカット野菜、専用の調味料などをセットにしてお届けします。メニュー代や会費などは一切かかりません。
	ミールタイム	株式会社ファンデリー	0120(054)014	糖尿病、脂質異常症、高血圧、痛風、腎臓病、透析の方向けの食事をお届けします。 ただ食事を宅配するのではなく、栄養士が血液検査結果やお薬の情報を伺い、お客様のお体に合わせた食事をご提案します。
	たすかる便	カインズ	0120(532)882	「くらしに便利」と「重くてかさばる」をお届け。 大人用おむつをはじめ、関連ケア用品から日用品まで、ご自宅にお届けする通販サービスです。電話、FAX、ネットで注文できます。

配食サービス	上里町高齢者等 配食見守りサービス事業	上里町 地域包括支援センター 上里町七本木 5518	0495(35)1243	自分で食事の支度をするのが困難であり、かつ見守りが必要な方が対象です。聞き取り調査を行い、サービス利用の可否を町が判断します。
	宅配クック123	本庄市本庄 4-7-6	0495(27)2230	栄養バランスのとれたお弁当を配達します。やわらか食、カロリー・塩分控えめ食、透析食等体調や健康状態に合わせて選べます。
	ワタミの宅食	ワタミの宅食 受付センター	0120(321)510	毎日、安心しておいしく食べていただけるように、管理栄養士と料理人が連携して塩分やカロリー、バランスの良さを考えて調理されたお弁当・お惣菜をお届けします。
	ヘルシー ネットワーク	株式会社 ヘルシーネットワーク	0120(918)950	・高齢者向けのやわらか食品、ミキサー食、濃厚流動食品、とろみ調整食品 ・たんぱく質調整食品 ・カロリー調整食品 各種冷凍弁当の取り扱いあり。医療・介護施設向け食品を宅急便でお届けします。

(2) 家事支援サービス

名称	問い合わせ先		内容
高齢者等 生活応援隊	上里町 社会福祉協議会 上里町七本木 5591	0495(33)4232	一人暮らし高齢者や高齢者世帯等を対象にボランティア(協力会員)を派遣し、家の清掃や片づけをお手伝いします。事前登録が必要です。
上里町シルバー 人材センター	上里町神保原町 1401	0495(33)4231	植木剪定、除草作業等臨時的、短期的で簡易な仕事をお受けしています。
コープみらい くらしのたすけあいの会ミニハート	コープみらい くらしのたすけあいの会事務局	048(839)1402	援助する人も援助を受ける人も組合員どうし、困ったときには助け合おうの精神から生まれた家事援助のボランティアです。1時間800円の謝礼と交通費実費程度。援助会員がいない地域では援助できない場合もあります。
NPO 法人 でんでんむしむし	本庄市共栄 49	0495(71)8634	家事支援や買物の付き添い、植木の剪定や除草作業等しています。
OKI プロアシスト	本庄市小島南 4-1-1	0495(25)1229	雪かき、植木の手入れ、除草剤撒き、粗大ごみの運搬等しています。

(3) 外出支援サービス



名称	問い合わせ先		内容
コミュニティバス こむぎっち号	上里町 総合政策課 政策調整係 上里町七本木 5518	0495(35)1238	移動距離に関係なく1乗車 100 円で、町の公共施設やお店、駅などに行くことができます。「時刻表が複雑でわからない」という方のために、ご利用になりたいバス停と時刻を記載した「わたしの時刻表」の作成を実施しています。詳しくは担当課にお問い合わせください。
NPO 法人 でんでんむしむし	本庄市共栄 49	0495(71)8634	通院や買い物、お墓参り等の外出介助をしています。

(4) その他



名称	問い合わせ先		内容
埼玉県訪問理美容協会深谷・本庄地域ステーション	群馬県桐生市浜松 2-9-3	0120(223)429	自宅まで出張する理美容室です。カット、カラー、パーマできます。電話にてお問い合わせください。
粗大ゴミのリクエスト収集	上里町 くらし安全課 生活環境係 上里町七本木 5518	0495(35)1226	担当課窓口に直接お申し込みください。自宅まで粗大ゴミの収集に伺い、運搬を行います。詳しくは担当課にお問い合わせください。
NPO 法人 でんでんむしむし	本庄市共栄 49	0495(71)8634	話し相手や留守番、見守り等します。詳しくは、電話にてお問い合わせください。

3. 地域内の相談窓口

(1) 相談の流れ

手帳を活用する中で、何か分からないことや困ったことがあったら、お近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。地域包括支援センターでは、介護や保健・福祉に関して、さまざまなご相談を受けております。

また、心身の状態が悪くなってきたと感じた場合も、地域包括支援センターの担当者に相談してください。ご相談の内容に応じて、地域内の支援やサービスをご紹介しますり、介護保険サービスの利用手続きを行います。

ご相談の流れは、以下のとおりです。

①地域包括支援センターに相談する

地域包括支援センターには、高齢者や家族、地域の方から、介護や福祉の相談を受けている担当者がいます。あなたがお困りのことや必要なサービスについて、ご相談ください。



②心身の状況や生活の様子を確認してもらう

あなたの心身の状況を判断するため、以下のいずれかを行います。

○基本チェックリスト

あなたの生活の状況などを確認するため、幾つかの質問に回答いただきます。

○要介護認定

調査員がご自宅に訪問し、生活の状況などを調査します。その結果に基づいて、医師等で構成する会議にて、あなたがどのくらい介護が必要か（要介護度）を検討します。



③支援・サービスの利用計画を専門職と一緒につくる

②の結果に基づき、あなたが望む生活の姿を目標として定め、それを実現するために必要な支援・サービスとその利用回数について、専門職と相談しながら計画をつくります。

※②の結果が非該当の場合は、専門職と相談し、必要に応じて一般介護予防事業等に参加します。





④介護サービス等を利用する

③の計画に基づき、支援・サービスを利用します。利用できる支援・サービスは、あなたの要介護度等によって異なります。

要介護1～5	要支援1・2	基本チェックリスト該当者
・居宅サービス ・地域密着型サービス ・施設サービス ・一般介護予防事業	・介護予防サービス ・地域密着型介護予防サービス ・介護予防・生活支援サービス事業 ・一般介護予防事業	・介護予防・生活支援サービス事業 ・一般介護予防事業



⑤利用後の状況をふまえて、必要に応じて支援・サービスを見直す

介護サービス等の利用後は、心身の状況が変化していきますので、あなたの様子をふまえて、必要に応じ支援・サービスを見直していきます。あなたの様子を確認する方法は、あなたが利用している支援・サービスの内容によって異なります。

専門職などによる身体介護や機能訓練などのサービスを利用する場合	地域の住民が運営する活動場所や生活支援を利用する場合
③の計画と一緒に作成した専門職が、定期的にあなたの様子を確認します。あなたの状況に応じて、様子を確認する間隔を調整します。	介護予防手帳を活用しながら、あなた自身が確認します。心身の状態が悪くなってきたと感じたら、すぐに地域包括支援センターに相談してください。

(2) 地域包括支援センター



NO	地域包括支援センター	住所	電話番号
1	上里町地域包括支援センター (上里町役場高齢者いきいき課内)	上里町七本木 5518	0495(35)1243

説明 こむぎっちサーキットトレーニング

サーキットトレーニングとは

これは、より効果的な運動を実施するために、各種トレーニングの間にウォーキングを入れて、有酸素運動と筋力トレーニングを同時に短時間で行える効果的なエクササイズです。

上里町では堤調節池運動公園外周遊歩道を活用し、健康作りのためのサーキットトレーニングコースを作成しました。

筋力トレーニングの目的は、下半身の筋力アップとバランス力アップ。転倒・つまずき予防やロコモティブシンドローム予防に効果があります。

実施方法

- 1 周を 20 分から 30 分で行う。
- ウォーキング後には休憩を取らず、すぐに次のトレーニングを実施し、トレーニングが終了したらずにウォーキングを行う。
- 各種トレーニングは 30 秒間で自分が出来る回数をやるか、各運動の指定回数を行う。
- 体力に応じて、最大 3 周繰り返す。

トレーニング前にもこむぎっち体操を

サーキットトレーニング前に準備体操として上里町の健康体操「こむぎっち体操」を実施しましょう。

右の音声案内ユニットのボタンを押していただくと、「こむぎっち体操のメロディー」が流れますので、是非ご活用下さい。



こむぎっち



こむぎっちサーキットトレーニング



この情報は、埼玉ふるさと観光基金の補助を受けて掲載しました。
データ提供：監修：日本女子体育大学 古泉研究室

上里町ごむぎうちウォーキングマップ

ウォーキングを始めよう

速度や強度を意識した運動は体脂肪を燃焼させ、肥満や生活習慣病を予防します。

より効果的なウォーキングを実践するために、町民の皆さんと実際に測定し、速度や強度を意識しながら歩くことができるコースを作成しました。日々の生活にウォーキングを取り入れましょう。

運動の強度を表す METs

身体活動の速さを表す単位が「METs (メッツ)」です。

盛って安静にしている状態が「METs 1」で、これを基準値としています。全ての運動や生活活動の METs 値は、安静時の状態の何倍の負荷が体にかかるかによって算出されます。

今までより、強度を増加させたり、速い速度でウォーキングすることで、生活習慣病：がん・ロコモティブシンドローム・認知・うつ等の発症リスクを減少させることができます。



こむぎうち

① 町民体育館コース

7.0km / 84分

ポイント	距離	所要時間	所要速度
保蔵センター	1.6km	24分	ぶつう
ミニストップ	1.2km	15分	やや速い
ウニクス上里	2.7km	25分	急ぎ足
上里町民体育館	1.5km	20分	やや速い

② SAコース

7.2km / 90分

ポイント	距離	所要時間	所要速度
保蔵センター	1.0km	15分	ぶつう
上里町民体育館	2.1km	26分	やや速い
上里サービスエリア	2.2km	21分	急ぎ足
保蔵センター	1.9km	28分	ぶつう

③ 工業団地コース

6.5km / 76分

ポイント	距離	所要時間	所要速度
保蔵センター	1.3km	19分	ぶつう
七本木公園	1.9km	20分	速い
緑久保公園	1.3km	12分	急ぎ足
ローソン	1.3km	14分	速い
内山商店	0.7km	10分	ぶつう

④ 寺社巡りコース

7.7km / 93分

ポイント	距離	所要時間	所要速度
保蔵センター	1.3km	20分	ぶつう
神保町駅前	1.1km	14分	やや速い
神保町児童館	1.6km	17分	速い
金久保神社	1.1km	10分	急ぎ足
上里イオン	1.6km	17分	速い
保蔵センター	1.0km	15分	ぶつう



《参考》 ぶつう：3METs(90m/分) やや速い：3.3METs(99m/分) 急ぎ足：3.9METs(117m/分) 速い：4.5METs(135m/分) (健康増進法より)