



いつまでも元気でいたい！！

おたすけガイド

～気持ち晴れるーや～

気分転換したい！

外出したい！

運動したい！

毎日楽しく
過ごしたい！

いつまでも自分の
足で歩きたい！

いつまでもおいしく
食事したい！

あなたなら何がしたいですか？



健康運動指導士
おすすめ♪

手軽に運動編

※一人で外出することが不安に感じる場合は、家族かケアマネジャーへ。

<ごきげん体操(飯能市オリジナル体操)>

◆飯能日高テレビ◆

(月)~(金) ①7:00~7:05 ②9:25~9:30 ③14:25~14:30
(土)・(日) ①7:00~7:05

◆YouTubeはこちら →
(ユーチューブ)



<テレビ体操>

(毎日) 6:25~NHK教育(2チャンネル)

(月)~(金) 14:55~NHK総合(1チャンネル)



◆簡単ストレッチ◆

①上半身伸ばし ②脚伸ばし



◆簡単筋トレ◆

①もも上げ ②かかと上げ



◆目標や目的を持って歩こう！(散歩・ウォーキング)◆

【目標(例)】

- ・週に〇日〇〇〇歩、歩く。
- ・毎日△△△まで行って帰ってくる。
- ・毎日〇〇分歩く。

【目的(例)】

- ・△△まで行って、□□を買ってくる。
- ・△△(公共施設)まで行って、職員と話す。



※(〇〇〇の目標値や頻度、△△の場所や□□の物は自己設定)

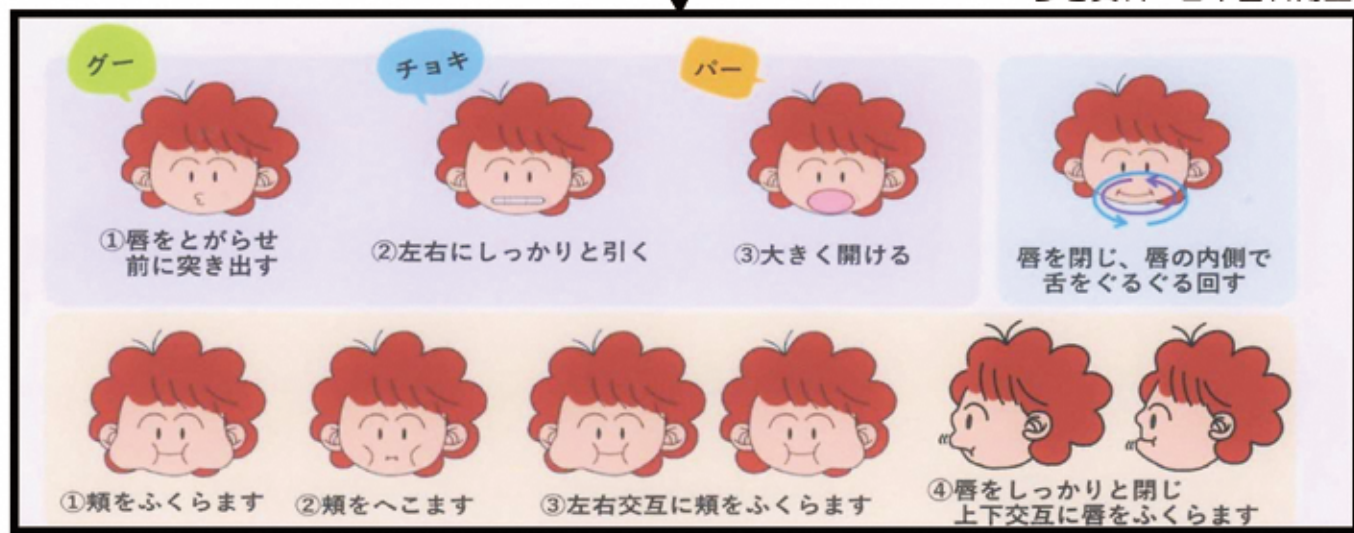
歯科衛生士
おすすめ♪

口腔体操編

※いつでも、どこでも出来る口の
体操です。いつまでも自分の口と
歯でおいしく物を食べましょう。

◆いつでもどこでもマスクをしながらでもできる口腔体操◆
→ 唇や舌、頬やのどの筋力アップをすることは全身の健康へとつながります。

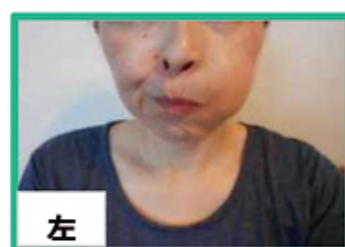
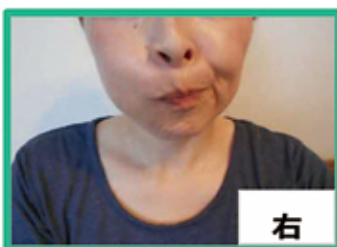
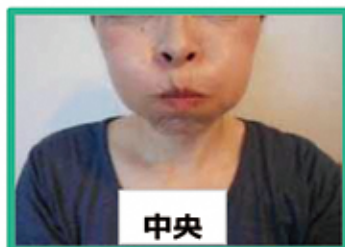
参考資料：日本歯科衛生士会



※上図の体操等が
You Tube
(ユーチューブ)で
視聴できます！



◆口腔体操の中でも特に万能な5か所うがいの体操◆
→ 少量の水を含み、唇をしっかりと閉じ、歯をかみ合わせたままで頬を動かします。



参考:(公社)
埼玉県歯科衛生士会
狭山支部

気分転換編

※一人で外出することが不安に感じる場合は、家族ケアマネジャーへ。

- ◆自分の趣味や特技を活かして好きなことをしよう◆
- ◆興味のあることを新しく始めてみよう◆



＜あなたの好きなことや興味のあることは何ですか＞

- ・読書・散歩・俳句・書道・絵画・料理・写真・釣り・手芸、編み物・生け花
- ・ぬりえ・折り紙・映画鑑賞・音楽鑑賞・美術鑑賞・演劇鑑賞・楽器演奏
- ・囲碁、将棋、麻雀・クイズ、脳トレ・歌、カラオケ・スポーツ観戦
- ・ガーデニング・日曜大工・ペットの世話・パソコン・体操

等



管理栄養士おすすめ♪

＜簡単レシピ＞

市のホームページで
簡単レシピをご紹介します！



下記バーコードから確認



ぜひ
作ってみ
てください
い！



◆簡単レシピを1つ紹介いたします◆

＜いわしと切り干し大根の煮物＞

（材料）4人分

- いわしの缶詰（味付き）・1缶
- 切干大根・・・・・・・・・・30g
- 人参・・・・・・・・・・30g
- 水・1/2カップ（100ml）
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- 砂糖・・・・・・・・小さじ2



（作り方）

- ①切干大根は水洗いし、水戻し（10～20分）したあと食べやすい長さにざく切りし、人参は干切りにする。
- ②耐熱容器にいわしの缶詰の汁、水、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ、①の切干大根、人参を入れて、ふんわりとラップをして電子レンジ（600w）で5分加熱する。
- ③缶詰のいわしを加え、よく混ぜ合わせる。

※最後に小ねぎや絹さや等飾ると彩り良く仕上がります。

目的地を決めよう！

外出編

※一人で外出することが不安に感じる場合は、家族ケアマネジャーへ。

◆地域の寺等、いろいろな場所まで行ってみよう◆



<寺（飯能・加治・精明地区）>

- ・能仁寺（飯能）・観音寺（山手町）・玉宝寺（東町）・廣渡寺（八幡町）
- ・心應寺（原町）・智観寺（中山）・萬福寺（永田）・宝泉寺（小岩井）
- ・浄心寺（矢嵐）・大蓮寺（前ヶ貫）・見光寺（岩沢）・願成寺（川寺）
- ・秀常寺（双柳）・円泉寺（平松）・宝蔵寺（中居）・普門寺（川崎） 等

<寺（南高麗・原市場・名栗地区）>

- ・西光寺（落合）・長光寺（下直竹）・金蓮寺（下畑）
- ・子の権現天龍寺（南）・竹寺（南）・医王寺（原市場）
- ・金錫寺（赤沢）・竜泉寺（下名栗）・正覚寺（上名栗） 等

<寺（東吾野・吾野）>

- ・福德寺（虎秀）・長念寺（白子）・興徳寺（井上）
- ・玉宗寺（長沢）・法光寺（坂石町分）・瑠璃光寺（坂石）
- ・東林寺（吾野）・高山不動尊（高山）・全昌寺（北川） 等



<いろいろな場所まで行ってみよう！>

- ・トーベヤンソンあけぼの子ども森公園（阿須）
- ・メツア（宮沢）
- ・飯能河原（久下）
- ・中央公園、天覧山、多峯主山（飯能） 等



<市の施設マップ>

右記バーコードから確認！
市の施設が探せます。



◆仲間作りをしよう◆

<認知症カフェ>

認知症の人やその家族、地域住民の方々など、誰でも集える場として認知症カフェを展開しています。

※開催場所は最終ページ「相談先一覧」→「困りごとを共有しませんか？」を参照



<つどいの場>

- ・ふれあい交流室なぐりえんカレー食堂（稲荷町）
- ・支え合い飯能よりみち（仲町）



相談先一覧



介護が負担、不安…
そんな時は無理をし
ないで、ご相談を！

精神的に

- ①介護保険サービス
(デイサービスやショートステイ等)
- ②介護保険外サービス
(生活援助、配食サービス等)
- ③地域包括支援センター
- ④在宅介護支援センター
- ⑤すこやか福祉相談センター
- ⑥ふくしの森ステーション
- ⑦飯能市保健センター
- ⑧狭山保健所
- ⑨在宅医療介護連携拠点はんのう
- ⑩埼玉県若年性認知症コーディネーター
- ⑪認知症の人と家族の会
- ⑫認知症疾患医療センター
- ⑬かかりつけ医
- ⑭こころの健康相談(国・埼玉県)
- ⑮よりそいホットライン
- ⑯いのちの電話(国・埼玉県)
- ⑰埼玉県こころの電話
- ⑱暮らしとこころの総合相談会
- ⑲成年後見支援センター



等

経済的に

- ①飯能市役所(地域・生活福祉課)
 - ・生活困窮者自立支援制度
 - ・生活保護制度
- ②飯能市社会福祉協議会
 - ・市民よろず相談
 - ・生活福祉資金等の貸付
- ③彩の国あんしんセーフティネット事業
- ④社会保険料等の猶予(減免)
(厚生年金保険料等、国民健康保険、国民年金、後期高齢者医療保険料、介護保険料)等

困りごとを 共有しませんか？

〈飯能市のひだまりカフェ♪〉

- ①ほわっと(仲町)
- ②ロックガーデン(吾野)
- ③マクドナルド飯能(中山)
- ④Kinoca(虎秀)
- ⑤ひなた(上赤工)
- ⑥ウエルシアみどり町(緑町)
- ⑦SOMPOケアラヴィーレ飯能(南町)
- ⑧くつろぎ(下加治)
- ⑨生活の木・薬香草園(美杉台)
- ⑩ひだまりのつどい(南町)



★各事業の相談・連絡先は飯能市の
ホームページをご覧ください。

※二次元バーコードの読み取り、または
「飯能市おたすけガイド」で検索を。



携帯電話・スマ
ートフォン等で
読み取り！





<発行>飯能市介護福祉課 電話：042-973-3753
FAX：042-973-2120