

和光市

介護予防

日常生活支援

総合事業ガイド

高齢になっても
住み慣れた地域で暮らし続けられるよう
応援します！



©和光市



身体が弱ったから
とりあえず介護申請？



もっと便利・安価・すぐに使える
和光市独自のサービスを
たくさんご用意しています！
申請前にご確認ください。



介護予防・日常生活支援総合事業の概要

和光市では「**高齢になっても住み慣れた地域で住み続けられる**」

ことを目指して、介護保険制度の基本理念（右ページ下部参照）を前提に、高齢者の皆さんが元気なうちから様々な活動に参加できるよう、各種事業を実施しています。

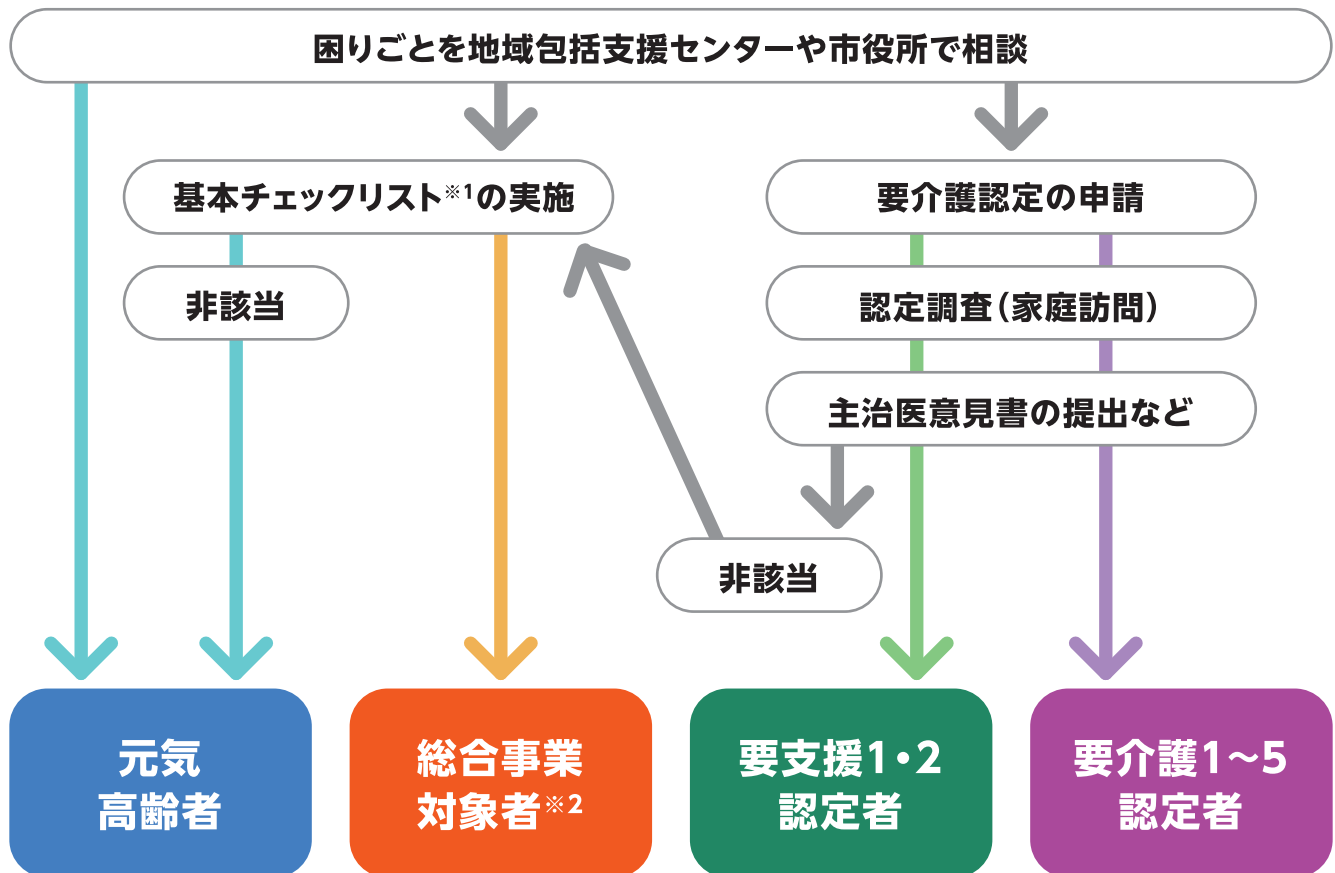
利用できるサービスは、心身の状態に応じて異なります。

ご自身の状態に合った事業・サービスを見つけましょう。



あなたはどれに当てはまる？

困りごとがある場合、まずは地域包括支援センター（右ページ上部参照）や市役所にご相談ください。ご相談内容や心身の状態等に応じて、サービス利用開始までの流れについて職員がご説明いたします。



※1:心身の状態を把握するための25項目からなる質問票。地域包括支援センターや市役所の職員による聞き取りで基本チェックリストを行うこともできますので、お気軽にご相談ください。

※2:総合事業対象者となり、サービスを利用開始したら、3～6か月後に状態の再確認を行い、次のステップについて地域包括支援センターの職員と話し合います。

事業対象者の証明は介護保険の被保険者証にて行います。

和光市では、サービス・活動事業を利用する場合に限り、事業対象者として認定した被保険者証を発行しています。

「地域包括支援センター」のご案内

お困りごとは、お住まいの住所を担当する
地域包括支援センターへご相談ください。

開所時間 平日8:30～17:30

※緊急時は夜間も電話対応可能です。

和光市北地域包括支援センター

場所:新倉2-5-12
電話:048-458-5120
FAX:048-458-5121
担当地区:
大字新倉、新倉1～8丁目、下新倉1丁目

和光市中央地域包括支援センター

場所:本町15-35 2階
電話:048-475-9016
FAX:048-468-3770
担当地区:本町

和光市南地域包括支援センター

場所:南1-23-1(総合福祉会館内)
電話:048-450-2500
FAX:048-450-2501
担当地区:
白子1、白子2丁目1～14番・23番・
24番の一部(和光パークファミリア以外)・
25～28番、諏訪、諏訪原団地、広沢2番、
南1・2丁目



和光市北第二 地域包括支援センター

場所:下新倉5-10-70
電話:048-450-0591
FAX:048-450-0592
担当地区:
大字下新倉、下新倉2～6丁目、
白子2丁目15～22番、白子3・4丁目

和光市統合型地域包括支援センター

場所:丸山台2-20-15
電話:048-468-2312
FAX:048-468-2315
担当地区:
中央1・2丁目、西大和団地、広沢1・3・4番、丸山台1～3丁目、
白子2丁目24番の一部(和光パークファミリア)

介護保険制度の基本理念(介護保険法条文より)

(目的) 第一条 この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となり、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、これらの者が**尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう**、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため、国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設け、その行う保険給付等に関して必要な事項を定め、もって**国民の保健医療の向上及び福祉の増進**を図ることを目的とする。

(国民の努力及び義務) 第四条 国民は、**自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生じる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに**、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、**その有する能力の維持向上に努めるものとする**。

2 国民は、共同連帯の理念に基づき、介護保険事業に要する費用を公平に負担するものとする。



目的	カテゴリー	サービス・事業名・活動
① 衰えた機能を改善したい	みんなで(通所)	短期集中! 生活機能改善プログラム 「通所型サービス・活動C」
		介護予防デイサービス 「通所型サービス・活動A」
		デイケア 「通所リハビリテーション」
	個人で(訪問)	短期集中! 生活機能改善プログラム 「訪問型サービス・活動C」
		共同家事支援 「訪問型サービス・活動A」
		訪問看護 訪問リハビリテーション
② 生活上のちょっとした 困りごとを助けてほしい	生活全般	高齢者版ファミリー サポート事業
	ゴミ出し	ごみの戸別収集
	見守り	緊急通報システム
③ 介護予防につながる 市内の活動を探したい	情報収集	和光市版GBER
④ 介護予防に取り組みたい	常設の施設	介護予防拠点/ 高齢者福祉センター
	介護予防教室	一般介護予防事業
⑤ 地域で活動したい	地縁の活動	地区社会福祉協議会の活動
	高齢者の活動	生きいきクラブ
	ボランティア活動等	就労的活動事業
	各種グループ活動	住民主体の通いの場

※主な対象者を濃い色にしています。

備考

対象区分

ページ

元気
高齢者

総合事業
対象者

要支援
認定者

要介護
認定者

無料、最長6ヶ月

事業

支援

5ページへ

月額払

事業

支援

介護

5ページへ

月額払

支援

介護

別冊子「みんなの介護」

総合事業対象者のみ
無料、最長6ヶ月

事業

支援

7ページへ

月額払

事業

支援

介護

7ページへ

利用実績払い

支援

介護

別冊子「みんなの介護」

利用実績払い

支援

介護

別冊子「みんなの介護」

500円/30分

元気

事業

支援

介護

8ページへ

無料

元気

事業

支援

介護

8ページへ

無料

元気

事業

支援

介護

8ページへ

無料

元気

事業

支援

介護

9ページへ

無料

元気

事業

支援

介護

11ページへ

無料

元気

事業

支援

介護

13ページへ

元気

事業

支援

介護

14ページへ

元気

事業

支援

介護

14ページへ

元気

事業

支援

介護

15ページへ

元気

事業

支援

介護

15ページへ

▶短期集中！生活機能改善プログラム：通所型サービス・活動 C

理学療法士や運動指導士、栄養士等の専門職によるプログラム（3～6か月間）により機能改善を図り、自立した生活を取り戻せるよう目指します（右ページ参照）。

対 象

事業

支援

利用料金

無料

申し込み・
問い合わせ

2ページ記載の各地域包括支援センターへ



▶介護予防デイサービス：通所型サービス・活動 A

主に要支援認定のある方を対象とした機能向上・重症化予防の事業です。
運動・栄養・口腔に関する支援はもちろんのこと、日常生活でできなくなったことをできるようにする「生活機能の向上」に重点を置き実施しています。

対 象

事業

支援

介護

利用料金

利用料金の目安/月（1割負担の場合） 週1回程度の利用：1割負担1,895円
週2回程度の利用：1割負担3,817円
食事代などその他の費用がかかることがあります

申し込み・
問い合わせ

2ページ記載の各地域包括支援センターへ

どのサービスを選ぶ？

介護予防・生活支援サービス事業には様々なサービスが用意されています。
どのサービスがあなたに最適か、地域包括支援センターに相談しましょう。

	取組み	利用料金	送迎
通所型サービス・活動 C	短期集中	無料	あり
通所型サービス・活動 A	じっくり	自己負担あり	あり

通所型サービス・活動A・Cともに、サービス内容や実施運営者が変更
する可能性があります。最新情報は和光市公式ホームページをご確認
ください。

和光市公式ホームページへ



通所型サービス・活動 C 一覧

提供する
プログラム

栄養
運動

栄
運

認知症予防
口腔ケア

認
口

中央エリア

リーシェすばいだー

運

スパイダーで運動しながら、参加者同士の交流を図ります。

▶リーシェガーデン和光(丸山台2-11-1) 火曜10時～12時



ふれっしゅらいふ丸山台

運

油圧式マシンを使用し、参加者みんなで運動を行います。

機能訓練指導員が歩行や個々の機能向上のお手伝いも行います。

▶まちかど健康空間(丸山台2-11-21-2階) 火曜13時～15時



健康うんどうふれっしゅらいふ

栄 運 口 認

健康長寿の生活習慣のために運動・栄養・口腔ケアを学びます。

理学療法士による個別指導を行い動ける身体づくりを目指します。

▶まちかど健康広場(本町23-32-1階) 金曜13時半～15時



あくていびていあっぷ講座

栄 運 口 認

運動・栄養・口腔等の総合的なプログラムを提供。

個々の能力に応じたライフスタイルの実現をサポートします。

▶向山地域センター(白子1-33-20) 木曜10時～12時



ふれっしゅらいふウォークアップ

栄 運

歩行姿勢や歩行機能を評価し、適切な運動で日常生活でスムーズな歩行が行えることを目的としたプログラムです。(野外あり)

▶まちかど元気あっぷ(南1-9-25) 水曜13時半～15時



南エリア

ゆめあいトレーニング

運

6種類のマシン、体操、専門職との個別訓練を行い、

身体機能の維持・向上を目指しています。

▶総合福祉会館ゆうゆう(南1-23-1) 水曜13時～15時



ふれっしゅらいふパワーアップ

運

椅子に座った運動が中心で初めて運動する方でも気軽に取り組みます。

運動開始時には理学療法士の個別確認もあります。

▶まちかどピテクス和光(南1-27-35) 火・金曜10時～12時



北エリア

歩楽里トレーニング

運

マシントレーニングをメインに実施し、作業療法士による生活器機能向上を図ります。

▶新倉高齢者福祉センター(新倉1-20-39) 火曜13時～15時



▶ 短期集中！生活機能改善プログラム：訪問型サービス・活動 C

● 栄養マネジメント

管理栄養士が高齢者のご自宅を訪問し、栄養に関する困りごとや心配事に対して一人ひとりの状態に応じて助言を行います。

対 象

事業

支援

利用料金

無料（サービスの中で利用者個人が使用する物品の購入が必要な場合は、事前に確認をした上でご負担いただくことがあります）

申し込み・
問い合わせ

2ページ記載の各地域包括支援センターへ

● 予防ヘルプ

専門職が高齢者のご自宅を訪問し、一緒に家事や運動を行ったり、家の周囲を歩く練習をしたり、一人で安心して入浴できるような動きの確認等を行います。最大6か月間の短期集中支援になります。

対 象

事業

支援

利用料金

総合事業対象者は無料
要支援1・2の方は30分2,840円程度／1時間4,540円程度

申し込み・
問い合わせ

2ページ記載の各地域包括支援センターへ



サービスの
組み合わせで
さらに効果的に！

通所型サービス・活動 C



予防ヘルプ

通所で習った運動を専門職と一緒に自宅で行うことで、
自宅での運動が習慣化しやすくなります。

栄養マネジメント



予防ヘルプ

「栄養マネジメント」で管理栄養士の助言を受けた後に、「予防ヘルプ」で買い物を一緒に行い、調理時の動作や味付けも一緒に確認することで、受けた栄養指導を実践につなげやすくなります。

▶ 共同家事支援：訪問型サービス・活動 A

主に要支援認定を受けた方を対象とする機能向上・重症化予防のための訪問サービスです。日常生活でできなくなったことを、できるようにする「生活機能向上」に重点を置いています。

対 象

事業

支援

介護

利用料金

利用料金の目安/月（1割負担の場合）
週1回程度の利用：1割負担1,275円
週2回程度の利用：1割負担2,547円
週3回程度を超える利用：1割負担4,040円

申し込み・
問い合わせ

2ページ記載の各地域包括支援センターへ

2 生活上のちょっとした困りごとを助けてほしい

GBERに掲載!

詳しくは
10ページへ

▶ 高齢者版ファミリーサポート事業

生活の「ちょっとした困りごと」に対して、援助を受けたい高齢者と援助を行いたい地域の方（研修を受けた市内在住・在勤の18歳以上の方）をマッチングし、地域での支え合いを推進する事業です。

／ こんな時にご利用できます! ／

高齢者ご本人



- ・お米を買いたいので持ってほしい
- ・不用品の処分を手伝ってほしい
- ・囲碁や将棋の相手になってほしい
- ・病院まで心もとないので、一緒に行ってほしい など

日常生活の「困った」をサポート!



仕事との両立やリフレッシュをサポート!

高齢者をケアしている方



- ・美容院に行く間、見守ってほしい
- ・きちんとご飯を食べているのか確認したい
- ・薬局が空いている時間に薬をもらいに行けない など

この町の「やさしい誰か」がお手伝い!

対 象

元気

事業

支援

介護

利用料金

30分単位500円(交通費別)

利用時間

平日8時～16時(土・日・祝・夏季休暇・年末年始はお休み)

申し込み・
問い合わせ

まちかど生き活きプラザ(下新倉1-4-17) ☎048-452-5088
(業務委託元:和光市長寿あんしん課)



▶ ごみの戸別収集

一人住まい等で、ごみ集積所までのごみ出しが困難な世帯に対して、清掃業者が自宅玄関先等、指定の場所までごみを戸別に収集します。

対 象

元気

事業

支援

介護

利用料金

無料

申し込み・
問い合わせ

2ページ記載の各地域包括支援センターへ

▶ 緊急通報システム

独居・日中独居の方のうち、発作等が想定されるような疾患などを持つ65歳以上の方を対象に、システムを取り付けます。(緊急時には、ガードマンが駆けつける・登録した連絡先に連絡する等の対応を行います) ※利用には所得制限があります。

対 象

元気

事業

支援

介護

利用料金

無料

申し込み・
問い合わせ

2ページ記載の各地域包括支援センターへ

▶和光市版GBER(ジーバー)

和光市では、和光市版GBERを使って、仕事やボランティア、趣味や生涯学習などあらゆる地域活動と市民の皆さんをマッチングし、地域のつながりを広めています。

対 象

元気

事業

支援

介護

利用料金

無料(通信費は別途自己負担あります)

GBER(ジーバー)とは、東京大学先端科学技術研究センターが開発した地域活動を支援するアプリです。

ご利用の流れ

①サイトに登録

ご自身のパソコンや
スマホから簡単登録



②活動を探す

近くで気軽に参加できる
サークルはないかな？



③地域で活動

活動を通して、
セカンドライフを明るく！



GBERを活用することで、お持ちのスマートフォンから以下の情報を気軽に検索することができます！

- ✓ 市民のサークルや地域活動
- ✓ 地域イベント
- ✓ 市の介護予防事業
- ✓ 市内の仕事やボランティア(事業登録者のみ応募可能な案件もあり)



本誌でこのマークのある
取り組みはすべてGBER
に掲載されています。

定期的にGBERの登録方法や使い方についての講習会を開催しています。
お気軽にお問合せください。

申し込み・
問い合わせ

- ▶ まちかど生き生きプラザ(下新倉1-4-17)
☎048-452-5088
- ▶ 高齢者福祉センターゆうゆう(南1-23-1総合福祉会館2階)
☎048-452-7106
- ▶ 新倉高齢者福祉センター歩楽里(新倉1-20-39)
☎048-465-3800

和光市公式
ホームページへ

和光市版GBERの登録方法

1

こちらのQRコードを
スマホのカメラで
読み取ります



<https://wako.gber.jp/>

※パソコンでお使いの場合は、
上記のURL入力、または
インターネットで
「和光市版GBER」と
検索してください

2



「ログイン」を押します

3



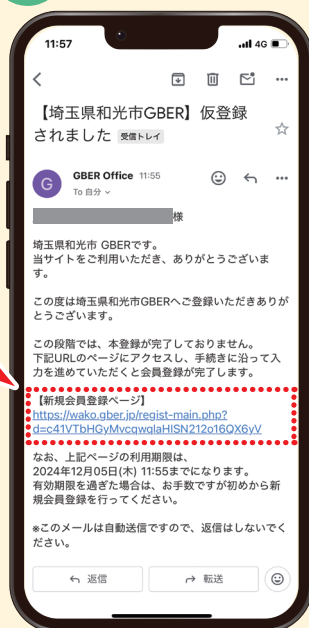
「新規会員登録」を押します

4



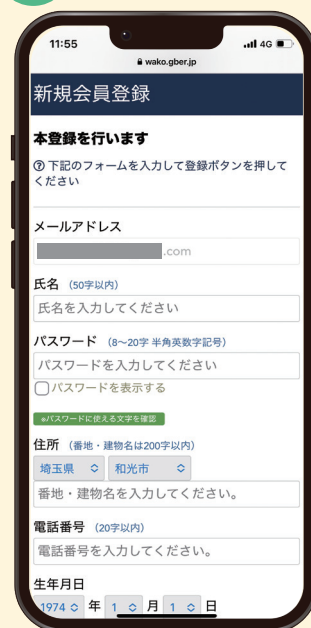
メールアドレスを登録します

5



登録したメールアドレスに
本登録のURLが届きます

6



本登録をします

▶介護予防拠点

GBERに掲載！
詳しくは
10ページへ
▶▶▶

和光市在住の65歳以上の方で、会場までご自身で行くことができる方を対象に、介護予防に取り組める常設の施設をご用意しています。各施設では様々な講座を行っています。

対 象

元気

事業

支援

介護

申し込み・
問い合わせ各拠点に電話で
ご予約・ご参加ください。

利用料金 無料

1

まちかどピテクス和光

南1-27-35 ☎070-6514-6253

お洒落なサロン風に環境づくりを意識しました。皆さん自身で選べる多彩なプログラムを用意し、皆さんで楽しく筋トレできるボディースパイダーを中心に運動します。

皆さんで明るく、元気に、
カッコ良く運動を楽しみ
ませんか。



月～金 10時～15時

2

まちかど元気あっぷ

南1-9-25 ☎048-485-8859

ストレッチやセラバンド、マシン、脳トレ等のグループ指導と健康機器を使用したり、姿勢チェックをし、身体の不調、痛みの緩和を目的とした個別指導を行っています。(金のみ：有料)



月～木 10時～15時

3

まちかど健康相談室

広沢1-2コンフォール和光西大和
☎080-5913-6797

栄養士、看護師、歯科衛生士がおり、子どもから大人までどなたでも、気軽に健康相談ができる場所です。手芸、習字、折紙等の各種講座や体操、ゲートボール、散歩等も行っております。

栄養士によるミニ料理
講座では、簡単に作れる
1品を紹介しております。



月～金 10時～15時

4

まちかど健康広場

本町23-32-1階 ☎048-424-5420

痛みの教室、ピラティス、ミニピンポン、骨盤調整、コグニサイズ、ヨガなど様々な運動の教室を実施しています。

運動が苦手な方でも
楽しく参加出来る教室を
見つけてみてください。



月～金 10時～15時

5

まちかど健康空間

丸山台2-11-21-2階 ☎048-462-3030

有酸素運動・無酸素運動を30秒ずつ交互に行う運動スタイルの施設です。油圧式マシンを使用しているので運動が苦手な方でもおすすめです。

スタッフがマシンの使用方法をしっかりと指導致しますので、安心して下さい。

一緒に楽しく運動
しませんか？



月～金 10時～15時

6

まちかど生き生きプラザ

下新倉1-4-17 ☎048-452-5088

創作・タブレット・脳トレ・ボードゲームなど多様なプログラムを実施しています。経験や強みを生かして社会参加して頂けるよう、就労的活動支援(ボランティア活動)や高齢者版ファミリーサポートセンター事務局も運営しております。

ぜひ、気軽にお立ち寄りください。



月～金 10時～15時

▶一般介護予防事業

対 象

元 氣

事 業

支 援

介 護

申し込み・
問い合わせ以下の連絡先に
ご予約・ご相談ください。

利用料金

無料

地図は12ページへ

GBER に掲載!
詳しくは
10ページへ

●うえるかむ事業

体操をしたり、作品を作ったり、歌を歌ったり、お話をしたり。気軽に行きことができる介護予防教室です。それぞれの事業所が特色のある多様なプログラムを用意しています。

複合プログラム

本町小

第1.2.4金曜 9時半～11時
▶本町31-17本町小福祉交流室 ☎048-423-7335

南公民館

第1.2.4木曜 13時半～15時
▶南2-3-1 ☎048-423-7335

送迎あり

サポートセンター広沢

第1.2.3木曜 13時半～15時半
▶広沢1-1 ☎048-458-6901

送迎あり

桜の里

月2回水曜 10時半～12時
▶新倉8-23-2 ☎048-450-5656

送迎あり

リーシェガーデン和光

火曜 14時～16時
▶丸山台2-11-1 ☎048-485-9956

送迎あり

和光ホーム

第1.3日曜 13時半～15時半
▶諏訪2-4 ☎048-451-6411

わこうの丘

第1.3金曜 13時半～15時
▶下新倉3-7-7 ☎048-451-0157

送迎あり

地域交流室ひまわり

第2.3.4火・金曜 9時半～11時半
▶わこう翔裕館内ひまわり(下新倉4-17-52) ☎048-486-9371

一部送迎あり

●坂下いきいき教室

健康運動指導士が指導を行います。ボールやタオルなどの身近な道具を使った筋力トレーニングやストレッチ、脳トレなどで楽しく体を動かしています。

水曜 10時～11時半 ▶坂下公民館(新倉3-4-18) ☎048-424-5420

●3B体操

ボール・ベル・ベルダーの3つの道具で体操を行います。椅子に座ったままの運動で、音楽にあわせて楽しく体操ができます。

第2.3.4火曜・水曜 10時～11時30分 ▶本町小福祉交流室(本町31-17)

5月～3月※広報で募集 ☎048-424-9138(長寿あんしん課)

●いつまでも元気塾

DVDを観ながら運動をしています。ボールやタオルなどでマッサージやストレッチ、筋力トレーニングを行います。音楽に合わせての運動は気分もスッキリ。

木曜 10時～11時半 ▶白子コミセン(白子2-15-51) ☎048-424-5420

運動プログラム

サービス内容や時間、実施運営者が変更する可能性があります。

最新情報はGBERもしくは和光市公式
ホームページをご確認ください。

和光市公式ホームページへ



▶地区社会福祉協議会の活動

地区社会福祉協議会とは、誰もが安心して暮らすことのできる福祉のまちづくりを目的に、地域住民が自発的に取り組むために設立された自主的な住民組織のことです。例えば、地域の集会所でサロン活動、地域食堂や健康教室の開催、朝の挨拶運動、防災・防犯パトロール、地元お祭りへの参画、地域の美化活動など、地域の実情に応じて自由な発想で活動しています。



対 象

元気

事業

支援

介護

利用料金

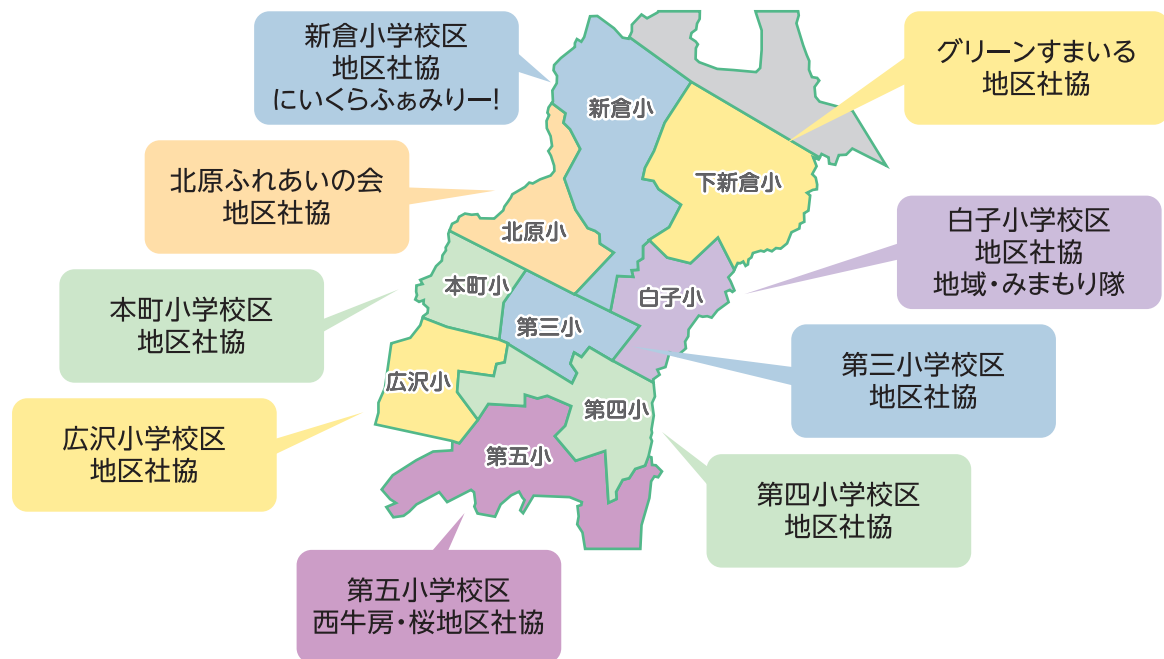
無料

申し込み・
問い合わせ

和光市社会福祉協議会に所属する生活支援コーディネーターが地区社会福祉協議会の活動を応援しています。

活動にご興味がある方は、和光市社会福祉協議会にお問い合わせください。

▶和光市社会福祉協議会(南1-23-1) ☎048-452-7111



▶和光市生きいきクラブ

市内の各地域に生きいきクラブがあり、おおむね60歳以上の方が、学習、レクリエーション、旅行、スポーツなどを通じて、生きがいづくりや健康づくり、仲間づくりを目的に活動しています。

対 象

元気

事業

支援

介護

申し込み・
問い合わせ

和光市長寿あんしん課長寿支援担当
☎048-424-9138

▶ 就労的活動支援事業

GBERに掲載!
詳しくは
10ページへ
▶▶▶

趣味や経験を活かした活動、興味のある活動などを通し、地域に繋がりをもった社会参加へのチャレンジを応援しています。まちかど生き生きプラザに所属する就労的活動支援コーディネーターがあなたにピッタリな活動をご紹介します。



対 象

元気

事業

支援

介護

利用料金

無料

申し込み・
問い合わせ

まちかど生き生きプラザ(下新倉1-4-17) ☎048-452-5088
(業務委託元:和光市長寿あんしん課)

▶ 各種グループ活動:住民主体の通いの場

GBERに掲載!
詳しくは
10ページへ
▶▶▶

ラジオ体操、テニス、英会話教室、ボランティア活動、短歌の会、囲碁将棋、地域カフェなど、市内の公民館やコミュニティセンター、公園で様々なサークルやサロン活動が行われています。

対 象

元気

事業

支援

介護

申し込み・
問い合わせ

新規会員を募集している団体については、
長寿あんしん課へ登録いただき、和光市版GBERや
和光市の公式ホームページで公開しています。

和光市公式ホームページへ



フレイル予防ちょい足し事業で通いの場を応援

GBERに掲載!
詳しくは
10ページへ
▶▶▶

市民主体で運営する団体を対象に、「運動、栄養・口腔、社会参加」についての基礎知識を身につけ、普段の活動にフレイル予防のエッセンスをちょい足しするための講習会を行っています。

申し込み・
問い合わせ

まちかど元気あっぷ(南1-9-25) ☎048-485-8859
(業務委託元:和光市長寿あんしん課)

問合せ先

和光市健康部長寿あんしん課 ☎351-0192 埼玉県和光市広沢1番5号

☎ 048-464-1111 (代表) FAX:048-466-1473

本紙は、和光市、東京都健康長寿医療センター、一橋大学との間の「高齢者の仕事・ボランティアの機会拡大に向けた研究協力についての覚書」に基づき、Googleの慈善事業部門であるGoogle.orgおよび、公益財団法人長寿科学振興財団による「高齢社会課題解決研究および社会実装活動への助成」を受けて作成されました。



©和光市