

住み慣れた河津町で年をとってもいきいきと暮らしていくための

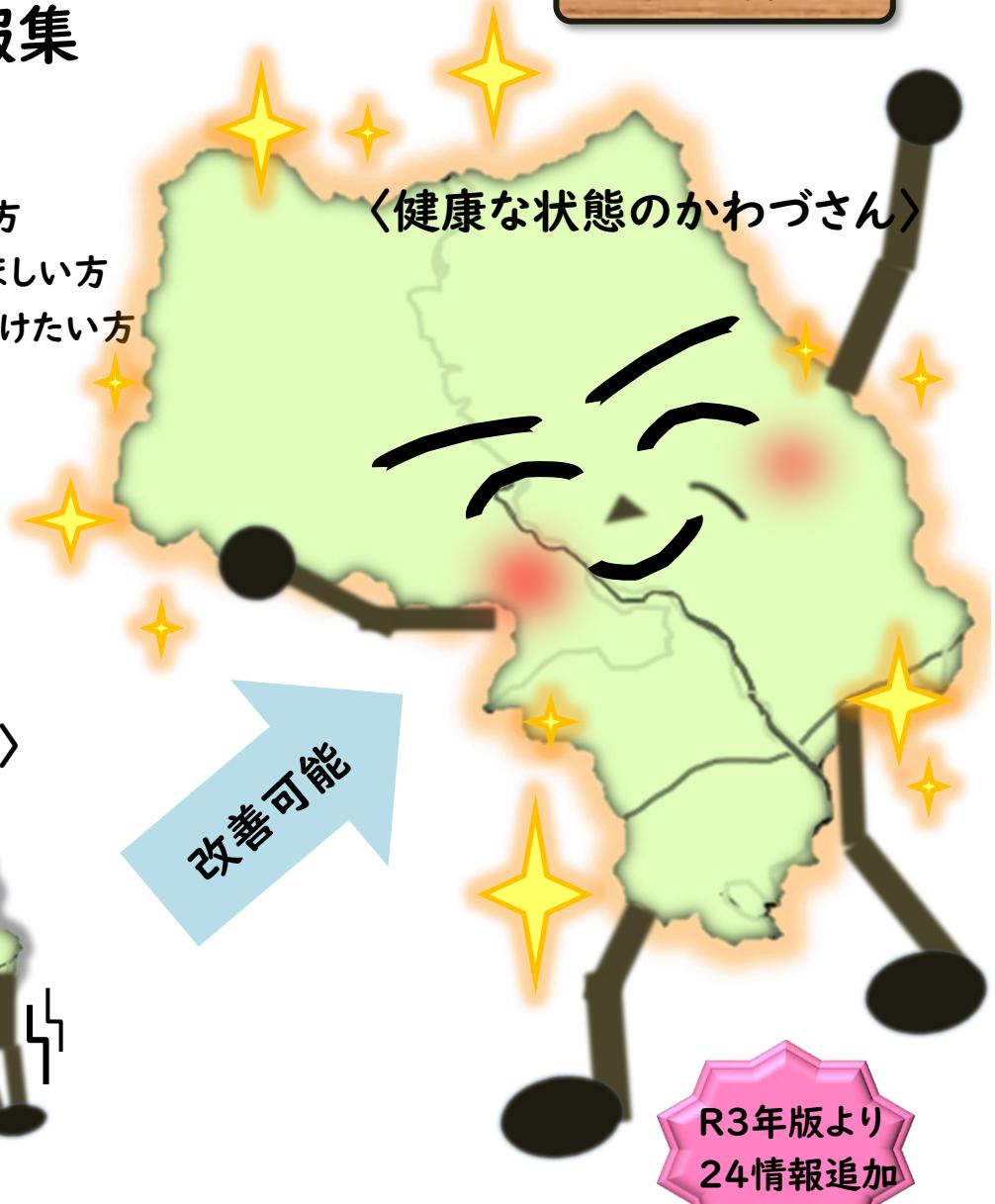
社会資源マップ[®]

高齢者版

こんな方向け情報集

- もっといきいきしたい方
- もっとはつらつとしたい方
- ちょっとした困りごとのある方
- 家族にいきいきと暮らしてほしい方
- 住み慣れた河津で暮らし続けたい方

〈フレイルのかわづさん〉



R3年版より
24情報追加

誰でも年を重ねれば、心身の機能は衰えていってしまうものです。フレイルとは高齢期の心身の衰弱を示す用語で、進行すれば介護が必要となる危険性の高い状態をいいます。しかし、フレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です。

この冊子（社会資源マップ）は、いつまでも自立して暮らせるように、健康づくりや生きがいづくり、生活を安心して送るための情報を紹介しています。

河津町にある様々なサービスを知り、自分にあったものを取り入れ、住み慣れた河津町で年をとってもいきいきと暮らしていくために役立てていただくことを願っています。
近所の人、友人、家族、ケアマネージャーなどと一緒に読むのもおすすめです。

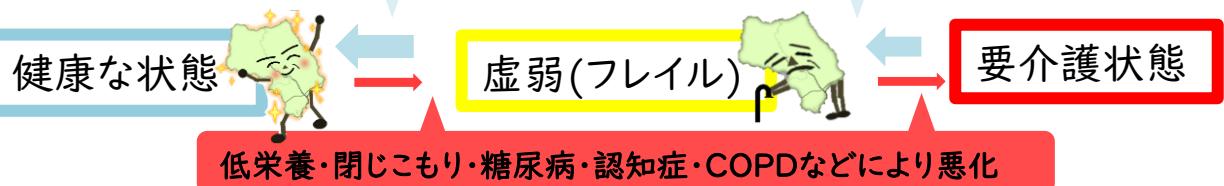
こんにちは!河津町地域包括支援センターです。

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた河津町で、その人らしい生活を続けられるように、介護予防・福祉・保健・医療などのさまざまな面で、高齢者のみなさんの生活のサポートに取り組んでいます。主任介護支援専門員・社会福祉士・保健師が連携して、総合的に支援します。どこに相談していいか分からぬ時は、まず、地域包括支援センターまでご相談下さい。(役場福祉介護課内)

この冊子(社会資源マップ)は…

フレイルを予防して、いつまでも住み慣れた河津町で年をとってもいきいきと暮らしていくために役立つ情報が載っています。

運動習慣・食生活などの予防法で改善が可能!この冊子では、そのための情報を紹介しています



社会資源マップ 目次

●もっといきいきしたい

健康づくり-----1

運動自主グループ-----2

●もっとはつらつと活動したい

集まりどころ・趣味-----3

ボランティア・活躍の場 -----4,5

借りられる会場 -----6

●生活を安心して送りたい

生活に役立つ支援・サービス・活動 ---7,8,9

各種相談-----10,11

不安への備え-----12,13

防災-----14

災害等緊急・ライフライン連絡先一覧----15

配達・移動販売-----16,17

宅食サービス -----17

移動・外出 -----18

●自分の今の状態を知りたい 基本チェックリスト ----- 19

※新型コロナウイルス感染症の影響等により、サービスの変更や中止がある場合があります。利用の前に店舗、各事業所、団体へご確認・ご相談下さい。各施設や店舗、事業所・団体は、サービス内容に変更がありましたら、作成元までお知らせください。また、サービスに関して、社会資源マップの作成元は責任を負えません。

※ **New!** このマークは以前の社会資源マップに掲載のなかった情報についています。

健康づくり

※変更・中止される場合があります。ご確認下さい。

名称	内容	留意点	連絡先
高齢者の予防接種	インフルエンザ・高齢者肺炎球菌感染症のワクチンを接種して病気に対する免疫をつくります。	対象年齢や接種時期が定められています。詳しくは健康係年間行事予定表を参照。	健康増進課 健康係 34-1937
特定健診(40~74歳) 後期高齢者健康診査 (75歳以上)	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健診。健診受診後、必要に応じて保健師・管理栄養士が保健指導を実施します。	詳しくは健康係年間行事予定表を参照。	健康増進課 保険年金係 34-1937
がん検診	胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診。70歳以上無料。	詳しくは健康係年間行事予定表を参照。	健康増進課 健康係 34-1937
<u>おすすめ</u> 一般介護予防教室	介護保険の通所系サービスの利用をしていない人を対象に、レクリエーションや運動・仲間との交流が出来ます。	65歳以上の人。 送迎あり。週に1回。年間を通じて利用できます。	地域包括支援センター 34-1938
<u>おすすめ</u> 介護予防教室 (公開講座)	栄養改善、口腔機能の向上に関する講話(1時間程度)を聞くことが出来ます。	65歳以上の人。 送迎なし。申込者には個別に日時を案内します。	地域包括支援センター 34-1938
<u>おすすめ</u> 健康マイレージ事業	健(検)診の受診・イベント参加や生活習慣の改善に取り組み、マイレージ(ポイント)を集めます。健康づくりを始めるきっかけに。	4月1日~2月末まで。	健康増進課 健康係 34-1937
健康づくり事業	水中運動教室、ふじ33プログラム実践教室等各種健康づくり教室を実施。	回覧にて募集予定。	健康増進課 健康係 34-1937
専門職 出前講座	保健師・管理栄養士・社会福祉士が「健康」「介護予防」「食事」「権利擁護」等について、出前講座を行います。	グループ・団体への集まりに出向きます。2カ月前までにご相談下さい。	健康増進課 健康係 34-1937 地域包括支援センター 34-1938
<u>おすすめ</u> 認知症サポーター養成講座	認知症を理解してもらうための講座を開催します。	地域・職場のグループへ出向きます。2カ月前までにご相談下さい。	地域包括支援センター 34-1938
健康体操教室	頭と体を使った楽しい体操や弱った筋力を元気にするトレーニングを行います。開催は不定期。	対象は40歳以上。回覧にて募集予定。	教育委員会 34-1117
はつらつ健康体操の放映	家庭で簡単にできる体操をケーブルテレビにて放映中。(未加入の方はDVDの貸出可能)	月~土曜日 6時半、7時、7時半、11時10分、17時10分	地域包括支援センター 34-1938
ペットボトル体操の放映	家庭で簡単にできるペットボトルを使った体操をケーブルテレビにて放映中。	月~土曜日 9時10分、16時10分	教育委員会 34-1117
静岡県健康づくり応援サイト「ふじのくにむすびば」 New!	健康づくりにつながる県内の情報を集めたポータルサイト。「健康の秘訣を動画で見たい」「趣味や体操教室を探したい」「ボランティアできるかな?」「移動・生活支援の取組を知りたい」方は、 [ふじのくにむすびば] でQ検索		静岡県健康福祉部 健康局健康増進課

運動自主グループ

名称	活動内容	募集の有無	連絡先
New! 気功愛好会	場所:商工会2階 活動日:金曜日 19時半~20時半 内容:ビデオを見ながら練習しています。呼吸を大切にしてスッキリした気分になります。元気の素です。	募集中。気軽に お電話ください。	
New! 田中ウォーキング くらぶ	場所:田中・笹原・浜・沢田・峰 でのウォーキング 活動日:日曜日 9時~(豊泉橋・きむら寿司付近集合) 内容:集まって河津川沿いをウォーキング。町外へのウォーキングも企画。(不定期)※雨天や桜まつり期間は中止の場合あり。	募集中。活動時 間に集合場所 へ来て下さい。	
スローピッチソフト ボール「河津ス ターズ」 New!	場所:西小学校グラウンド 活動日:水曜日 17時半~ 内容:シニア用の特別ルールのソフトボール。初心者、未経験者 でも楽しめます。遠征試合多数。	大募集中 男性58才以上 女性30才以上	
元気クラブ	場所:高齢者いきいきセンター 活動日:水曜日 9時半~11時半頃 内容:体操。仲間作り、認知症予防、介護予防につながっています。	募集中	
河津はつらつ会	場所:高齢者いきいきセンター 活動日:月曜日・木曜日・金曜日 内容:認知動作型トレーニングマシンを使用した運動、仲間作り、認知症予防、介護予防につながっています。	随時募集中	
体幹トレーニング 会	場所:高齢者いきいきセンター 活動日:火曜日 19時~21時 内容:トレーニングマシンを使用した体幹トレーニングで健康維持!	募集中	
フレッシュ クラブ	場所:保健福祉センター 活動日:木曜日 9時15分~11時15分 内容:運動器・認知機能を高める体操。仲間作りと健康で若々しく、楽しみながら膝・腰・肩の痛みの軽減も目的にしています。	募集中	ホームページ 上では公開しません。
さわやか 健康体操	場所:保健福祉センター 活動日:金曜日 9時半~10時半 内容:体操。仲間作りをし、健康維持につながっています。	今のところ受け 入れ不可。	
体操サークル	場所:保健福祉センター 活動日:火曜日 9時半~10時半 内容:65歳以下から始める健康体操を実施しています。	会場関係で受 け入れ出来ない 場合も。要相談。	
太極拳 同好会	場所:B&G体育館 活動日:水曜日 13時~ 内容:太極拳。身体を養います。	随時募集中	
健康まさみ会	場所:河津町コミュニティセンター 活動日:土曜日 10時~12時 内容:体操。仲間作り、認知症予防、介護予防につながっています。	募集中	
下佐ヶ野体操教 室	場所:下佐ヶ野コミュニティ防災センター 活動日:隔週水曜日 内容:体操。仲間作りをし、健康維持につながっています。	下佐ヶ野区民 限定。会場関係 で人数制限あり。	
長野区 元気会	場所:長野区公民館 活動日:火曜日 10時~11時半 内容:太極拳を取り入れた運動、脳トレーニング、手足や体幹 のストレッチ(ボール使用) 健康と交流を目的にしています。	長野区在住で シニア世代の方	

集まりどころ・趣味

名称	活動内容	活動日	連絡先/備考
New! 開放型高齢者 サロンいきーば	場所:高齢者いきいきセンター 職員室 内容:気軽に、気楽に、女性も、男性も行ける高齢者サロンです。マナーの範囲内で思い思いに過ごせます。	平日 10時~15時	地域包括支援センター 34-1938
New! 古文書から歴史を学ぶ会	場所:文化の家 内容:古文書(町内)の解説と関連歴史の勉強(講師の先生による)をしています。初めての方もどうぞ。随時募集中。	毎月第3水曜日 19時~21時	ホームページ上では公開しません。
New! 健康マージャン 教室	場所:高齢者いきいきセンター 内容:健康マージャンを楽しんでいます。飲まない・吸わない・かけないマージャン。ルールからお教えします。初心者大歓迎!	第2・4金曜日 10時~12時	社会福祉協議会 34-1286
<u>おすすめ</u> 認知症カフェ わさびの花	場所:観光交流館2階 内容:認知症について学び、交流するカフェ。どなたでも歓迎。出入り自由。飲み物とお菓子のセット300円。	第4水曜日 14時~16時	地域包括支援センター 34-1938
<u>おすすめ</u> さくらサロン 「いろは」	場所:保健福祉センター他 内容:気軽に集まれる仲間づくりの場。茶話会、運動等、その都度内容は異なります。	第3火曜日 13時半~15時	社会福祉協議会 34-1286
河津町介護家族の会チエリー	場所:保健福祉センター他 内容:在宅にて介護を行っている家族の情報交換とリフレッシュのための集まりを開催。	年4回程度	地域包括支援センター 34-1938
お寺カフェ	場所:専光寺(谷津) 内容:住職と気軽に話しができます。※町内在住の方限定。	随時 (住職がいる時)	直接お越し下さい。
河津囲碁クラブ	場所:文化の家 内容:頭のスポーツ、囲碁を通じて親睦する場。 会員:18人	第4土曜日 12時~16時	ホームページ上では公開しません。
シニア囲碁クラブ	場所:保健福祉センター 内容:頭のスポーツ、囲碁を通じて親睦する場。 会員:6人	第2金曜日 11時半~16時半	ホームページ上では公開しません。
伊豆けん玉クラブ	場所:文化の家 内容:けん玉教室・練習会を開催中。初めて~経験者まで、幅広い年齢・レベルの人が参加。貸出あり。参加費1回200円。	月2回水曜日 19時~21時	伊豆けん玉クラブ 倉原 090-6098-3176
歌う会 ハナミズキ	場所:文化の家 内容:童謡を歌います。楽譜代等1回100円の負担金。参加者20人程度。	隔週月曜日 13時15分~14時半	ご近所の参加者に問い合わせて頂くか直接見学も可。
男性料理教室	場所:保健福祉センター調理室 開催:各回16人程度。年2回開催 内容:男性でも日常的に食事の支度をする機会が増える中、栄養バランスの重要性や自分で作る楽しさを学ぶと共に、親睦交流を目的とした料理教室を開催。		社会福祉協議会 34-1286
文化の家図書館	場所:河津町笹原78番地の4 内容:本・雑誌・DVDの貸し出し。 貸出期間:本2週間/5冊まで 雑誌1週間/3冊まで DVD1週間/3本まで		教育委員会 34-1117
サロン・居場所 立ち上げ支援	サロンや居場所の立ち上げをサポートします。事前にご連絡下さい。		社会福祉協議会 34-1286

ボランティア・活躍の場

ボランティア・地域貢献は、人から感謝されることも多く、毎日の生活に張り合いをもたらします。体力維持に有効な活動もあります。

名称	活動内容	連絡先	募集の有無
介護予防 ボランティア スマイル	<u>活動場所:</u> 高齢者いきいきセンター <u>一言:</u> ボランティアをする事で自分自身も元気になります。 代表:長濱 <u>活動内容:</u> 介護予防教室の講師の補助(準備・手本)参加者の見守りや声かけを実施。月3回程度活動。	地域包括支援センター 34-1938	養成講座の受講を前提に募集します。
わさび	<u>活動場所:</u> 観光交流館2階 <u>活動日:</u> 2月を除く毎月第4水曜日14時~16時 <u>活動内容:</u> 認知症カフェわさびの花の運営サポート。(準備・誘導・給仕)参加者への声かけ。キッズボランティアも参加。	地域包括支援センター 34-1938	随時募集中。 認知症センター養成講座の受講が必要。
河津町健康づくり食生活推進協議会	<u>活動場所:</u> 保健福祉センター他 <u>活動日:</u> 月2~3回 <u>活動内容:</u> 生活習慣病・低栄養・ロコモティブシンドローム予防教室の開催等をしています。	健康増進課 健康係 34-1937	養成講座の受講が必要。
しらぎく会	<u>活動日:</u> 第1火曜日13時~15時。 代表:飯田 <u>一言:</u> 会員7名で活動中 <u>活動内容:</u> 町内の老人福祉施設の清拭布を作成。月1回活動。		JA女性部に入っている方
いろは	<u>活動日:</u> 毎月第3火曜日12時40分頃~3時半まで <u>一言:</u> ボランティアをしながら、毎月異なった活動に参加できます。心身共に元気になります。 <u>活動内容:</u> さくらサロンいろはの運営サポート。準備・受付・給仕・参加者への声かけ。		随時募集中
ともしひ	<u>活動日:</u> 月1回。奉仕作業年1回(サンシニア河津・おもと苑) 代表:鈴木 <u>一言:</u> 現在19名で活動中。(給食サービスは10名。) <u>活動内容:</u> 町内の見守りが必要な72歳以上の一人暮らし高齢者等を対象にした給食サービスの弁当作り。身体障がい者を対象にした遠足などの行事の付添や補助を行います。		要相談
であい	<u>活動日:</u> 木曜日(9時~16時)2ヶ月に1回活動。 代表:榎本 <u>一言:</u> 身近な食材を工夫してお弁当作りを楽しみませんか <u>活動内容:</u> 町内の見守りが必要な72歳以上の一人暮らしの高齢者等を対象にした給食サービスの弁当作り。一人暮らし高齢者の昼食交流会を開催。	社会福祉協議会 34-1286	要相談
おひさま	<u>活動日:</u> 2ヶ月に1回活動。 代表:高川 <u>一言:</u> 9名の仲間と一緒に活動しております。 <u>活動内容:</u> 町内の見守りが必要な72歳以上の一人暮らしの高齢者等を対象にした給食サービスの弁当作り。一人暮らし高齢者の昼食交流会を開催。		募集中
わらしへ	<u>活動日:</u> 2ヶ月に1回。不定期。 代表:太田 <u>一言:</u> 私たちと一緒に活動してみませんか。 <u>活動内容:</u> 町内の寝たきり高齢者や認知症の方に手作りの誕生日カードを作成します。		会員が高齢化しているので、ぜひ。大歓迎。
しゃくなげ	<u>活動日:</u> 広報誌の発行の週の土又は日曜日 代表:吉野 <u>活動内容:</u> 町内の視覚に障がいのある人に町広報誌等を録音し配布しています。		年齢は関係なく希望者歓迎。

花だいこんの会	<p><u>活動日</u>:月に1回活動。第4水曜日1時間半程度 <u>代表</u>:鳥澤</p> <p><u>一言</u>:活動を始めて20年です。私たちと一緒に活動しませんか。お声がけ下さい。</p> <p><u>活動内容</u>:町内の老人福祉施設の清拭布を作成。学習支援ボランティア(宿題ルーム)も実施。</p>	(原則退職女性教職員の会)一般の方も歓迎
河津町災害ボランティアコーディネーター連絡会	<p><u>活動日時</u>:毎月1~2回夜間、災害時 <u>代表</u>:板垣</p> <p><u>一言</u>:実際に活動するような災害が起きないことを願っています。</p> <p><u>活動内容</u>:養成講座を受講の上、年に1度運営訓練に参加。被災時には支援を求める被災者と災害ボランティアの仲立ちをします。</p>	社会福祉協議会 34-1286 隨時募集中。 (養成講座を受講していなくても加入は可。)
New! 移動・外出支援ボランティア	<p><u>活動場所</u>:河津町内</p> <p><u>活動内容</u>:移動に苦慮する介護を必要としない65才以上の高齢者のサロン等への外出や買い物、金融機関の利用のための移動のお手伝いをしています。</p>	ボランティアさん募集中!
New! 話し相手ボランティア「はなぎくさん」	<p><u>活動場所</u>:河津町内</p> <p><u>活動内容</u>:ご自宅を訪問し、お話し相手をします。お話し相手のついでに、3分程度ができる簡単な生活支援(電球交換、衣替えのお手伝い等)も行います。</p>	募集中
かわづふるさと案内人会	<p><u>代表</u>:板垣</p> <p><u>活動日</u>:例会は毎月第3水曜日。観光案内は申込があり次第随时。</p> <p><u>一言</u>:お客様と一緒に自分も楽しむ活動です。</p> <p><u>活動内容</u>:河津の見どころを案内する観光ガイド。</p>	河津町観光協会 32-0290 隨時募集中。
かわづ花の会	花と緑におおわれた町づくりを推進するため、町内花壇の管理、河津桜の剪定等の活動。活動への参加は自由。	産業振興課 内かわづ花の会事務局 34-1946 大募集中です!
New! 河津町河津桜守人の会	<p><u>代表</u>:森田</p> <p><u>活動場所</u>:河津町内各所</p> <p><u>一言</u>:町にきれいな桜を咲かせませんか。</p> <p><u>活動内容</u>:河津桜の手入れ</p>	産業振興課 34-1946 募集中

活躍の場

名称	内容	連絡先
個人ボランティア募集 New!	自分の得意なことで町内でボランティアを行いませんか。レクリエーション、体操、趣味活動、ゴミ出し、話し相手、弁当作り、外出支援、見守りなどで活動できる人の登録を受け付けています。	社会福祉協議会 34-1286
シニアクラブ 河津	高齢者同士のつながり作り、支え合いのための活動を行っています。定例会、地域での奉仕作業、グラウンドゴルフ、ウォーキング、カラオケ、料理教室など。実施日は地区により異なります。	シニアクラブ河津事務局 (社会福祉協議会) 34-1286
シルバー人材センターで働く	定年退職者等の高齢者(原則60歳以上の健康で働く意欲のある方)に、臨時的・短期的又は軽易な業務を請負・委任します。	シルバー人材センター 32-2491
河津桜観光交流館	野菜や果物、手作り品(布小物や吊るし雛、キーホルダー、小物、雑巾など)の委託販売。初回登録が必要。販売手数料がかかります。(野菜類は販売価格の15%、手芸品類は販売価格の20%…町内者)	河津桜観光交流館・売店 32-0330

借りられる会場

町ホームページにて、町有施設等使用ガイドラインをご確認下さい。

会場	条件	利用可能時間	申込先
河津町高齢者 いきいきセンター	健康福祉の増進に寄与することを目的とした団体へ貸出可能。利用月を含む3ヶ月前から利用申し込み可。利用料金なし。(目的外使用不可)	9時~21時 年末年始を除く	福祉介護課 包括支援係 34-1938
保健福祉センター ふれあいホール		平日 9時~16時半	福祉介護課 36-3232
保健福祉センター 教養娯楽室	健康福祉の増進に寄与することを目的とした団体へ貸出可能。利用月を含む3ヶ月前から利用申し込み可。利用料金なし。(目的外使用は負担金あり。)	平日 9時~16時半	福祉介護課 36-3232
保健福祉センター ボランティア団体室		9時~21時 年末年始を除く	福祉介護課 36-3232
河津町コミュニティ センター (商工会館3階)	利用月を含む3ヶ月前から利用申込み可能。利用料金あり。原則町内者・営利目的ではない利用者に限ります。	8時半~22時 年末年始を除く	商工会 34-0821
商工会館2階	商工会行事使用時は利用不可。営利目的ではない利用者に限ります。利用料金あり。詳細は商工会へ問い合わせ下さい。(夜間・土・日・祝日の貸出は要相談。)	平日 9時~17時	商工会 34-0821
河津バガテル公園 オランジェリー	利用月を含む3ヶ月前から利用申し込み可能。イベント開催時は利用不可。町内者は利用料金なし。町外者は時期により料金が変動。営利目的ではない利用者に限ります。詳細は企画調整課へ問い合わせ下さい。	10時~16時	企画調整課 34-1924
生涯学習室(文化 の家図書館内)	予約は1ヶ月前から受付。営利目的ではない利用に限ります。利用料金なし。	9時~12時 13時~17時 18時~21時半	教育委員会 34-1117
B&G体育館	団体(5人以上)への貸出。時間帯、年齢により利用料金が異なります。詳しくは問い合わせください。	9時~21時半	教育委員会 34-1117
体育館・グラウンド (南小学校・西小学校・ 東小学校・河津中学校)	使用できない時間帯あり。グラウンドや各体育館などで料金が異なります。詳しくは問い合わせください。	8時半~21時半	教育委員会 34-1117
河津桜観光交流館 2階会議室/展示 室	他イベント等で使用する際は、貸出不可。定員20人程度。1時間あたり500円/町内者。	9時~17時	観光協会 32-0290
各公民館	各区により利用条件が異なります。詳細は各区に問い合わせを。		各区

生活に役立つ支援/サービス/活動

介護保険外サービス…介護保険を使わずに誰でも利用することのできる自費サービス

名称/種別	内容	留意点	連絡先
ケアパートナーまほらほら /介護保険外支援	家事全般生活のサポート、買物代行、掃除、窓ふき、庭掃除等、病院・外出付き添い。 タクシー業務(P18参照)との併用利用もできます。	生活支援1時間まで 2,400円、外出付き添い1時間まで2,500円	080-8250-7448
高齢者生活支援サービスのりこさん /介護保険外支援	家事全般の代行、買い物代行、通院時の介助、外出時の同行、安否確認、傾聴サービス	2時間3,000円、交通費等は実費、延長料金1時間1,500円、緊急時24時間対応可(別途料金)	22-8787
合同会社愛菜花 自費サービス /介護保険外支援	安否確認・布団干し・大掃除・窓ガラス拭き・仏壇の掃除・部屋の模様替え・庭の草むしり・墓地のお掃除・ペットのお世話・外出のお手伝い(買い物、喫茶店への同行、墓参り、趣味の集まり、日帰り旅行等)	依頼するサービスにより料金が異なる。外出時の介助者の交通費は別途請求。通常時間帯以外は、割増し。	0557-52-6039
ケアセンターうばめがし /介護保険外支援	介護保険外の自費サービス。詳細についてはお問合せ下さい。	1時間2,200円	27-2277
トラベルヘルパーセンター東伊豆 /トラベルヘルパー®	介護経験と旅の業務知識を持つトラベルヘルパーがお出かけをサポート。料金は、自立・要支援・要介護によって異なります。要問合せ。	ヘルパーの旅費や食費は別料金。	0557-22-3455

傾聴サービス…自分の気持ちを話したい、聞いてもらいたいときに

名称/種別	内容	留意点	連絡先
陽だまり /相談・傾聴 New!	精神障害(発達障害・高次脳機能障害・認知症・アルコール・薬物依存症含)、ひきこもり、不登校、DV、虐待被害等、生きづらさを抱えて悩んでいる方やご家族の方、話を聴かせて頂きます。	電話無料 Zoom・出張での面談は60分/1,000円(出張費無料)※精神障害者、低所得者、生活保護世帯は無料	080-7330-0399 mail Obachan-PSW@outlook.com
伊豆下田「みみ屋」 /傾聴	心にとどめた悩みや話したいことを寄り添ってお聞きします。日頃から会話の機会の少ない方、難聴などで会話を敬遠されがちの方にも工夫し、お話しの機会を提供します。	毎週木曜日 15~20時の内 50分/2,000円(出張費+500円)	090-4117-9815 mail hides-h@ma.tnc.ne.jp
話し相手ボランティア「はなぎくさん」 /傾聴 New!	ご自宅を訪問しお話し相手をします。話し相手についてで、3分程度ができる簡単な生活支援(電球交換・衣替えのお手伝い等)も行います。	平日9時から15時の間の訪問。30分の訪問で月に1回まで	社会福祉協議会 34-1286

生活に役立つ支援/サービス/活動

住まいの関係…家や庭の手入れ、ゴミ処理、空き家など

名称/種別	内容	留意点	連絡先
株式会社河津衛生社 /浄化槽関係・一般廃棄物関係 New!	浄化槽の清掃及び維持管理、一般廃棄物収集・運搬・処分。粗大ゴミ・家電品収集・運搬・処分。ゴミステーションに出すのが大変な方等、一般家庭のゴミも回収します。	金額は、見て相談・見積りの上決定。	32-1613
株式会社かんどうサービス /住まいの片付け New!	お引越し前の片付け、不用品回収、遺品整理、要不要の仕分けや撤去、脱臭、消臭サービスを実施します。おうち丸ごとの片付け、賃貸住宅退去時などにご利用下さい。毎週×時間などの定期的なサービスではありません。	ご依頼の内容に応じて料金が異なります。まずは現地訪問・ご希望サービスを伺って、お見積りします。	0120-35-0030
栄協メンテナンス /廃家電・粗大ゴミの処分	廃家電の収集・運搬・処分。廃棄物によって異なる。冷蔵庫の場合7,000円。粗大ごみの収集・運搬・処分。業者の回収の場合1キロ77円。	廃棄物や処分品により単価が変わる場合があるので要事前相談。	34-1004
シルバー人材センター /人材派遣	庭木の手入れ、草刈、家事など	要相談	32-2491
河津町 空き家バンク /空き家の活用	町内の利用していない空き家をお持ちの方で、空き家を売りたい、または貸したい人はお気軽にご相談下さい。	河津町が委託するNPO法人等が物件調査の上、取り扱い可能な物件であれば、空き家バンク情報として公開されます。	企画調整課 34-1924
コメリハード&グリーン /家の手入れや修繕	ハウスクリーニング、排水管洗浄、庭木の手入れ、網戸や障子の張替え、照明交換、カーポート取付など、お家のお困りごとをご相談ください。	値段は店舗に確認	コメリ河津店 34-2100
リサイクルステーション /一部資源ごみ回収	家庭から出た紙類(新聞・ダンボール・雑誌等)、透明なペットボトル、使用済みインクカートリッジ、古着等の回収。利用方法は、町民生活課までお問い合わせください。	毎日7時～20時開放。土日祝日も利用可。(12/29～1/3を除く。)家庭ごみ専用。	町民生活課 34-1932

～社会資源マップ掲載情報を募集しています～

社会資源マップに掲載を希望する事業所・活動団体は、
地域包括支援センター(34-1938)へご連絡下さい。
掲載には審査があります。

理美容関係…髪の毛を整えて、気分さっぱり

名称/種別	内容	留意点	連絡先
のりまつ理容店 /理容	理容(送迎、出張) 詳しくはご相談下さい。	月曜日休 (第1・3)日曜日休	32-0116
サトウ理容店 /理容	理容(送迎、出張) 詳しくはご相談下さい。	月曜日休 (第1・3)日曜日休	32-2773
ヤマ美容室 /美容	美容(出張料金1,000円)カット3,200円 シルバー割あり。(75歳以上の方600円引き)	月曜日休 (第1・3)日曜日休	32-0808
トモエ美容室 /美容	美容(送迎、出張) 詳しくはご相談下さい。	月曜日休	38-0296

蜂の駆除

名称	内容	留意点	連絡先
New! 三共消毒(河津)	蜂の駆除 基本的には、スズメバチ8,000円、足長バチ5,000円です。町内。	蜂の種類や蜂の巣の場所などによっても料金は変わります。	32-1981
New! 伊豆害虫駆除 ト パーズ(稻取)	見積り無料です。グーグルで伊豆害虫駆除ト パーズと検索してください。作業中の写真など 掲載しています。	巣の大きさや作業場所によ って料金は変わります。	090-8320- 0888

その他

名称/種別	内容	留意点	連絡先
ポツチとニャンチ の愛の伝言板 /新しい飼い主を 探す情報交換	飼い犬や飼い猫等をゆずってほしい、ゆずりたい方の情報交換を行う伝言板を役場に設置しています。場所:役場1階連絡通路	営利目的の使用はできません。金銭のトラブルには介入しません。	町民生活課 34-1932
New! 河津ハンズ(加藤 マッサージ治療 室)	あん摩マッサージ 指圧施術所 場所:河津町浜172番地の1	電話にて相談・予約 火曜日定休	32-2060

各種相談

名称	内容	実施日	連絡先
総合相談	地域包括支援センターは高齢者の総合的な支援を行うための拠点です。どこに相談したらいいか分からぬ時はまずご相談を。	平日 8時15分～17時	地域包括支援センター 34-1938
河津町24時間電話健康相談 ダイヤル <u>おすすめ</u>	フリーダイヤル(無料)で医師や専門スタッフが健康・医療・介護・育児などに関する相談にきめ細かくアドバイスします。	24時間	0120-560-655
健康相談	血圧測定、尿検査、健診結果の見方など、保健師が個別に相談対応します。実施日以外でも、随時健康相談を受け付けています。	原則第1・3月曜日 13時半～15時半	健康増進課 健康係 34-1937
人権相談	いじめ、差別、虐待、プライバシーの侵害などの人権侵害に関する相談を受け付けます。予約不要。	原則第1水曜日 (6・7・8・10・12・2・3月) 10時～15時	町民生活課 34-1932
行政相談	国の仕事に関する苦情などの相談を受け付けます。予約不要。	原則第1水曜日 (4・6・7・8・10・12・2・3月) 10時～15時	町民生活課 34-1932
生活相談	日常生活の悩み事、心配事の解決援助を図ります。	第1水曜日 10時～15時	社会福祉協議会 34-1286
介護相談	介護支援専門員が介護保険に関する質問に答えたり介護の悩みについて相談援助を行います。	第3水曜日 10時～12時	社会福祉協議会 34-1286
法律相談	司法書士が法律上の手続き、成年後見制度、相続、登記等に関する相談に助言します。	第3水曜日 13時～15時 (要予約)	社会福祉協議会 34-1286
介護相談	介護での困りごとや疑問にお答えします。受付時間内に随時受けます。	月～金曜日 9時～16時	サンシニア河津 32-3203
暮らしなんでも相談	日常生活で起こるトラブルや悩みごと、困ったこと(心の悩み、消費生活、住まい、生きがい、介護、法律など)どこに相談すればいいか分からないときの相談窓口。	平日 9時～17時	ライフサポートセンター東部事務所 055-922-3715
こころの電話	こころの健康に関する相談先。	平日 8時半～11時45分、13時～16時半	賀茂保健所 23-5560

消費生活相談	悪質商法による被害や製品事故などの苦情および消費生活に関する相談先。専門の相談員が電話や面談で応じます。	平日 9時～12時 13時～15時	賀茂広域消費生活センター 24-2299
県民相談	金銭貸借・近隣トラブル・相続・離婚などの生活上の相談や行政への意見・問い合わせ等県民相談。毎月第3月曜日・偶数月第1月曜日は、弁護士による相談受付。	平日 9時～12時 13時～15時	賀茂広域消費生活センター 24-2199
認知症コールセンター	認知症に関する悩み相談。相談員は『認知症の人と家族の会静岡県支部』の会員です。	月曜日・木曜日・土曜日 10時～15時	0545-64-9042
県警ふれあい相談室	事件事故や犯罪被害に関する相談、要望、意見。	24時間	054-254-9110又は9110(一部光電話等は利用不可)
警察本部 運転免許課 高齢運転支援 ホットライン	加齢に伴う心身機能の低下等のため安全な運転に不安のある高齢ドライバーやその家族、心身の障がいや一定の症状を呈する病気等で安全な運転に支障のある方等が電話で相談できます。	平日 10時～17時 年末年始を除く	054-250-2525
難病に関する相談窓口	難病について、公費負担、福祉制度についての相談。同じ病気の方と交流したい、就労相談をしたい等。	平日 9時～17時	静岡県難病相談支援センター 054-286-9203
救急医療情報センター	休日、夜間の救急当番医情報の提供。自動音声。	24時間	0800-222-1199

その他

名称	内容	問い合わせ先
成年後見制度	認知症や知的障がいなどによって判断能力が不十分な人が、経済的な不利益を受けたり、生活上の不自由さを解消するために、「成年後見人」などの支援者が法律行為を支援する制度があります。	地域包括支援センター 34-1938
民生委員・児童委員	各地区の民生委員児童委員さんは、身近な福祉の相談役です。お気軽にお相談下さい。	社会福祉協議会 34-1286
介護用品の貸し出し	障がいや加齢により一時的に福祉用具が必要となる方に限り、ベッド、車椅子、ポータブルトイレ、歩行器等の貸し出しが可能。(概ね1ヶ月。借入、返却は個人で。)要介護認定を受け、福祉用具貸与の利用ができる方は除く。	社会福祉協議会 34-1286
高齢者等理美容事業	65歳以上の単身世帯、高齢者世帯、及びこれに準ずる世帯並びに身体障がい者等で理美容店に出向くことが困難な者に対し、利用券を交付し理美容師の出張費を補助する。(年4回まで)毎年申請が必要。散髪・整髪に要する費用は全額申請者負担。※事前にご相談下さい。	福祉介護課 福祉介護係 36-3232
介護保険制度	社会資源を使っても、自宅での生活が大変にならざら、各サービスや事業を上手に活用しましょう。介護保険サービスを利用するためには、要介護認定を受けることが必要です。65歳以上の町民及び40歳から64歳で特定疾病がある方が対象です。	福祉介護課 福祉介護係 36-3232

不安への備え

緊急通報…万が一のことが起きた際に役立ちます。

名称	内容	留意点	連絡先
緊急通報システム	高齢者の単身世帯等に、緊急事態に対応できるシステムを設置します。	月々の電話基本料金などは個人負担。一定の所得以下の方は設置料無料。	福祉介護課 福祉介護係 36-3232
アルソック	ペンダント型緊急ボタンを押すとアルソックが駆けつけます。	2,540円/月 その他料金プランあり	0557-45-4223
セコム	[セコムみまもりホン]救急ブザー用ストラップをひっぱるだけでセコムが駆けつけます。また、一定時間ごとに安否確認ができる機能もあります。	2,200円/月(その他加入料金、現場急行料金) 他:位置情報提供システム[ココセコム]もあります。	セコムお客様 サービスセンター 0120-756-892
TOKAI	緊急通報システム ワイヤレスペンダント型ボタン1つで緊急通報できます。工事いらずの安心・簡単セキュリティ。	2,068円/月(税込) その他料金プラン有り	TOKAI伊東 営業所 0557-45-5523

見守り…生活に少し不安が出てきて、状況の確認をしてほしい場合に。

名称	内容	留意点	連絡先
見守り支援	単身世帯等の高齢者を対象に、近所の住民やボランティアを中心にさりげない見守りを行います。	見守り希望者(本人、家族、知人等)より申し込みください。	社会福祉協議会 34-1286
ヤマト運輸	LED電球と通信機能が一体になった[ハローライト]が点灯/消灯を24時間計測し見守り、動きがない場合に事前に設定された通知先へメールでお知らせ。異常時には、依頼に応じて設置先を訪問します。	1,078円/月 他:いざというときのために3日分の備蓄食を自宅まで届ける食の備蓄定期宅配サービスもあります。	ネコサポサービスセンター 0120-545-425
郵便局	郵便局社員等が定期的に(月1回30分程度)高齢者宅を訪問の上、状況を家族等にメールで連絡。(見守り訪問サービス)毎日電話(自動音声)で体調確認し、結果を家族へメールなどで連絡。	訪問:2,500円/月 固定電話:1,070円/月 携帯電話:1,280円/月	日本郵便株式会社お客様サービス相談センター 0120-23-2886

自分のために自分自身で知っておく、備えておく

名称	内容	留意点	連絡先
救急医療情報キット	必要な情報を記載したキットを指定の場所で保管し、緊急時の救急隊の迅速な救急活動に役立てます。福祉介護課で申込み・キットを受け取り。	民生委員、消防、行政連絡員等へのキット配布情報の提供への同意が必要。	福祉介護課 福祉介護係 36-3232
AED自動体外式除細動器	AEDとは、心停止状態のときに、胸に貼った電極パッドを通して心臓に強い電流を流し、心臓の動きを正常に戻す救命機器です。音声ガイドやイラストで操作しやすく、救助訓練を受けていない一般の人にも扱えます。	公共施設、駅、学校、病院等人が多く集まるところを中心に設置されています。普段からAEDの設置場所をチェックしておくと安心です。	

認知症関係

名称	内容	留意点	連絡先
認知症あんしんマップ	認知症に関する様々な情報をまとめたパンフレット。認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けることを目指して作成しました。	配布を希望される方は、ご連絡下さい。(令和3年4月に全戸配布済)	地域包括支援センター 34-1938
認知症高齢者等見守りSOSネットワーク事業	認知症高齢者等の行方不明発生時における早期発見・保護に向けて、事前に登録し、関係機関と連携します。	本人・家族よりお申込み下さい。	地域包括支援センター 34-1938
認知症初期集中支援チーム	在宅で生活し認知症が疑われる人で、まだ介護保険サービスに結びついていない人等を複数の専門職がおおむね6ヶ月間支援し適切な医療や介護サービスに結びつけます。		地域包括支援センター 34-1938
New! 認知症疾患医療センター	認知症の鑑別診断や専門医療相談、医療機関等の紹介、地域の保健・医療・介護関係者との連携や研修等を行う県指定の専門機関です。 所在地:賀茂郡南伊豆町青市848番地	ふれあい南伊豆ホスピタル 62-1461	

「ちょっと変…」のサインに注意を!

認知症は、生活習慣での予防や、早期発見・早期対処により進行を抑えることが大切です。軽度認知障害(MCI)のレベルであれば、生活改善などで回復が期待できます。気になる兆候があれば、早めにかかりつけ医などに相談しましょう。

軽度認知障害(MCI)のサイン

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| □もの忘れが増えた。 | □テレビのドラマの内容が理解できなくなった。 |
| □日付や曜日がわからない。 | □簡単な計算ができなくなった。 |
| □料理や家事などができぱきできなくなったり。 | |
| □話しかけられると今までしていたことを忘れてしまう。 | |
| □今まで楽しかったことへの意欲がなくなった。 | |



防災

名称	内容	連絡先
河津町防災メール	町の防災に関する情報などを迅速に受け取れるよう、携帯電話等へ電子メールで配信するサービス。地震・津波情報、気象警報、避難に関する情報等。町外在住者の登録も可能。登録は無料。メール1通当たり1~2円のパケット通信料がかかる。聴覚障がい者はFAXでも対応可。※要連絡。	河津町役場 防災課 34-1112 
河津町防災ガイドブック	防災情報、災害に対する基礎知識や対策など災害別に分けてまとめてあります。防災マップや避難カード等も附属。令和元年5月に回観版で配布済ですが、お手元にない方は防災課で1世帯1冊配布しています。HPにも掲載しています。	河津町役場 防災課 34-1112
家具の固定等の助成	災害への備えとして、家具転倒防止器具やガラス飛散防止シート、感電ブレーカー等の購入費用、設置費用の補助があります。詳細は問い合わせ下さい。	河津町役場 防災課 34-1112
New! 防災ゆうストレージ	もしものときのために必要なもの・大切なものを預けておける防災サービスです。地震や災害が起こった際には、日本郵便の配送網で全国津々浦々までお届け。使い方は以下の2つ。①自分用支援物資：避難先での生活が長期化した場合に必要となる日用品をあらかじめお預かりし、必要になったときに避難先などにお届けします。②大切なもののエスケープ：思い出のアルバムなど災害時になくしたくない大切なものを安全な場所でお預かりし、必要になったときにお手元に届けます。	日本郵便株式会社 050-3198-9590
非常持ち出し袋の点検	[貴重品]・[救急医薬品]持病のある人は常備薬 [非常食]火を通さなくても食べられるものを3日分 [生活用品]メガネや補聴器、入れ歯など自分なりの必需品もチェック [衣類]・[その他]予備の電池、介護用おむつ、懐中電灯 等 →必要に応じて点検しましょう。	
備蓄品の用意 [ライフラインが絶たれたときへの備え]	[食料・飲料水]缶詰、レトルト食品、インスタント食品、アルファ米、水(3リットル/人/日) [寝具・防寒具]毛布、寝袋、使い捨てカイロ [生活用品]歯ブラシ、タオル、せっけん、ハンカチ、ドライシャンプー、介護用おむつ [その他]カセットコンロ、予備用ガスボンベ、ビニールシート、携帯トイレ、サランラップ、マスク →賞味期限や使用期限をチェックし、隨時入れ替えましょう。	

災害等緊急・ライフライン連絡先一覧

令和4年6月28日現在
河津町役場防災課より
提供

種別・名称		電話番号(市外局番0558)	備考
河津町役場	代表	34-1111	
	防災課	34-1112	防災対策一般
警察	交通事故・事件	110	
	下田警察署	27-0110	
	河津町交番	34-0087	
	下佐ヶ野駐在所	35-7019	
消防	火事・救急	119	
	下田消防署河津分署	34-1119	
	下田消防本部火災・救急テレホンサービス	27-0119(自動音声)	
海上保安庁	海上の事件・事故	118	
	下田海上保安部	23-0118	
水道・温泉	河津町役場水道温泉課	34-1954	断水、漏水、濁水等
道路 (町道) (国道・県道)	河津町役場建設課	34-1952	道路上の倒木、冠水、破損、通行規制等 県内の通行規制情報
	下田土木事務所維持管理課	24-2108	
	静岡県道路通行規制情報提供システム	携帯電話から確認 http://douro.pref.shizuoka.jp/keitai	
電気	東京電力パワーグリッド	0120-995-007 ① https://teideninfo.tepco.co.jp ②TEPCO公式スマートフォン アプリ「TEPCO速報」	断線・停電・復旧見込み等
電話	NTT西日本	一般電話から 113	故障、断線、回線状況
		携帯電話・PHSから0120-444-113	
		インターネットからWeb113 https://www.ntt-west.co.jp/trouble/	
	災害用伝言ダイヤル(大災害の発生時に電話がつながりにくくなった場合に利用できる声の伝言板。)	171	毎月1・15日利用可能。
ガス	長田ガス(株)	34-1161 0120-055-834	ガス漏れ等 (各世帯によって連絡先は異なります。)
	(株)マルキエナジー	32-0760	
	(有)寺林プロパン商会	32-0272 0120-372-682	
	伊豆太陽プロパンガスセンター	22-9400	
電車	伊豆急行(株)	平日:0557-53-1111(代表) 0557-53-1115(運輸課)	運行状況
		土日祝日:22-3202(伊豆急下田駅)	
		HPのトップ画面に運行状況の表示があり、JR東日本、JR東海にもリンクできます。 https://www.izukyu.co.jp	
バス	東海バス下田営業所	22-2514	運行状況など
	東海バス河津駅前案内所	34-0321	
	町営バス(逆川線)		
	町バス(泉奥原・小鍋・大鍋・上佐ヶ野・地区)	34-1924(河津町役場企画調整課)	

配達・移動販売

店名	サービス	内 容	留意点	連絡先
JA富士伊豆 伊豆太陽地 区 地区購買 課	食料品の 移動販売	毎週木曜日に移動販売を実施。調味料や果物、お菓子、野菜、干物などを扱っています。詳しくはホームページを参照ください。交通事情等により到着時間が前後する場合があります。一か所15分程度。	9:45頃/広尾口 10:30頃/大鍋 11:00頃/泉奥原公民館 12:00頃/見高入谷店跡 14:45頃/縄地	JA富士伊豆 伊豆太陽地 区 地区購買 課23-6010
JA河津桜支 店	配達	電話注文による肥料やお米の配達に対応。	店舗にて要相談。	JA河津桜支 店 32-0303
谷水屋	配達	店舗での買い物後の配達や電話注文による店内の商品を複数まとめての配達も対応。店舗にて要相談。	火曜日休み	32-0047
塩田屋本家	配達	店舗での買い物後の配達や、電話注文による店内の商品を複数まとめての配達も対応。配達料金:お買い上げ金額が税込3,000円以上の方は無料。3,000円以下の場合300円。	日曜日休み	35-7356
フードストア あおき河津 店	配達	当日昼12時までにお買い上げいただいた生物・冷凍食品・卵以外の商品を、その日の内にご自宅までお届けするサービスです。配達料金:当日お買い上げ金額が、税込3,000円以上の方は、ひと箱220円。税込3,000円未満の方は、ひと箱440円。/町内の方	昼12時までの受付で当日 夕方頃のお届け(配達時 間内は在宅して下さい。)	フードストア あおき河津 店 サービスカウ ンター
カミヤ洋品店 メーカズキッ ズ	配達	衣料品や布団等を配達可能。衣類のお直し(すそ上 げ・ゴム入れ等)も。取り扱い品目:婦人服、紳士服、 ベビーキッズ服、下着、学生用品、寝具、カーテン、生 活雑貨等 不明な点は遠慮なくお電話下さい。	日曜日休み	34-0138
おうちCO- OP	配達	毎週決まった曜日に配送担当者がお伺いし、商品を ご自宅の玄関先までお届けします。お届けするカタログ 「お買い物めも」で注文します。※おうちCO-OPを 利用する際にはユーコープへの加入が必要です。加 入時に出資金を預かり、脱退時に払い戻します。	宅配サービス料は利用形 態により割引制度がありま す。	おうちCO- OP受付セン ター 0120- 123-581

ウエルシア河津店	配達	店舗にて購入した生物・冷凍物以外の商品を自宅まで配達。町内へは、昼前までの購入で当日、昼後の購入では翌日の配達となります。店舗にて要相談。(Tポイントカード会員限定)	荷物の量によって配送金額が異なる。3,000円以上の購入で、1箱500円(※エコパック持参又は有料レジ袋が必要)	34-3089
	高齢者特典	60歳以上を対象としたシニアデー(毎月15・16日)はポイントが3倍。	シニアカードとTカードの提示が必要。	
マックスバリュ東海	配達	会員登録し「商品カタログ」より好きな商品を電話で注文する。(1,500円以上で配送)買い物代行手数料、宅配料金がかかる。	支払は代金引換のみ	電話スルーパー0120-082-800
	高齢者特典	65歳以上のすこやかカメさんカード会員(500円で1年間有効)は毎月6のつく日にお会計が一割引き(一部商品を除く。)		河津店 36-3011

宅食サービス

店名	サービス	内容	留意点	連絡先
宅配クック'23	宅食	弁当の配達。1食から注文可能。朝昼夜も可。【普通食】おかずのみ540円 ご飯付594円【健康ボリューム食】おかずのみ680円 ご飯付734円【栄養価の調整食】おかずのみ777円 ご飯付831円 翌日対応。【介護お助け便】お弁当のお届けに合わせて日用品の配達も実施。	[栄養価の調整食] 透析食、やわらか食、塩分・たんぱく調整食、塩分・カロリー調整食など	0557-52-6555
ワタミの宅食	宅食	弁当の配達。平日1食から注文可能。 おかずの種類やボリュームによって料金が異なる。ごはん付3種類、おかずのみ3種類。【やわらか食】1食390円~【普通食】1食490円~ 前週の水曜日に受付締切。その他、麺類やパン、インスタント商品や季節商品も販売中。	キャンセルは不可。土日祝日は冷凍総菜とパックごはんをお届け。	0120-321-510

元気を保つ食事のとり方

記:河津町役場健康増進課 健康係 管理栄養士

ポイント① たんぱく質を含む食品(肉類・魚介類・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品)を毎食とろう

高齢者こそ、たんぱく質をしっかりとりましょう。たんぱく質は低栄養予防や筋肉を維持するために重要です。

ポイント② 1日3食の食事をとろう

特に朝食は大切です。健康な1日は朝食からです。飲み物だけではなく、手軽なパン(菓子パンを除く)やヨーグルト、果物などをとるだけでも栄養補給になります!

ポイント③ 野菜料理をなるべく毎食とろう

肉や魚などと一緒に野菜を炒めたり、サラダや具沢山の味噌汁(スープ)にして取り入れてみましょう。

【朝食で野菜をとる工夫】
 ・味噌汁に野菜を多く入れたり、前日の野菜料理(冷蔵庫で保管したもの)を活用する。
 ・野菜ジュースやトマトジュース等を取り入れる(1日コップ1杯が目安)

ポイント④ 間食(3食の食事以外)を栄養補給に活用しよう

・だらだら食べず、時間や量を決めて食べる
 ・食物繊維の多いものや脂質の少ないものを選ぶ

・牛乳・乳製品やイモ類、果物、野菜類なども積極的に取り入れて(例:ヨーグルト、焼き芋、野菜のおかずなど)

間食は甘いものなど、楽しむこともでき魅力的です。しかし、そのようなものはばかりとってしまうと、肥満や血糖値の上昇につながることがあります。いつまでも食事を楽しめるように、間食を栄養補給に活用していきましょう!

※医師から食事の制限がある方は、その指示を優先してください。

移動・外出

令和4年9月現在

種別・名称	内容	連絡先	
自主運行バス	逆川線 交通の確保を図り、町民の福祉の増進に寄与するため、河津駅～逆川～西小学校を運行区間とした有償運行バスです。時刻表や運行経路は、ホームページを参照。普通料金100円(※児童・生徒及び満70歳以上の高齢者は、料金半額など、他にも減免対象あり。) ※今後変更の可能性あり	企画調整課 34-1924	
	町バス運行 泉奥原、大鍋、小鍋、上佐ヶ野4地区を対象に無料運行しているバスです。時刻表や運行経路図はホームページを参照して下さい。 ※今後変更の可能性あり	企画調整課 34-1924	
タクシー	伊豆東海タクシー [迎車料金140円] 距離制運賃 普通車 初乗運賃610円(1.2キロ) 加算運賃266m90円・100秒まで90円 他時間運賃あり	0557-95-3082	
	ヒフミタクシー お問い合わせ下さい。	32-1144	
介護タクシー	社会福祉総合事業所おれんじ /東伊豆町稻取399-4 New! 民間救急・介護タクシー SORA(そら) /沼津市中瀬町3-33 New!	0557-29-6727/080-4402-3628 (担当直通)	
	介護サービス なかじま /東伊豆町白田443-9	0557-23-0977	
	ケアセンター うばめがし /下田市東本郷2-6-2	27-2277	
	さくら介護 /東伊豆町白田323-14	0557-22-6076	
	ケアパートナー まほらほら /河津町田中	080-8250-7448	
	カーシェア /ダイハツ沼津販売(株) New!	  Android iPhone	
その他	寿回数券	町内2ヵ所に無人レンタカーを常設。遠方のご家族の帰省時に便利。 ・河津桜観光交流館前駐車場(1台) 今井浜東急ホテル駐車場(2台) トヨタカーシェア専用アプリで予約。 15分200円・6時間3,800円+距離料金11円/キロ(入会費・月会費無料)	企画調整課 34-1924
	移動・外出支援 New!	ボランティアによる移動支援。運転免許を持っていない・もしくは返納した、公共交通機関の利用が困難な65歳以上の人を対象に、高齢者サロンや買い物・金融機関の利用を支援します。利用にあたって事前調査があります。要介護認定を受けている人は対象外です。	社会福祉協議会 34-1286

基本チェックリスト

～生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかをチェックしてみましょう～

		質問	回答	
生活全般	1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
	9	この一年間で転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
栄養	11	6ヶ月で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
	12	体格指数BMIは18.5未満ですか (体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))	1.はい	0.いいえ
口腔機能	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたが	1.はい	0.いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
	17	昨年に比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
認知症	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われますか	1.はい	0.いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
うつ	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなつた	1.はい	0.いいえ
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

ここにチェックが付いたら

フレイル対策に取り組もう。
(運動、食生活改善、社会参加)

⇒この社会資源マップから、挑戦することを1つ選んで取り組んでみてください。

ここにチェックが付いたら

筋力アップ、転倒・骨折予防に取り組もう。筋力維持のために高齢期こそ運動が大切です。

⇒社会資源マップ1、2ページも参照ください。

ここにチェックが付いたら

低栄養予防に取り組もう。
⇒社会資源マップ17ページの情報とコラムも参考に。

ここにチェックが付いたら

口腔ケアに取り組もう。
⇒社会資源マップ1ページ(介護予防教室公開講座)もおすすめ。

ここにチェックが付いたら

閉じこもり予防に取り組もう。
⇒できれば1日1回外出を。

ここにチェックが付いたら

認知症予防に取り組もう。
①積極的にからだを動かす。
②緑黄色野菜や魚を食べる。
③脳に刺激を与える活動を。

ここにチェックが付いたら

うつ予防に取り組もう。
①高齢期はうつになりやすいことを知る。
②「うつかな」と思ったら、かかりつけ医などに相談する。
③決して放置しないで、早めに診断を受ける。

～作成～

令和4年9月

河津町役場福祉介護課

地域包括支援センター

電話：34-1938

住所：河津町田中212-2

協力：生活支援コーディネーター

介護支援専門員

生活支援体制整備事業協議体

この社会資源マップは、地域包括支援センターで把握・確認した活動やサービスを載せています。掲載を希望する事業所や団体は、地域包括支援センターまでご連絡下さい。