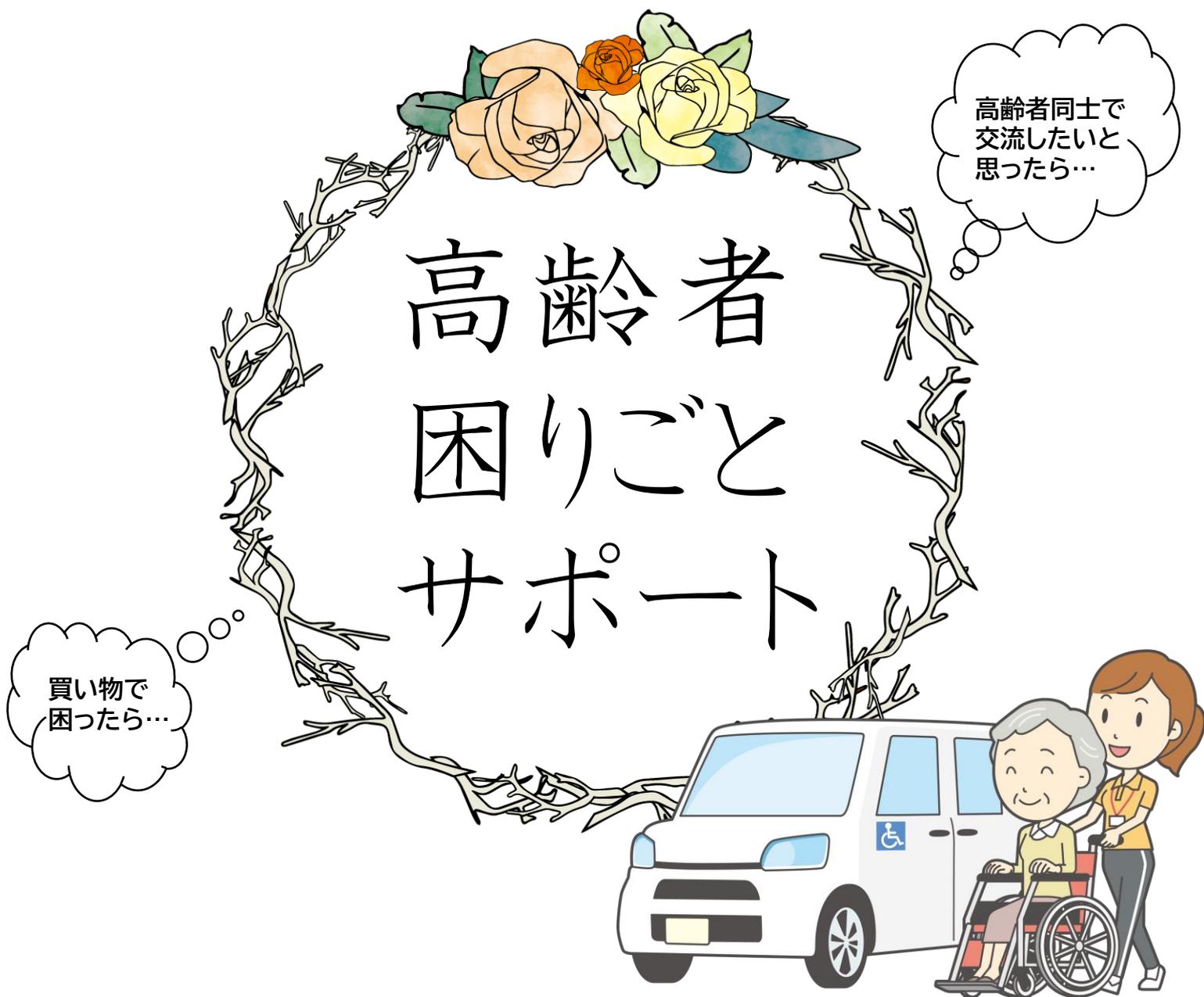
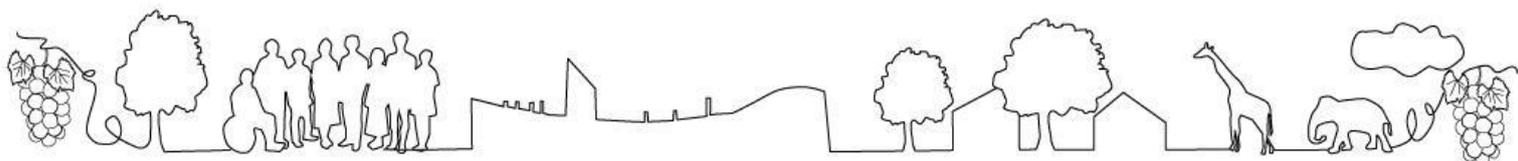


その探し物きっと見つかる



この「高齢者困りごとサポート冊子」は、高齢者が何か困りごとにつづかった際に、その解決に向けてのヒントとなるよう作成したものです。町の支援事業の情報をまとめました。ご活用ください。



困りごと

ページ

1▶	高齢者全般について相談したい時	2~3
2▶	ケアマネジャー、ヘルパー、デイサービスがわからない時	4~8
3▶	健康、病気等に不安を感じた時	9
4▶	介護や認知症のことで悩んだ時	10
5▶	お金に困った時	11
6▶	通院で困った時	12
7▶	人助けがしたいと思った時	13~14
8▶	電球交換等のちょっとしたことを頼みたい時	13~14
9▶	買い物で困った時	13~15
10▶	調理で困った時	13~14
11▶	ゴミ出しに困った時	13、18
12▶	ひとり暮らしで不安を感じた時	16~19
13▶	趣味や友人を増やしたい時	20~24
14▶	運動したいと思った時	22~23

0 1 宮代町地域包括支援センター (名称 高齢者相談センター)

注目情報!

令和7年4月1日から、宮代町を南北2つの圏域にわけて、別々の法人による地域包括支援センターの運営が始まります。これにより、専門職がこれまでの5人から8人に増え、高齢者(65歳以上の方)の総合相談窓口の充実を図りました。また、名称を「高齢者相談センター」とし、広く普及に努めます。

総合相談

高齢者の方やその家族、近所の方の困りごと、生活に関する事など、何でもご相談ください。必要に応じて訪問も行います。

権利擁護

悪質な訪問販売や高齢者虐待などの防止など、人権や財産を守るために、高齢者の方やその家族を支援します。

介護予防

高齢者が自立した生活を送れるよう、介護予防が必要な方に、介護サービスや町の事業を紹介します。

包括的・継続的ケアマネジメント

高齢者の方がより暮らしやすい地域にするために、様々な機関とのネットワークづくりをしていきます。

★主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師たちがチームでお支えます

◎北圏域を運営する法人 社会福祉法人 真善会

※これまで「宮代町地域包括支援センターもみの木」として6年間にわたり宮代町を支えている法人です。現在、宮代町保健センター隣りにて地域包括支援センターを運営しておりますが、新しい場所に事務所を移転予定です。移転の日時や場所については、ホームページ等でお知らせします。

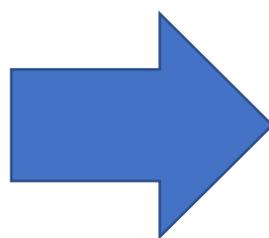
◎南圏域を運営する法人 社会福祉法人 宮代町社会福祉協議会

※福祉交流館すてっぷ宮代にて事務所を構えている法人です。これまでも住民の方、各種団体そして町等と協力して地域福祉を推進しています。今回初めて地域包括支援センターの業務を担いますが、地域の皆様が住み慣れたこの町で尊厳あるその人らしい生活が送れるよう努めます。

北圏域にお住まいの方は、「北」の
高齢者相談センターへどうぞ。

※北圏域の方の住所は以下のとおりです。

東条原、西条原、須賀、和戸(丁目含む)、国納、宮代台、
学園台、本田、笠原、中央、逆井、百間(丁目のぞく)



北高齢者相談
センター

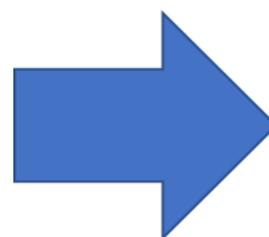
電話 0480-38-6155

FAX 0480-38-6177

南圏域にお住まいの方は、「南」の
高齢者相談センターへどうぞ。

※南圏域の方の住所は以下のとおりです。

東、中、金原、山崎、西原、姫宮、川端(丁目含む)、宮東、
中島、道佛(丁目含む)、百間1~6丁目、宮代、東姫宮

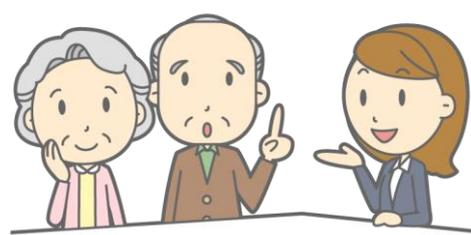


南高齢者相談
センター

電話 0480-37-8153

FAX 0480-32-8299

高齢者の困りごと、心配ごと、
家族の相談などは気軽に
相談センターへどうぞ！



0 2 介護保険サービス事業者一覧(訪問)



訪問介護

自宅で自立した生活ができるよう、ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、入浴・食事・排泄などの身体介護、掃除・洗濯・買い物などの生活援助を受けられます。

①訪問介護シールズ

川端3-3-5
0480-77-4748

②宮代町社会福祉協議会ホームヘルプステーション

西原278
0480-53-5377

③ヘルプステーションあいあい (きらりびとみやしろ)

川端3-8-25
0480-36-2173

④訪問介護ステーションなかよし

和戸2-6-35 住宅型有料老人ホーム 友和の里
0480-37-0114

⑤訪問介護セネシオ

本田2-2-29 グリーンコーポⅡ101号
0480-77-0311



訪問リハビリ

理学療法士や作業療法士などに自宅を訪問してもらい、心身機能の維持回復及び日常生活の自立を助けるためのリハビリを受けられます。※主治医の指示が必要です。

⑥公設宮代福祉医療センター診療所六花

須賀177
0480-36-2760

⑦介護老人保健施設 は一とぴあ

山崎472
0480-36-2122

訪問看護

看護師などに自宅を訪問してもらい、点滴や床ずれの手当てなどの看護ケアなど、自宅療養支援を受けることができます。

⑧ケアウエスト訪問看護ステーション

西条原599-1
0480-37-0911

⑨スマイル訪問看護ステーション

川端3-12-27 リバーコート103
0480-53-3292

定期巡回・

随時対応型訪問介護看護

・定期巡回訪問、または、随時通報を受け利用者(要介護者)の居宅を介護福祉士等が訪問し、入浴・排泄・食事等の介護、調理・洗濯・掃除等の家事等を行うとともに、看護師等による療養上の世話や診療の補助を行うもの(訪問看護を一体的に行う場合)です。

①定期巡回訪問介護看護シールズ

川端3-3-5
0480-77-4748

●定期巡回・随時対応型訪問介護看護 リハビリこんぱす

杉戸町清地5-19-9 0480-36-1200



03 介護保険サービス事業者一覧(通所)



通所介護

日帰りで食事・入浴などの日常生活介護や機能訓練が受けられます。孤立や重度化を防ぎ、介護者の負担を軽減します。

①オレンジハウス宮代

百間4-1-8
0480-32-0341

②グリーンライフ宮代デイサービスセンター

須賀1300
0480-33-8511

③デイサービスセンターリンク

川端3-11-38
0480-44-8093

④指定通所介護事業所みどりの森

和戸1780-1 特別養護老人ホームみどりの森
0480-34-8881

⑤デイサービス喜楽里(きらりびとみやしろ)

川端3-8-25
0480-36-3621

⑥デイサービスゆうわ

和戸2-6-35 住宅型有料老人ホーム友和の里
0480-37-0151

⑦もみの木通所介護センター

道佛3-17-14
0480-33-5501

⑧コンパスウォーク宮代町

中央3-2-23 パークビレッジ1F
0480-88-3537



小規模多機能型 居宅介護事業所

要支援の方から要介護の方まで、「ケアプラン」「通い」「訪問」「泊まり」等のサービスを同じ施設で対応できます。原則として宮代町の被保険者の方のみ利用できます。

⑨小規模多機能ホーム ケアタウン宮代

須賀1420-1
0480-32-6151

通所リハビリ(デイケア)

自立した生活を送ることを目的として、日帰りで介護老人保健施設や病院・診療所の施設内で機能訓練などが受けられます。

⑩公設宮代福祉医療センター介護老人保健施設六花

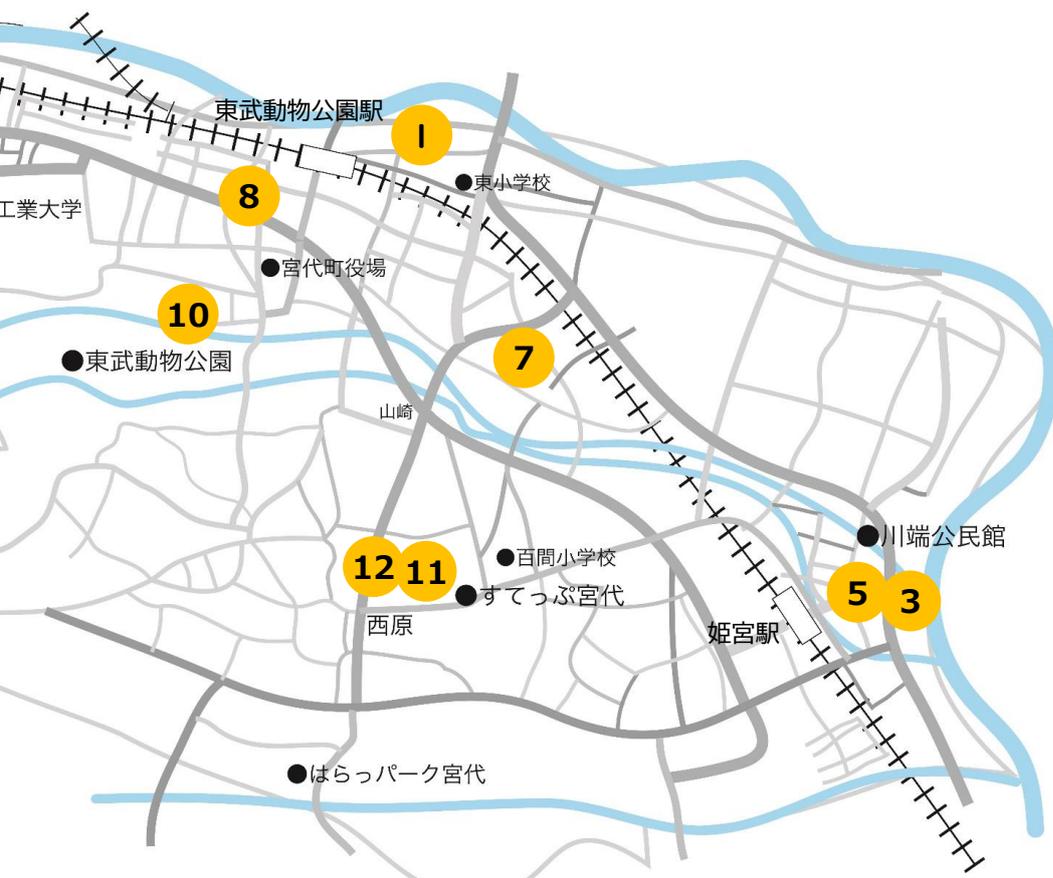
須賀177
0480-36-2767

⑪介護老人保健施設 はーとぴあ 通所リハビリテーション

山崎472
0480-36-2122

⑫第2通所リハビリテーションセンター はーとぴあ

山崎478-9
0480-37-1633



0 4 介護保険サービス事業者一覧(居宅介護支援事業所)

居宅介護支援事業所

ケアマネジャーにケアプランを作成してもらう他、安心して介護サービスを利用できるよう支援します。

① あいあい(きらりびとみやしろ) <川端>

川端3-8-25
0480-36-2173

② 居宅介護支援事業所みどりの森 <和戸>

和戸1780-1
0480-34-8931

③ ケアウエスト介護相談センター <西条原>

西条原599-1
0480-37-0055

④ 公設宮代福祉医療センター在宅介護支援センター六花 <須賀>

須賀177
0480-36-2767

⑤ 医療法人社団一恵会はーとぴあ <山崎>

山崎318-4
0480-36-2125

要介護1～5の方で
ケアマネジャーを
お探しの方



⑥ 社会福祉法人宮代町社会福祉協議会 <西原>

西原278
0480-53-5536

⑦ もみの木居宅介護支援センター <道佛>

道佛3-17-14
0480-33-5501

⑧ わたぼうし <笠原>

笠原2-5-23
0480-36-1036

⑨ ケアプラン リンク <本田>

本田4-9-15
0480-44-9977

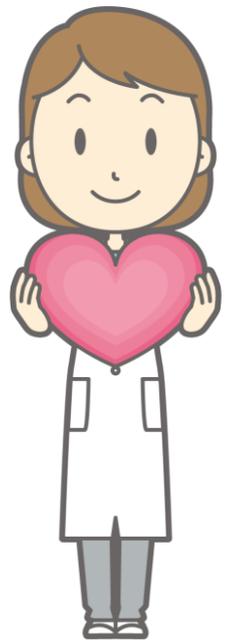


05 宮代町保健センター(医療や健康について)

保健センターでは、町民の皆さまの健康づくりを応援するため各種保健サービスに取り組んでいます。毎年、年度始めに「**保健センターガイド**」を発行します。「おやこの健康」「おとなの検診」「健康づくり・食育」「予防接種」「医療機関名簿」「相談窓口」などを掲載しています。



左の二次元バーコードをスマートフォンで読むと、最新の**保健センターガイド**や、**町内医療機関**などが見ることができますよ！



住所:宮代町字百間1119

電話:0480-32-1122

FAX:0480-32-9464

(平日 8時30分~17時15分まで)



その他のお知らせ

埼玉県の救急電話相談

#7119

急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかどうかなどをアドバイスしますので、判断に迷ったときはお気軽にお電話ください。

06 認知症や介護者(介護する方)の相談

問 高齢者支援担当34-1111 内線384

認知症や介護の悩みを抱えたとき、まずは地域包括支援センターへ相談するか、以下に掲載するオレンジカフェ(認知症カフェ)や介護者サロンでも相談を受けています。

また、認知症ケアパスは認知症に対する不安の解消や知っておきたい知識をまとめていますので、ぜひご活用ください。

「**認知症ケアパス**」とは、認知症の疑いから症状が進行していく中で、どのようなサポートを、いつ、どこで受けられるかを一目でわかるように一覧にしたものです。

また、病院や地域の支援、家族の助け方等、認知症の方の対応で困ったときにどうすればよいか分かります。

「**認知症について知りたい**」時にもご活用ください。

役場1階6番窓口健康介護課高齢者支援担当でお配りしています。また、右記QRコードよりご覧いただけます。

認知症ケアパス



①地域包括支援センターもみの木 オレンジカフェ

お一人おひとりの相談等に真心込めて対応しています

②すてっぷ宮代 介護者サロンみやしろ

介護のお話を一緒にしませんか？心が軽くなりますよ

07 貸付事業



宮代町福祉資金の貸付

生活費に困った方に応急的な貸し付けを行います。(貸付限度額5万円)

困りごとの例

- ・食べ物に困っている
- ・公共料金が滞納してしまっている
- ・家賃を滞納してしまい、家を出されてしまう 等

埼玉県生活福祉資金の貸付

低所得者・高齢者・障がい者世帯に対して、下記の貸付制度があります。

- ・高校や大学など進学のための費用
- ・失業してしまったので当面の生活費、就職活動のための費用
- ・土地は持っているが現金収入がない方(60歳以上の方)

宮代町社会福祉協議会

住所:宮代町字西原278

電話:0480-32-8199

FAX:0480-32-8299

(平日 8時30分～17時15分まで)



08 生活困窮者の相談(生活困窮者自立支援制度)



誰もが安心して自立した生活を送ることができるように、「アスポート相談支援センター埼玉東部」が支援します。一人で抱え込まずに相談してください。

困りごとの例

- ・生活に困っている
- ・仕事が見つからない
- ・家賃を払えない
- ・住む所がない
- ・家族のことで悩んでいる
- ・将来が不安
- ・社会に出るのが怖い
- ・病気で働けない

など、生活全般のお困りごとをご相談ください。

アスポート相談支援センター埼玉東部

電話:048-720-8475

FAX:048-720-8476

(平日 8時30分～17時まで)

09 介護・福祉タクシー等移動支援



近隣の介護タクシー・福祉タクシー

※料金等詳細については、直接お問い合わせください。

名称	電話	所在地
埼玉東コアラ	0480-88-7576	白岡市高岩1795-23
彩和タクシーグループ (昭和、共和、菖蒲タクシー)	0480-91-0437 0120-299-310	白岡市、幸手市、久喜市
ひかり介護タクシー	0480-42-7107	幸手市緑台1-74-18
さいたま福祉サービス春日部	0120-88-6312	春日部市谷原2-2-13
コアラ小林	0480-21-7031	久喜市久喜東2-3-20
華ライフケアサービス	048-762-1300	春日部市増富358-6
福祉タクシー 彩	0480-31-7502	久喜市久喜本764-7
福祉タクシー なごみ	048-763-5463	春日部市粕壁東5-15-37
わし宮福祉サービス	0480-59-0953	久喜市上川崎227-4

認定NPO法人きらりびとみやしろ

・移送(送迎)サービス(福祉有償運送)

<活動内容>

通院・買い物・お墓参り・趣味の外出 など・・・本法人の車(車いす対応車)、または協力者の所有する車(軽・普通車)を使用し、移動のお手伝いをする活動をしています。

●ご利用いただける方 ※会員登録及び年会費が必要です。

介護保険の認定を受けている方

障がい者手帳の交付を受けている方

この活動は、国土交通省及び県の認可を受けて行われている事業です。

本法人の車(車いす対応車両有)、または会員の所有する乗用車(軽・普通車)を使用し、チケット(1点100円)を使用し移動のお手伝いをする有償ボランティア活動です。

●運転協力者について

国土交通省及び県の認定の講習を受講し、修了証を取得しています。

●移送(送迎)サービスのボランティアを募集しています

<活動資格>

運転免許1種をお持ちの方で「移送サービス運転協力者認定講習」修了者。

2種免許の方で「移送サービス運転協力者実技講習」修了者。

●電話:0480-31-2123(平日 9時~16時まで)



10 生活支援団体

日常のささいな困りごとを解決してくれる町内の団体をご紹介します。



認定NPO法人きらりびとみやしろ

会員相互の助け合いの、有償ボランティア。

- ・部屋の掃除をしてほしい ・庭の草取りをしてほしい ・外出に同行してほしい
- ・洗濯をしてほしい ・犬の散歩や餌やりをしてほしい ・近所のお店で買い物をしてきてほしい 等

電話:0480-31-2123(平日 9時~16時まで)

宮代町シルバー人材センター

町内在住の60歳以上の方が、今までの社会経験を生かし、困りごとを解消しています。

- ・鎌による手刈り除草、刈払い機による機械刈り除草
- ・庭木の手入れ、樹木の剪定・伐採(樹高4m未満のものに限る)
- ・襖の張替え、障子の張替え、網戸の張替え
- ・ドア、手摺りの修理、雨どい・縁側の修理、家具の修理
- ・室内、トイレ、浴室の整理、清掃、窓拭き、家具の移動・運搬、植木の水やり、庭掃除、家事援助、食事の支度、洗濯、倉庫・物置などの整理、電球、蛍光管の取替え、不用品の処分 等

電話:0480-37-1353(平日 9時~17時まで)

株式会社御用聞き

日本工業大学の学生を中心に有償ボランティアとして雇用し、困りごとを解消しています。

●100円家事代行(5分100円 ※30分以降は5分300円)

- ・水やり ・生活ごみ ・フタ開け ・郵便物回収 ・電球交換 ・電池交換 ・日常のお掃除 等

●たすかるサービス

5分300円 粗大ごみの移動、家具の移動、草むしり 等

30分2000円 PCサポート、断捨離、家具、枝切り、パッキン、網戸、しっかりお掃除(窓ガラス・換気扇・風呂) 等

電話:0120-309-540(平日・土曜 9時30分~17時まで)

※いずれのサービスも1名につき出張料500円~

10 生活支援団体(つづき)



宮代社協ヘルパーステーション

福祉の資格を保有する方が、困りごとを解消しています。

- ・食事の支度、洗濯、清掃、窓拭き、室内、トイレ、浴室の整理、植木の水やり、庭掃除、電球、蛍光管の取替え
- ・話し相手、散歩 等

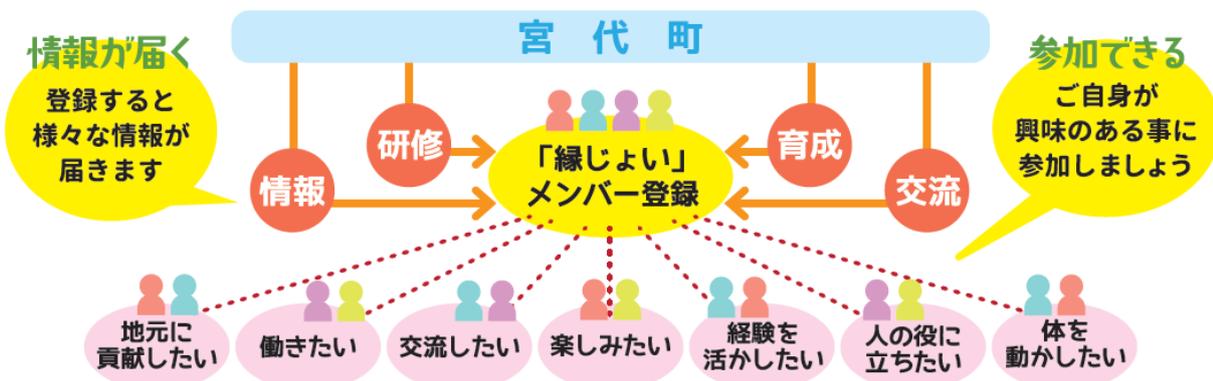
電話:0480-53-5377(平日 8時30分~17時15分まで)

★ちよこっとPR

縁じよいとは?

<埼玉県アクティブシニアの社会参加支援事業補助金活用事業>
「楽しみながら、人と人がつながるきっかけづくり」を表した造語です

地域の活動情報が届く、参加したくなる!
あなたの地域参加のきっかけを作ります。



さあ!!あなたも「縁じよい」メンバーに登録しましょう

ご自身の興味のあることに参加すると
こんな素敵な効果がありますよ!



メンバー登録及び
詳細はコチラ

販売事業者:カスミ フードスクエア 宮代店

高齢者の見守り、コミュニティ形成のきっかけ、外出機会の創出、買い物不便の解消を目的に、令和4年8月から巡回スタートしました。1日9~10か所の販売場所を巡って、移動スーパーが活躍しています。(どなたでもお買い物ができます。)

地区集会所や公共施設、公園等が販売場所となっています。詳しいルートは、下の二次元バーコードを読み込んでください。※一か所あたり15分ほど停車します。

ご希望の食料品などがございましたら、お気軽に販売スタッフまでお声がけください。



販売風景
の動画



販売の
ルート



販売事業者:東武ストア×とくし丸

個人宅への販売をメインにした移動スーパー。東武ストア 東武動物公園駅前店の商品をお家の前で見て、選んで買物できます。

利用したい方は、

0120-102091

(平日9時~18時)までお電話。



緊急時通報システム

自宅で急病・事故などの際に、無線発信機や緊急通報端末機を利用することにより、緊急通報センターからすぐに消防本部に連絡され、速やかな救助活動が行えます。

対象者:おおむね65歳以上の一人暮らしで、転倒や発作を起こす可能性のある持病があり、かつ、虚弱な方



徘徊高齢者等探索サービス

認知症による徘徊行動のある方の居場所を探索するGPS位置情報小型発信機を貸与します。

ご家族は、インターネットや電話で対象者の居場所が確認できます。

対象者:要支援や要介護の認定を受け、認知症による徘徊行動のある方(宮代町在住)を介護している方で、住民税非課税世帯または生活保護世帯の方 ※令和5年度～



見守りシール

衣類や持ち物につける2次元バーコードシールをスマートフォン等で読み取ると、ご家族等に通知が届き、やり取りができるサービスです。

対象者:宮代町在住で、認知症などにより行方不明となるおそれのある65歳以上の在宅の方。※認知症と診断されている場合、65歳未満の方も対象となります。(診断書不要)



あんしんカード

身元や医療情報、緊急連絡先を記載した「あんしんカード」を自宅に設置及び携帯し、急病や事故等の非常時に、救急隊や関係機関へ迅速に伝え、適切な応急処置、救急搬送につなげるカードです。

対象者:65歳以上の方 等



高齢者等給食配食サービス

見守りが必要で、買い物や調理ができない、一人暮らし高齢者や障がいのある方に給食をお届けし、安否確認を行います。

対象者:宮代町在住の65歳以上もしくは、障がい者手帳等の交付を受けている在宅の方 で、対面で弁当を受け取れる方

※次のいずれかに該当の方は対象外 ①同敷地や隣地に親族がいる②ご自身やご家族で買い物に行けたり、調理ができる③配食日に定期的な対面のサービス(通所や訪問など)を利用している方④料理ができない理由が「調理経験がないため」の場合

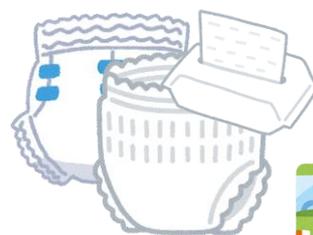


介護用品の支給

●紙おむつ・ドライシャンプーなどの介護用品を支給します。

対象者:宮代町に住所を有し下記を全て満たす方

- ①要介護3～5に認定され排泄等の介護を必要とする方
- ②住民税非課税の方
- ③医療機関に入院や、施設等に入所していない方



高齢者等へのタクシー助成券の交付

申請日現在で、75歳以上の方、もしくは75歳未満で要介護認定、要支援認定又は事業対象者認定を受けている方や障がい者手帳等をお持ちの方にタクシー助成券を交付します。

助成内容:300円のタクシー料金助成券を年間最大48枚を交付します。
※令和5年度～

利用できるタクシー:朝日自動車(株)杉戸営業所、(株)杉戸タクシー、太平交通(株)



★ちよこっとコラム

運動、文化活動、地元の活動に参加することで、介護予防効果が得られますが、複数活動することでよりその効果が高まります



1 3 高齢者支援担当以外の高齢者福祉サービス(町民対象)

高齢者運転免許自主返納支援事業

高齢者の交通事故防止と、町内循環バスの利用促進のため、運転免許証を自主返納した高齢者の方に宮代町内循環バスの回数券を交付します。

対象者 ※下記(1)から(3)のすべての要件を満たした方が対象となります。

(1)平成31年4月1日以降に運転免許証を自主返納された方

(2)運転免許証の自主返納時に満65歳以上の方

(3)宮代町に住民登録されている方

※有効期限が切れたこと等により運転免許が失効された方は対象となりませんので、ご注意ください。

助成内容

宮代町内循環バス

回数券1,000円(14枚綴り)×5セット

※交付を受けられる方は、対象者本人のみとし、1回限りです。

手続き方法

杉戸警察署等で運転免許証の自主返納手続きを行います。(必要なもの:運転免許証)

杉戸警察署等から交付された「申請による運転免許の取り消し通知書」または「運転経歴証明書(有料)の写し」のいずれかをご持参の上、宮代町企画財政課(2階11番窓口)までお越しください。

問 管財担当34-1111 内線211



ふれあい収集

一人暮らしのご高齢の方や障がいのある方などで、ごみ・資源を収集所に出せない世帯を対象に、個別にごみを収集します。

対象者:おおむね65歳以上の一人暮らし世帯、もしくは障がいのある方のみで構成された世帯であり、自分でごみ・資源を収集場所まで持ち出すことが困難で、身近な人などの協力を得られない世帯。



問 資源循環担当 34-1111 内線295・296

1 4 宮代町社会福祉協議会が実施している事業

福祉機器貸出事業

介護保険の対象外になった方のために、福祉機器を無料で貸し出します
車いす、松葉杖、口フストクラッチ、歩行器、杖、4点杖、
シャワーチェア等の貸出しを行っています。



車いす同乗車両貸出サービス

歩行が困難である高齢者及び障がいのある方に対して、車いすに乗ったまま
乗車し走行できる自動車を出します。

利用料:最初の10kmまで300円、その後1kmごとに30円

利用先:特に制限なし

使用車両:アトレー(車いすを含め4人乗り)
タント(車いすを含め3人乗り)



高齢者等訪問理美容助成事業

介護保険法における要介護状態区分が要介護1以上に認定された方等で、
心身の状態から自ら理容店へ出向くことが困難な方に、訪問による理美容
サービスを受けた際の費用の一部を助成します。

助成内容:1人1回につき3,000円(年3回まで)



フードパントリー事業

ご家庭で使いきれない食品や企業等から食品の寄付を集め、生活に
お困りの方等、必要な方に食料を配布しています。



宮代町社会福祉協議会

住所:宮代町字西原278

電話:0480-32-8199

FAX:0480-32-8299

(平日 8時30分~17時15分まで)



地域交流サロンとは

高齢者の集いの場です。茶話会やぬり絵、輪投げなどのレクリエーションを行っています。興味のあるサロンがありましたらお問い合わせください。

①笠原小学校

陽だまりサロン(きらりびとみやしろ)

あなたが主役！いつでも誰でも行けるみんなの居場所

②きらり姫宮

囲碁(きらりびとみやしろ)

みなさんで楽しく囲碁をしています

③須賀集会所

健康体操(きらりびとみやしろ)

ストレッチから始まる健康体操です

④姫宮南団地集会所

ぬくもり倶楽部

事前に出欠席は不問。開催時間内での出・退席は自由

⑤辰新田集会所

交流サロン『金曜クラブ』

帰りには、みんな笑顔になってしまう。そんな処です

⑥百間集会所

太極拳(きらりびとみやしろ)

初歩の太極拳、介護予防の太極拳を始めましょう

稲荷クラブ

座談会やゲーム、脳トレなど、巾広い活動をしています

旭クラブ

唄って喋って！頭も指も動かして歩いて行こう旭クラブ

⑦道佛集会所

歌声喫茶(きらりびとみやしろ)

抒情歌をみんなで歌いましょう

道佛集会所元気クラブ

一人では続かない体操も仲間がいれば笑顔で頑張れる

道佛集会所なかよし会

和気あいあい笑顔で楽しく体操皆とやるから続けられる

⑧中須集会所

たまり場サロン中須

気楽なサロンです、先生方とのかけあいも楽し。参加自由

三和会

楽しく歌って健康維持をモットーに、活動しています

⑨新道集会所

交流サロン どんぐりクラブ

楽しく元気にを合言葉に笑顔の輪が広がるサロンです



⑩西条原集会所

月曜つどいの会

お喋りゲーム和気あいあいと笑顔で心の健康作ろうよ

⑪東・中寺集会所

いきいきサロン東・中寺

会員の繋がりが強く意思決定早く団結と行動がすばらしい

⑫姫宮北団地集会所

姫北サロン

健康で明るく充実した生活を送る事を願って開催してる



⑬国納集会所

国納自由クラブ

みんなで会話をしたり体操やゲーム等を楽しんでいます

⑭若宮集会所

お茶っ子クラブ

月2回まだたりないよと言うけれどコロナがこわいよね

⑮弁天会館

さくら会

明るく楽しく健康作りのサロン 旬の果実食べる会あり

⑯和戸宿集会所

にこいこ会

サロンはニコニコまたいこうね(集まろうにこいこ会)

⑰川端集会所

川端いきいきサロン

百歳体操中心に、フレイル体操、2回のサロンを実施

⑱本田2-6-8

優遊

趣味の教室で友達づくりや楽しい情報などを店外に掲示

⑲字宮東419-4

きらり園上さん家(きらりびとみやしろ)

会員同志が集い、そば道場や健康麻雀で楽しく盛り上げていくサロンです

⑳須賀上集会所

サロンふるとね

お茶とおしゃべり、カラオケ楽しくわいわいです

㉑須賀島集会所

須賀島クラブ

高齢者の活動に子供達を加え、地区の活性化を図る

㉒中島213-19

蘭の会

若々しく過ごせるように体の柔軟性と筋力アップは大切

㉓すてっぶ宮代

サロン西原

体操、ゲーム、ぬり絵、輪なげなど交流を深めている

サロンみやけん

チー、ポン、カンおしゃべりしながら健康麻雀たのしいよ

カトリア社協

健康作りも趣味のひとつに仲間入り！楽しみましょう

㉔コミュニティセンター進修館

サロンゆったり傾聴

出入り自由！お1人でも皆でも楽しくおしゃべりを！



健康づくり団体とは

高齢者の体操の場です。介護予防のため、いきいき百歳体操、みやしろキラキラ体操などの体操を行っています。興味のある団体がありましたらお問い合わせください。

①和戸公民館

和戸百歳体操

楽しく明るく身体を動かし健康寿命を伸ばそう！

なかよしクラブ

明るく元気に爽やかに健康寿命を伸ばしましょう!!

②かしんだま文庫

いっしょにストレッチ

60～80代の元娘たち週1回体を伸ばして心ものびのび！

③和戸宿集会所

和戸宿水曜クラブ

上は90才。無理のない体操。おしゃべり笑いもたくさん

④宮代台集会所

とんぼ体操クラブ

人生百年を元気に楽しく生きる!!をモットーに頑張る

⑤須賀集会所

健康体操 須賀サロン(きらりびとみやしろ)

どなたでも参加できる、楽しい体操サロンです

⑥須賀島集会所

須賀島いきいき健康クラブ

健康維持とフレイル予防。柔軟な体作りのシニアヨガ

⑦辰新田集会所

辰新田体操クラブ

地域以外の方も参加、脳トレ、リズム、タオル体操楽楽

⑧百間公民館

新若クラブ

筋力アップで、楽しく歩こう。フレイルよ、サヨウナラ

フリージアの会

何事も自分の為に焦らず、諦めず、継続は力なりを実行

楽しくフレイル予防体操

楽しくでフレイル予防、筋力UP、笑がおでイキイキ





⑨中須集会所

中須マーガレットの会

笑顔は副作用の無い薬、明るく楽しく元気よく前向きに

⑩道佛集会所

道佛集会所なかよし会

和気あいあい笑顔で楽しく体操皆とやるから続けられる

道佛集会所元気クラブ

一人では続かない体操も仲間がいれば笑顔で頑張れる

⑪川端公民館

かわばたエンジョイ会

笑顔と元気と心地良い疲れを感じてもらえる場です

フレンドリー

集まって知り合いの輪、脳トレで考え笑って活性進行中

⑫川端集会所

川端いきいきサロン

百歳体操中心に、フレイル体操、2回のサロンを実施

⑬東・中寺集会所

東中寺介護予防体操グループ

「楽しくなければ体操じゃない」を合言葉に実施してます

⑭学園台集会所

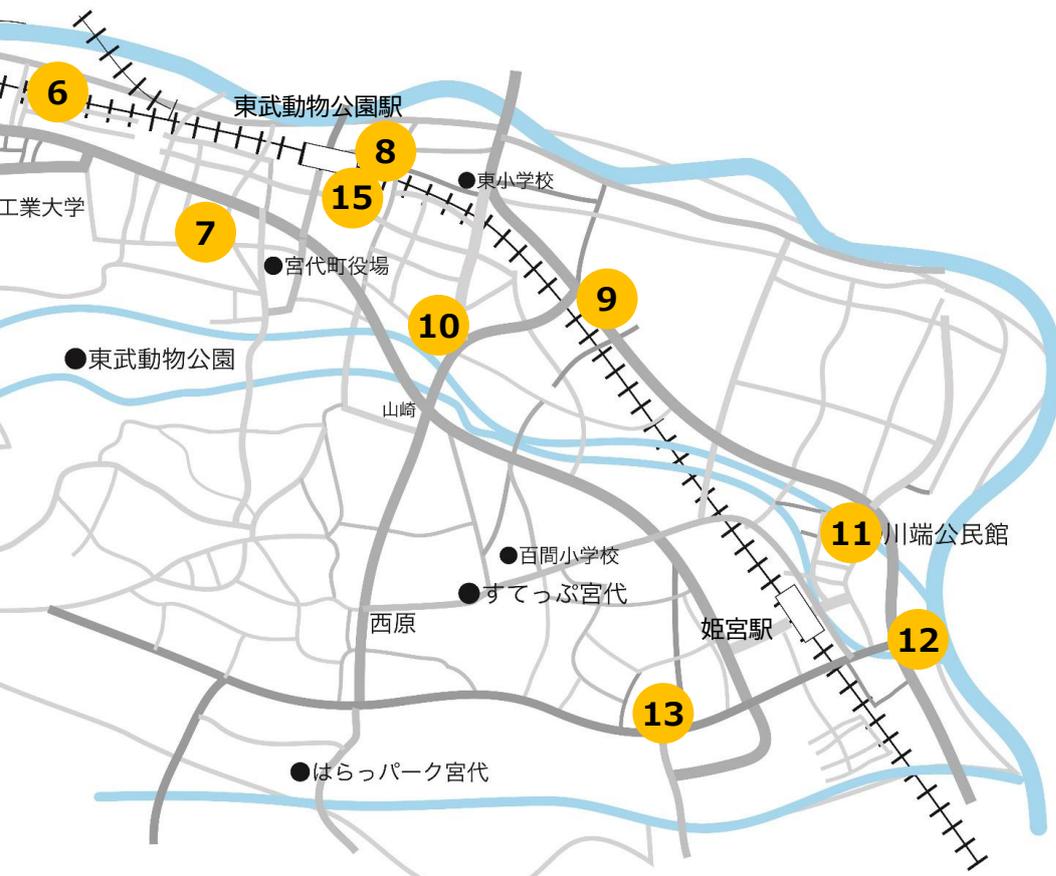
にこにこ体操

楽しく笑顔で、筋トレ・脳トレを行う仲間づくりの場です

⑮新道集会所

ホップステップ体操クラブ

笑顔いっぱい！体操クラブ



17 老人クラブ

問 高齢者支援担当34-1111 内線382
内線383



老人クラブとは

高齢者の集いの場です。レクリエーションの他に友愛活動というお互いに支え合う活動も行っています。ご興味のある方は、高齢者支援担当にご相談ください。ご連絡先については、担当からクラブ側に確認のうえ、ご紹介します。

①中寺集会所 和光会

多様な部活動を通じ健康維持と友愛を図っています

②川端公民館 姫友クラブ

姫宮駅周辺の7クラブの集合体です。楽しみは輪投げ練習

③新道集会所 寿楽会

日々の生活に活力を与え健康長寿を目指す寿楽会です

④学園台集会所 学園台幸友会

グランドゴルフ、健康麻雀、輪投げで認知症を予防

⑤宮代台集会所 宮代台ふれあいクラブ

～健康で・明るく・楽しく・ふれあう集いに～

⑥姫宮南団地集会所 ひめみやクラブ

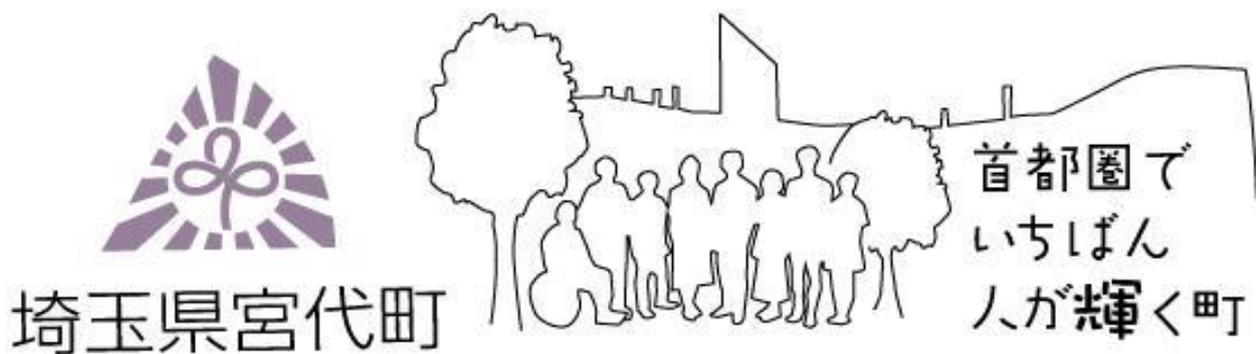
健康体操レクリエーションダンス踊り輪投げなど実施





右下の二次元バーコードをスマートフォンで読むと縁じょいチャンネル（地域の助け合い活動や地域活動者・団体を動画で発信）が御覧いただけます。

縁じょいチャンネル



高齢者困りごとサポート冊子

令和7年3月 改訂版(令和5年3月 初版発行)

発行・編集 宮代町健康介護課高齢者支援担当

協力 縁じょい支え合いチーム(宮代町第1層協議体)

電話 0480-34-1111 内線382・383