



いつまでも元気に暮らすために  
健康寿命を伸ばしていくことが大切です！！



健康寿命とは、介護を受けたり寝たきりになったりせず自立して健康に生活できる寿命の事です。

平均寿命・健康寿命も日本が世界一

- ・健康寿命 男性＝71.19歳（平均寿命：全国79.59歳、桶川市80.1歳）  
女性＝74.21歳（平均寿命：全国86.35歳、桶川市85.8歳）

平均寿命と健康寿命の差 9～12年が何らかの介護が必要となる年数です。

<要介護状態になるきっかけ>

要介護状態になるきっかけ					
割合	36%	16%	19%	7%	22%
原因	高齢による衰弱、 関節疾患、転倒・骨折	認知症	脳血管疾患	心臓病 糖尿病	がん・その他
対策	体力の維持・向上、転倒予防	生活習慣病予防		がん対策・その他	

(平成25年国民生活基礎調査)

上の表より、**要介護状態になるきっかけは、運動不足や閉じこもりが原因となることが多い**ことがわかります。

◎みんなで運動不足や閉じこもりを予防しましょう。

桶川市ではオケちゃん健康体操の普及、健康長寿いきいきポイント事業、介護予防教室の開催、介護保険サービス等を通じてより多くの方がいつまでも元気に暮らすお手伝いしています。みなさんもぜひご参加下さい。

桶川市地域包括支援センターは65歳以上の方の暮らしに関わる相談を承る総合相談の窓口です。各種相談や介護予防教室などの開催も行っていますのでご利用ください。

	地域包括支援センター ハートランド	地域包括支援センター ルーエハイム	地域包括支援センター 桶川市社会福祉協議会	地域包括支援センター ねむのき
担当地域	東、西、南、北、寿、神明、 国道西側の坂田、 国道西側の加納	泉、下日出谷、 下日出谷西、 若宮、鴨川、朝日	末広、坂田東、篠津、五丁台、 舎人新田、小針領家、倉田、 赤堀、国道東側の坂田、 国道東側の加納	上日出谷、川田谷
所在地	桶川市坂田1725 ☎777-7055	桶川市泉1-2-5 ☎789-2121	桶川市末広2-8-8 ☎728-2265	桶川市川田谷5830-1 ☎783-5311

# ご 案 内

桶川市では介護者支援のために「介護者のつどい」や認知症の人とその家族を支える為の「おれんじカフェ」を開催しております。

☆介護者のつどい・・・介護をしている方、介護を経験された方、介護に関心のある方同士が集まり、介護の経験談をお聞きしたり、介護についての情報交換を行なっています。（今年度は各包括で3回実施）

桶川市地域包括支援センター	日時	場所
社会福祉協議会	検討中	桶川市社会福祉協議会内
ハートランド	H28年7月22日 13:30~15:00	介護老人保健施設ハートランド1F 会議室
ねむのき	H28年9月9日 13:30~15:00	桶川市川田谷農業センター 畜産研修室
ルーエハイム	H28年7月28日 10:30~12:00	ベニバナウォーク桶川内1F 桶川市市民活動サポートセンター

今後の開催日程やお問い合わせにつきましては各地域包括支援センター（表面）にご連絡ください。または桶川市発行の広報誌に掲載されますのでご確認ください。

☆おれんじカフェ・・・認知症の人やその家族、地域の方が交流を持つ事で認知症への理解を深め合い‘ほっと一息’楽しいひと時を過ごす場所です。桶川市内にあるグループホーム3か所が会場になります。

グループホーム：住所：電話番号	開催日（13:00~15:00）
桶川ケアセンターそよ風：桶川市上日出谷 1245-2 048-789-3130	毎月 第3金曜日
みんなの家・桶川：桶川市坂田東 1-36-3 048-729-1616	毎月 第2水曜日
愛の家グループホーム桶川：桶川市朝日 2-10-15 048-778-6603	毎月 第3水曜日

開催日程やお問い合わせにつきましては各グループホームにご連絡ください。または桶川市発行の広報誌に掲載されますのでご確認ください。

## ○健康コラム○

### くち お口の健口の話

お口の中には細菌が数多く存在します。口腔ケアをおこたるとさまざまな全身疾患を引き起こす事が明らかになっています。動脈硬化、心筋梗塞、糖尿病、誤嚥性肺炎等もお口の中の細菌と大きく関係しています。これらの予防に最も効果的なのが「口腔ケア」です。適切な歯磨き、口腔内の粘膜や舌のブラッシングが大切です。



毎月 第3金曜日 13時～15時

# おれんじカフェ

## オープンです♪



桶川市では、開放的な集いの場を目指して、月に1度  
グループホームにて「**おれんじカフェ**」を始めることになりました。  
認知症とそのご家族・地域住民の方々などが、ご利用いただけます！

※参加費無料です ※桶川市在住の方

### おれんじカフェはこんな場所・・・

-  美味しい飲み物を飲みながら、ほっと一息・・・楽しくおしゃべりしませんか？
-  専門の介護職員に気軽に相談することもできます！
-  実際にグループホーム（認知症対応型共同生活介護）をご見学ください♪
-  認知症や介護についての資料もご用意しております。



★トーハン前  
バス⇒原新田下車



主催：桶川ケアセンターそよ風  
協力：地域包括支援 ねむのき  
後援：桶川市

☎048-789-3130

桶川ケアセンターそよ風

★参加ご希望の方は、グループホームまで  
ご連絡ください！

〒363-0026 桶川市上日出谷 1245-2

# おれんじカフェ



毎月 第2水曜日 13:00～15:00

「おれんじカフェ」は、認知症の方とそのご家族・地域住民の方など、誰もが利用でき、触れ合える場所です。この度、グループホーム「みんなの家」では月1回、小さなおれんじカフェを始めることになりました。

認知症の方やそのご家族の皆様、温かい飲み物を飲みながらホッと一息つきませんか。「みんなの家」で楽しいひと時を過ごしましょう。また、介護に関してのご相談やホームの見学も承っております。是非一度「みんなの家」にお越しください。



## 【開催場所】

グループホーム みんなの家・桶川

桶川市坂田東1-36-3

JR高崎線「桶川」駅より  
朝日バス「みの木」下車徒歩約3分

※駐車場に限りがございますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。



## お問い合わせ

TEL. 048-729-1616

グループホーム みんなの家・桶川 担当者

ご連絡の上おこしください



主催：グループホーム みんなの家・桶川 / 後援：桶川市  
協力：地域包括支援センター 桶川市社会福祉協議会 ハートランド



# おれんじカフェ



## でお話しませんか？

お茶をしながら介護を語らう場です。

- ・桶川市在住の認知症の人とその家族を対象に小さなオレンジカフェを始めました。
- ・介護の悩みを共有しませんか。お茶やお菓子を食べながらほっと一息、お好きな時間にお越しください。
- ・カフェの参加費は無料。参加される方は必ず予約をお願い致します。

### お申込み連絡先

愛の家グループホーム桶川

アクセス

桶川市朝日 2-10-15

北上尾駅から徒歩 5分

☎048-778-6603

駐車場有

担当 小川

### 開催日

毎月第3水曜日 13:00~15:00



主催:愛の家グループホーム桶川

協力:地域包括支援センタールーエハイム

後援:桶川市



人を彩り、暮らしを育む  
メディカル・ケア・サービス

