

# 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

**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が、虐待してしまうなど



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

**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ります。

## 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



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

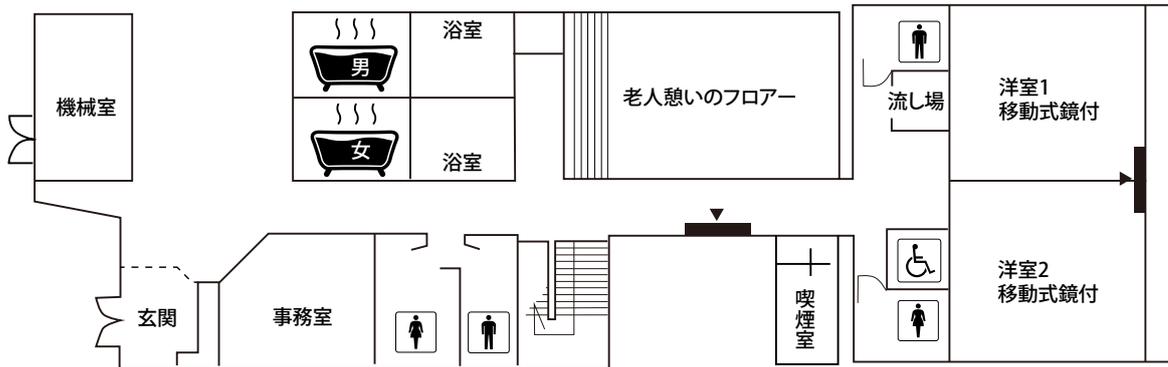
# 集いの場、 「木戸コミセン」を 紹介します！ 一度、いらしてください。



## 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な書道にも、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

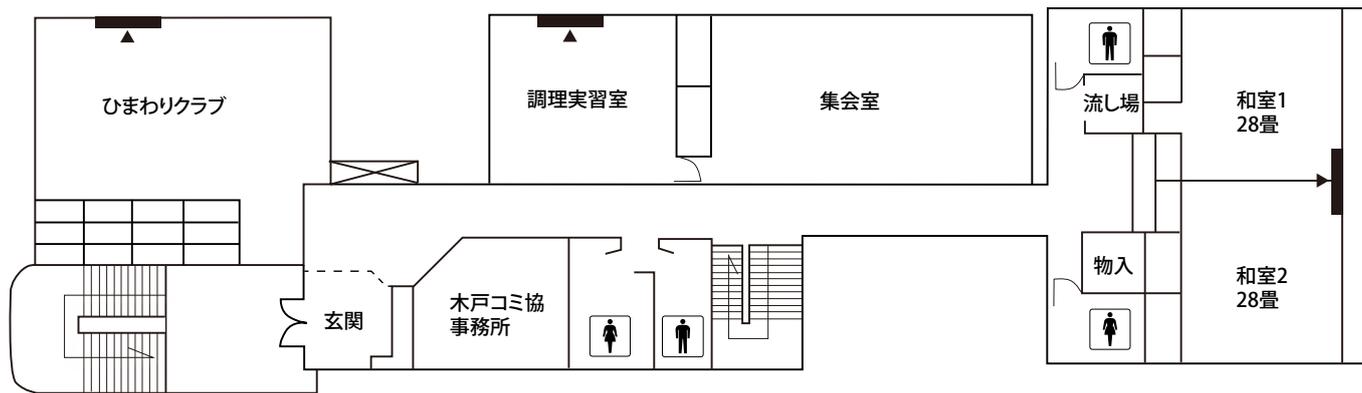
- ①身体を動かすことのほかに、
- ②日常生活の動作を軽く見ないで、家事や歩くことを意識して！
- ③生きがいやボランティアへの参加も大事です。



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！

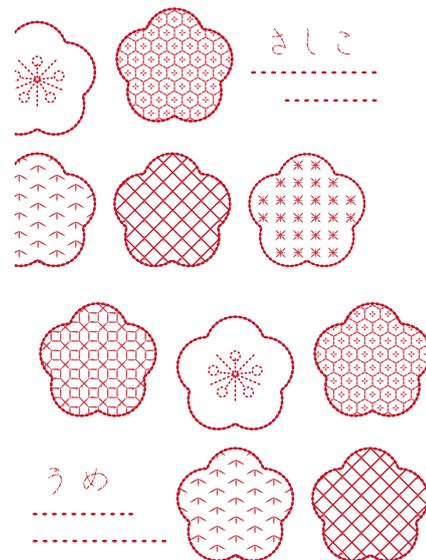
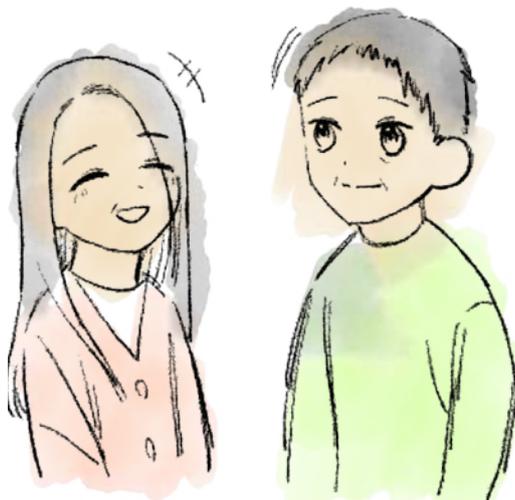
手先の器用さを  
 維持することは、  
 健康につながります。

**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。



## 地域の茶の間 木戸地区リスト (2020年5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 マンションベルワン 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  
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  
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

### 配食サービス・移動サービスはこちら！

下記サイトをご覧ください。



<http://niigatahigashiku-syakyo.jp/2584>





旭カーボン

東区工場さんぽルート

第一貯木場

東山の下  
小学校

山木戸13区茶の間(コロナ)

地域の茶の間

新潟東警察署

地域の茶の間

山木戸14区茶の間

東区役所

健康まち歩きルート  
木戸の砂丘間低地を歩く

地域の茶の間

木戸ふれあいクラブ

木戸小学校

地域の茶の間

談笑会

木戸コミュニティセンター

木戸病院

竹尾諏訪神社

牡丹山小学校

寺山公園

新潟市東総合  
スポーツセンター

竹尾小学校

健康まち歩きルート  
健脚・花栽培の竹尾と操作場を歩く

地域の茶の間

紫竹ささえ愛の場

東新潟駅



包括支援センターの  
玄関はここ!

**あったかな窓口**

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

地域には専門家、  
 技術者の方が  
 たくさん。  
 交流を図って  
 生活の質を向上  
 させましょう。

**木戸  
 コミ協**

**地域の  
 宝もの探し**

**地域の人材**

**木戸の**  
 支え合い ガイドブック

発行日：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