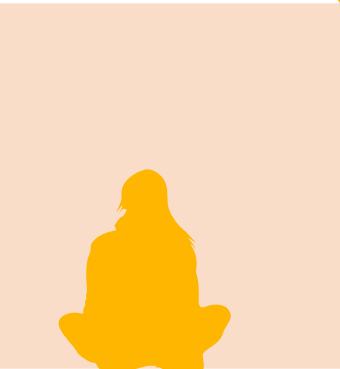
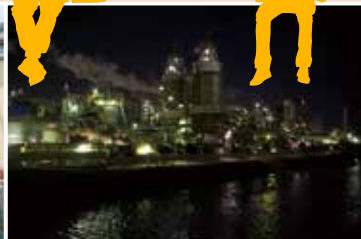


木戸の 支え合いガイドブック

木戸地域コミュニティ協議会／新潟市東区
生活支援体制整備事業

お年寄り社会を迎え、地域に住む住民が（安心・安全に）元気で長生きの暮らしを応援するため、木戸コミ協地域の情報を集めて紹介する冊子です。
お役に立てて頂けたら幸いです。



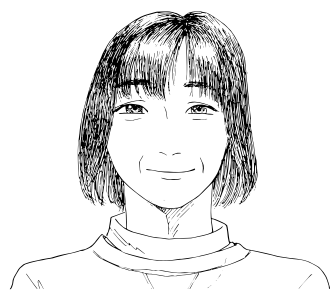
介護を考え始めたら、 「高齢者の総合相談窓口」である 地域包括支援センターへ ようこそ

地域包括支援センターは、新潟市から委託を受けて、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から高齢者やその家族を支えています。

地域包括支援センター 木戸・大形
〒950-0891
新潟市東区上木戸5-2-1
複合施設なじも内1階
電話：025-272-3552
FAX：025-272-3562
houkatsu@ashinuma.com

山木戸1丁目にお住まいの方は、下記の宮浦東新潟が窓口になります。

地域包括支援センター 宮浦東新潟
こちらの連絡情報は、6ページをご覧ください。



病院を退院して、自宅でどう生活していったら良いだろうかなど高齢者の暮らしの心配があったら、まずは私たちにご相談下さい。私が待っています。

木戸・大形

初めての人でも安心。お気軽にお電話をお寄せ下さい。

一人ひとりにぴったりあった解決策を見つけます。
まず最初に地域包括支援センターへご相談ください。

地域包括支援センターは「高齢者の総合相談窓口」です。主任ケアマネージャー（主任介護支援専門員）、保健師・看護師、社会福祉士などの職員がいます。

他の職種との連携構築や介護予防・健康増進、認知症関連支援、虐待防止、権利擁護支援など、それぞれ専門性を持ち、チームを組んで支援が必要な皆さま一人ひとりにぴったりの介護サービスやその他サービスを組み合わせ、質の高いその人なりの自立した生活が送れるよう支援する総合相談窓口です。また適切な機関と連携して、いろいろな相談ごと

の解決に努めます。

ささいなことでもかまいませんので、困ったことや心配ごとがありましたら、まずは地域包括支援センターへご相談ください。

総合
相談窓口
「相談無料」
「秘密厳守」

連携

市役所
民生児童委員
福祉委員
老人福祉施設
保健所
主治医
老人クラブ
その他



介護にまつわるわからないこと不安なことは、ちょっとしたことでもいいので、ご相談ください。お待ちしております。

木戸・大形

介護予防が大切。自立して生活できるよう支援します。

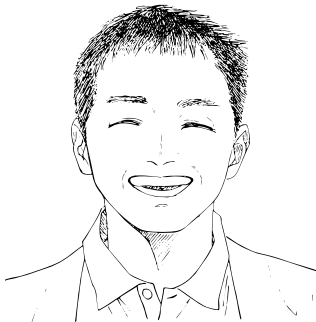
要支援 1・2 の方への介護支援をおこない、 予防介護、健康づくりを支援します。

介護保険の要支援 1・2 の認定を受けた方への支援をしています。また、介護が必要にならないよう予防するための取り組みや、健康づくりに関する支援をしています。

介護保険についてのご説明や、介護をされているご家族の相談にもなっています。

みなさまが自立した生活を続けられるよう、お手伝いしていきます。

- 物忘れするようになってきた
- 体力の低下を感じているので、介護予防に取り組みたい
- 今の健康を維持したい
- 認知症の親への接し方を知りたい…
- 介護保険を利用したい…
- 手すりを付けたい
- 杖やベッドをレンタルしたい
- 今後のため施設のことを知りたいなど



詐欺、虐待への対策はきちんと用意してあります。ぜひご相談ください。財産管理のお話もお聞きしますよ！

木戸・大形

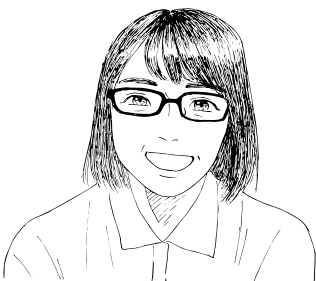
権利擁護の専門家につなげ、高齢者の権利を守ります。

財産管理への不安から 詐欺、虐待までご相談にのらせていただきます。

財産の管理や手続きに不安を感じるようになった。近所に虐待が心配される方がいる。いけないとわかっているが虐待してしまう。あやしい電話や手紙、訪問がある。詐欺にあわないか心配だ…。

こうした不安を解消できるように、制度を活用しつつ、関係機関と協力しながら、ご相談にのらせていただきます。

- 詐欺や悪質な訪問販売にあった
- 財産の管理に自信がない
- 虐待にあっている高齢者を知っている
- いけないとわかっている、虐待してしまうなど



地域全体でみんなの幸せを考えることは、とても大切なことです。その中で、わからないことがあったらぜひお問い合わせください。

木戸・大形

包括的・継続的ケアマネジメント。暮らしやすい地域をつくれます。

地域の中で、福祉を考えること、 日常生活の不安に気づくこと、大切です！

福祉、医療、健康、日常生活上の不安など、どこに相談していいのかわからない心配ごとや悩み…。まずは包括支援センターにご相談下さい！

相談をお聞きしたうえで、内容によって様々な機関と連携しながらお手伝いさせていただきます。

- 近所に住む一人暮らしの高齢者が、最近閉じこもりがちで心配
- 近所で高齢者が集まる場所があったら教えてほしい
- お弁当を宅配してくれるサービスを知りたい



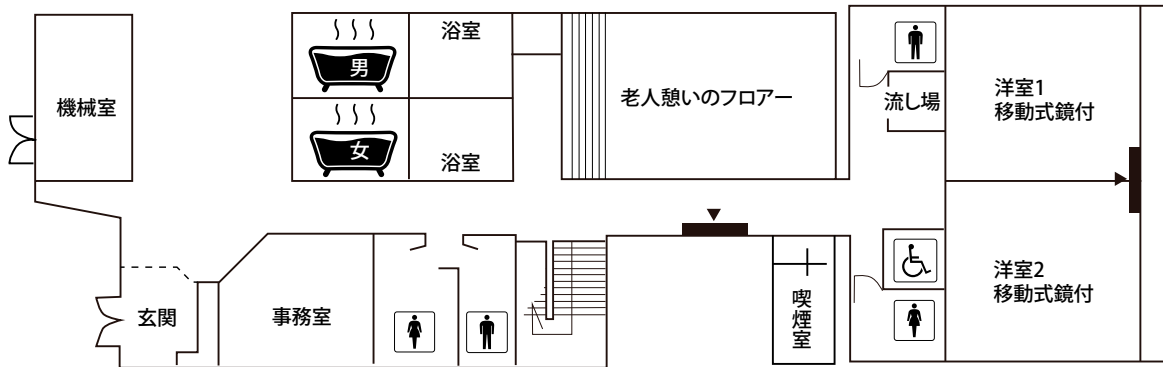
集いの場、 「木戸コミセン」を 紹介します！ 一度、いらしてください。



支え合って、 健康増進、介護予防

問い合わせは、木戸コミセンへ 025-288-5293

木戸コミセン 1F



楽しみながら
体力、知力、社会力を
身につけられます！

舞踊・ダンスは、
身体的・社会的・知的活動の
3つが揃う健康増進の花形スター

フラダンス、新舞踊、だんだんダンスなどを行うサークルが定期的に活動しています。無理なく、楽しみながら体力、敏捷性、筋力などが鍛えられます。自分の身体的な動きだけでなく、記憶力のチェックにもつながり、続けていけば健康維持増進に役立ちます。

木戸コミ協の重点①

ボウリング、プールでのウォーキング、体を元気に整える「だんだんダンス」手話や演歌での体を動かすものを新規に始めます。



姿勢、呼吸、
そして感性が
心と身体を豊かに。

書道・絵手紙だって、
健康増進の元。
心と身体を静かにフル回転。

身体や健康についての効果はないと思われがちの書道にも、さまざまな働きがあるのだそうです。「背筋を伸ばし、肩の力を抜き、半紙に向かう」姿勢、そして長い呼吸に始まり、筆を動かす動作とともに身体のさまざまなところがフル回転するのだそうです。



歌えば、
心も身体もすっきり、
そして脳まで活性化！

音楽は、心と身体に
良い効果を与えてくれます。
歌うことで、全身を活性化。

叙情歌、カラオケ、大正琴、ギター、音楽は心を癒やしてくれたり、気分を盛り上げてくれたりします。歌うことは、精神的な効果だけではなく、身体的な効果もあることがわかっています。それに加え、脳の活性化にも一役買ってくれるそうです。



3つをバランス良く

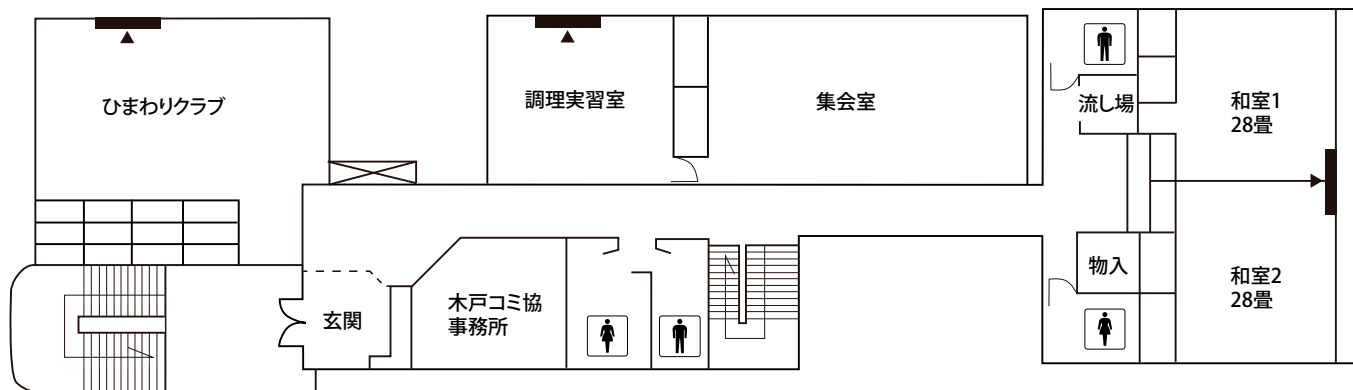
- ①身体を動かすことのほかに、
- ②日常生活の動作を軽く見ないで、家事や歩くことを意識して！
- ③生きがいやボランティアへの参加も大事です。



こんなにも楽しい木戸コミセン。
 いろんな人材が助け合って、
 その人らしい生活を
 共に楽しむ場です！
 ぜひご参加ください。



木戸コミセン 2F



料理することは、
 いろんなことを組み合
 わせる大切なこと！

料理教室は、学べるものがたくさん。
 健康な「食」に加え、
 「手づくりで料理すること」に着目。

健康的な食事はとても大切です。そ
 れに加え、手づくりで料理することも
 とても大切なことです。季節の食材、
 調理時間、状況、精神状態などいろい
 ろなものが組み合わせられています。多
 くのひとと一緒に料理をつくる機会をもち、
 楽しんで暮らしたいものです。

お茶飲んで、
 おしゃべりすれば
 健康になります！

おしゃべりは、健康の元。
 介護予防は、みんなで持ち寄る
 民間の知恵で。

毎月第3水曜日に木戸コミセンで
 お茶を飲みながらおしゃべりする『談
 笑会』が開かれています。かつてあつ
 た「地域のお茶の間」のようなところ
 に参加してみませんか。おしゃべりは、
 健康の元です！

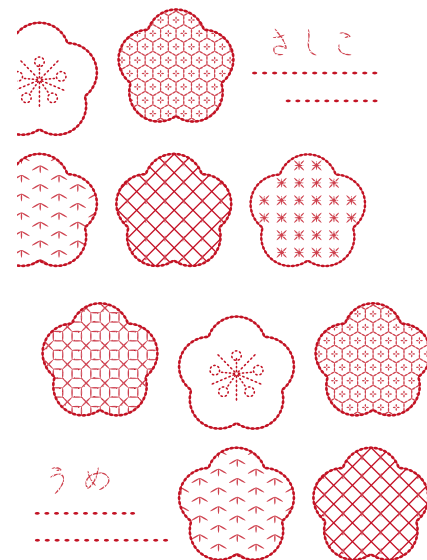
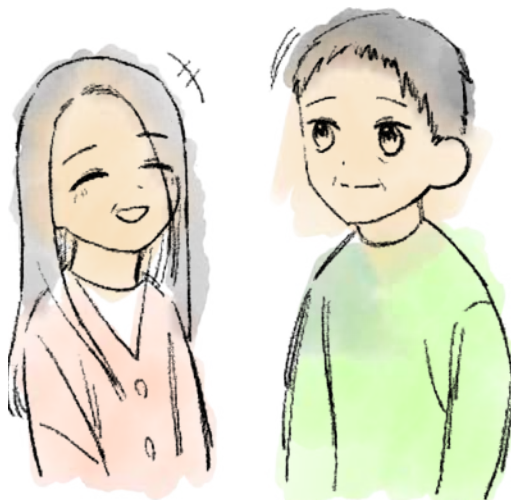
手先の器用さを
 維持することは、
 健康につながります。

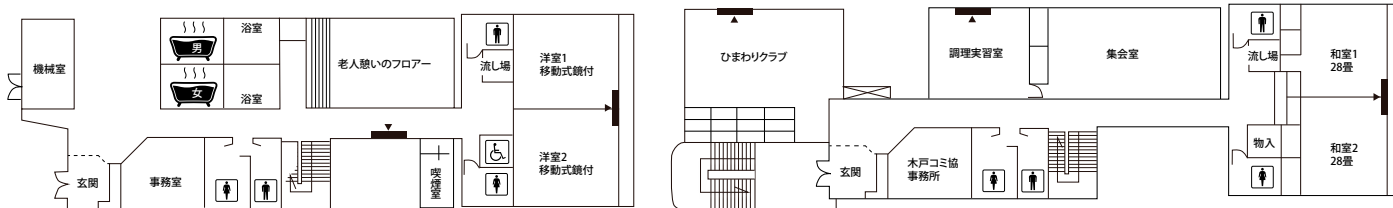
子どもたちの声を聞きながら、
 手を動かす**編物、刺し子**は
 手先からの健康増進。

編物、刺し子を行うサークルに入り、
 手先を器用に動かし、没頭しながら作
 業を進めることも健康増進につながり
 ます。単純そうに見えますが、頭脳の
 訓練になります。学童保育もやってい
 るので、子どもたちの声も良い刺激！

木戸コミ協の重点②

食育推進委員に
 による、料理教室、
 健康のための食
 事のポイント、
 認知になりにく
 いレシピの紹介
 を始めました。





木戸コミセン サークル活動



サークル名	活動内容	利用曜日	時間帯	代表名	電話
かな習字仮瓊会	かな習字	第1・2・3火	午前	本図	025-273-2349
エアロフレンド	エアロビ・ストレッチ	第1・2・3火	午後	中村	025-273-0855
健康盆栽クラブ	草花・盆栽手入れ	第2・4火	午前	佐藤	025-274-1243
ひだまり	編み物	毎週火	午前	永井	025-378-3328
木戸コミ民踊会	民踊	毎週火	午後	滝沢	080-5194-1712
木戸コスモスの会	しゃっきり体操	第1・2・3・4火	午後	浅見	025-273-5942
サークルマドカ	ダンス	毎週火	夜	服部	080-5535-6929
初めての社交ダンス	社交ダンス	毎週火	夜	鈴木	090-4014-7986
カメラータ	クラシックギター	第1・2・3・4水	午前	沖村	025-273-8406
きずな	体操	毎週水	夜	田村	025-274-4632
社交ダンス フラミンゴ	社交ダンス	第1・2・3・4水	午後	西巻	090-7562-0148
だんだんダンス	認知症予防ダンス	第1・2・3・4水	午後	渡邊	090-4748-6082
詩吟神風流萌誠会	詩吟の練習	第1・3水	午前	浅見	025-273-5942
L-REX	キックボクシング	第1・2・3・4水	夜	斎藤	080-1981-7087
にじの会	ストレッチ体操	毎週木	午前	古根村	025-270-8810
爽やか料理教室	料理教室	第4木	午前午後	小泉	025-274-4369
イキイキ健康体操	軽い運動	第1・2・3・4木	午後	石崎	025-270-6110
3B 体操木戸	体操	第1・2・3・4木	午前	藤井	080-1292-0298
新婦人の会・牡丹班	ストレッチダンベル体操	第1・2・3・4木	午前	小田	025-273-9290

活動内容に関しては、各サークルにお問い合わせ下さい。





サークル名	活動内容	利用曜日	時間帯	代表名	電話
爽やか健康体操	ダンベルリズム体操	毎週木	午後	小泉	025-274-4369
ダンシングF	ストレッチ・ダンス	第1・2・3・4木	夜	西村	090-2420-2636
とまと料理教室	料理教室	第1木	午前	竹石	025-274-8425
木戸コミ民踊会	民踊	毎週木	午後	滝沢	080-5194-1712
夕管会	大正琴	第2・4金	午前	遠藤	025-275-1094
医療生協 中山保健委員会	操体法	第1・3金	午後	山口	025-274-2855
レインボー健康体操	健康体操	第2・4金	午後	西	025-271-6158
さくら会	カラオケ	第1・2・3・4金	午後	佐藤	080-5484-3285
いきいき 3B 体操	3B 体操	第1・2・3金	午前	斎藤	090-4596-2981
L-REX	キックボクシング	第1・3・5土	夜	斎藤	080-1981-7087
新婦人の会 牡丹班百人一首会	百人一首	第4土	午後	秋山	025-274-7528
叙情歌を歌う会	叙情歌を歌う	第1・3土	午前	荒木	025-275-2725
新婦人の会 あじさい班	ダンベル体操ストレッチ	第1土	午前	藤井	080-5649-5312
きねむち そろばん教室	そろばん教室	毎週土	午後	杵鞭	090-2957-9918
ハッピードルフィンズ	英会話	毎週土	午前	青木	090-1865-5403



地域の茶の間 木戸地区リスト (2021年7月現在)

山木戸13区 茶の間 (コロナ)

開催場所：13区集会場 (山木戸 4-14-34)
開催日：第4土曜日
開催時間：13:00～16:00
開催内容：お茶飲みなど
参加費：無料

山木戸14区 茶の間

(町内の方のみの利用)
開催場所：14区集会場 (山木戸 6-17-1 マンションペルワン 1F)
開催日：第1月曜日
開催時間：13:00～15:00
開催内容：お茶飲みなど
参加費：200円

木戸ふれあいクラブ

025-275-9677
開催場所：木戸公民館 (山木戸 2-7-34)
開催日：第4金曜日
開催時間：13:30～17:00
開催内容：布草履などの小物作り、総おどり体操、お茶飲みなど
参加費：1回100円

紫竹ささえ愛の場

025-275-0215
開催場所：紫竹集会所 (紫竹 6-24-33)
開催日：第3木曜日
開催時間：14:00～17:00
開催内容：手品、ダンス、歌、昔話
参加費：1回200円

談笑会

025-274-7856
開催場所：木戸コミュニティセンター (中山 4-2-6)
開催日：第3水曜日
開催時間：13:30～16:00
開催内容：お茶飲み、手芸、折り紙
参加費：無料

キガタヤ・プロジェクト

開催場所：キガタヤ (山木戸 7-2-58)
開催日：第1月曜日、第3日曜日
開催時間：月：19:00～20:30 / 日：13:30～16:00
開催内容：茶話会、ものづくり
参加費：月：100円 / 日：300円

地域の茶の間 いきいきサロン

開催場所：木戸コミュニティセンター (中山 4-2-6)
開催日：第1土曜日
開催時間：13:00～14:30
開催内容：だんだんダンス、口腔体操、季節行事
参加費：200円



・地域包括支援センター 宮浦東新潟




包括支援センターの
玄関はここ！

バランス良く
ヘルシーな
日替わり弁当など

配食サービス



一人暮らしの高齢者や病気・障がい・介護などにより毎日の食事や栄養摂取に苦労されている方々へ、配食サービス提供者の情報を紹介します。

送料	配達	会社名	お問い合わせ	食 材		注文方法					お支払い方法			
					コース(定期)	電話	FAX	インターネット	店舗	訪問スタッフ	現金	振込	口座振替(自動引落)	クレジットカード
無料	スタッフ配達	ヨシケイ新潟	☎ 0120-377-714	食材	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
		コープクルコ 生活協同組合	☎ 0120-025-261	お弁当	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
		ワタミの宅食	☎ 0120-617-070	お弁当	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
		まごころ弁当 新潟中央店	☎ 025-278-7330	お弁当	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
無料 ※条件付	運送業者配達	食と健康社 (株) メディカルフード	☎ 0120-572-562	お弁当	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
		JA新津さつき 食材センター (JAふれあい食材)	☎ 0250-24-4931	食材	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
		タイハイ(株)	☎ 0120-996-613	お弁当	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
有料		イー有機生活	☎ 0120-129-878			○	○	○	○	○	○	○		

配食のサービス内容に関しては、各会社にお問い合わせ下さい。

会社名	お問い合わせ	受付時間	ジャンル 	宅配条件	注文方法			お支払い方法		
					電話	インターネット	店舗	現金	キャリア決済	クレジットカード
銀のさら 新潟東店	0570-096-292	10:00 ~ 20:30	寿司	1,500円以上	○	○	○	○	△	△
かつや 新潟牡丹山店	025-256-7355	11:00 ~ 13:45	和食(カツ)	1,500円以上	○	○	○	○	△	△
ナポリの釜 新潟東店	025-279-5551	平日 10:30 ~ 14:00 16:00 ~ 22:00 土日祝日 10:30 ~ 22:00	ピザ	1,000円以上	○	○	○	○	△	△
ピザハット 牡丹山店	025-271-9500	平日 11:00 ~ 22:40 土日祝日 11:00 ~ 23:40	ピザ	1,400円以上	○	○	○	○	△	△
株式会社 叶味家	025-201-2210 FAX : 025-201-2220	平日 8:30 ~ 17:00 土日祝日 8:30 ~ 14:00	仕出し弁当 料理	同種 3,000円以上	○ ※	○		○		○

宅配のサービス内容に関しては、各会社にお問い合わせ下さい。

※ FAX でも受付

通院、お買い物 **移動** サービス

移動サービスの内容に関しては、各会社にお問い合わせ下さい。

会社名	お問い合わせ	受付時間	介護タクシー料金
さくら交通	025-274-3232	介護タクシー 7:00 ~ 19:00	
はあとふる介護タクシー	0120-980-753	9:00 ~ 18:00 日曜祝日は休み	迎車料金：100円 初乗り 1.3km 640円 加算運賃：250m 毎 80円
アサイライフサポート	025-271-8599	介護タクシー 8:00 ~ 17:00	初乗り 1.3km 730円
富士タクシー	0120-245-166	介護タクシー 8:00 ~ 20:00	普通車両タクシー料金 +500円
福祉タクシーあしすと	025-383-6808		
はとタクシー	025-287-1121		初乗り 1.3km 小型 600円 初乗り 1.3km 大型 740円
Home クリエイト介護タクシー	025-288-6752	電話対応 24 時間	迎車料金：100円 初乗り 1.3km 630円 加算運賃：273m 毎 80円
愛ケア新潟福祉 搬送サービス	025-271-0248		初乗り 1.3km 630円



地域包括支援センター 木戸・大形 025-272-3552

地域包括支援センター 宮浦東新潟 025-240-6111

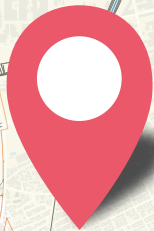
予防を最も大切にするまち

「木戸地域」を

あなたも応援して下さい!

オタスケマン、募集中!

木戸地域コミュニティ協議会 / 新潟市東区



**地域の
宝もの探し**

**木戸
コミ協**

地域の人材

木戸の
支え合い ガイドブック

第2版：2021年8月10日 初版：2020年6月15日

発行：新潟市木戸地域コミュニティ協議会

〒950-0861 新潟市東区中山4丁目2番6号 025-288-5293

発行人：井出俊夫 編集長：大野誠一 編集スタッフ 大澤順子 吉樂辰雄

イラスト：渡辺美月（木戸中学校 生徒） 編集・制作：編集工房わらく 和田一良