

上砂川町 暮らしを支えるケアガイド

介護・医療の情報

令和8年度版



大好きな笑顔がここにある。

上砂川町

地域包括支援センター

暮らしを支えるケアガイド

この冊子は、
・北海道で最も小さな町
・介護の取り組みで全国1位を取った } **上砂川町の**
「**介護と医療の情報**」をまとめたものです。



皆さまがこれからも住み慣れたこの町で安心して暮らせることを願って、地域包括支援センターが作成しました。

地域包括支援センターには、ケアマネジャー（介護支援専門員）、保健師、社会福祉士といった専門職が在籍しており、窓口・電話・訪問でのご相談を承っています。「こんなこと聞いていいのかな？」というささいなことでも構いません。ご本人、ご家族、近隣の方、どなたでもお気軽にご相談ください。

目次



主な相談・問い合わせ先	・・・	2
介護サービスが必要となったきっかけ	・・・	3
注意したい3つの病気とケガ	・・・	4
認知症はどんな病気？	・・・	5
もの忘れが気になってきたら…	・・・	6
相談チェックシート	・・・	7
認知症とともに歩む安心ガイド	・・・	8
自分らしく暮らし続ける安心ガイド	・・・	10
通いの場に行ってみよう！	・・・	12
通いの場一覧	・・・	13
町内の医療機関の介護の事業所・施設	・・・	16
通いの場・介護・医療マップ	・・・	19



近隣を含む

主な相談・問い合わせ先



	場 所	電話番号
上砂川町役場内	総合相談窓口 地域包括支援センター 受付時間：平日 8時30分～17時00分 ※ 土曜日、日曜日、祝日、年末年始はお休みです ※ どんなことでもお気軽にご相談ください ※ 8ページから11ページを参考にさせていただけると、よりスムーズにご相談いただけます	(0125) 62-3370
	福祉課 福祉係 (福祉全般)	(0125) 62-2222
	健康推進課 健康係 (健康について)	(0125) 62-2014
	消費生活センター	(0125) 62-2243
	上砂川町社会福祉協議会	(0125) 62-2882
	認知症老人と共に歩む会 (さつき会) (担当：地域包括支援センター)	(0125) 62-3370
医療機関	上砂川町立診療所	(0125) 62-4088
	勤医協上砂川診療所	(0125) 62-2204
	東鶉歯科診療所	(0125) 62-3368
	砂川市立病院 (認知症疾患医療センター・物忘れ外来)	(0125) 54-2131
警察	滝川警察署砂川支署	(0125) 54-0110
	上砂川駐在所	(0125) 62-2044
	下鶉駐在所	(0125) 62-2069

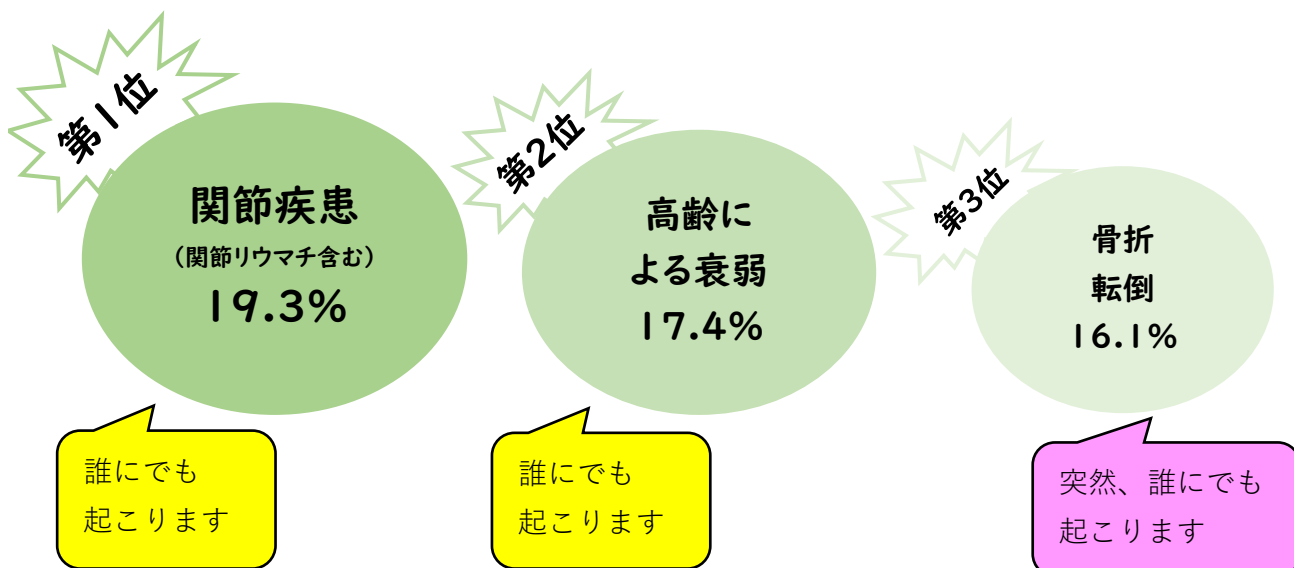


ちょっと調べてみました

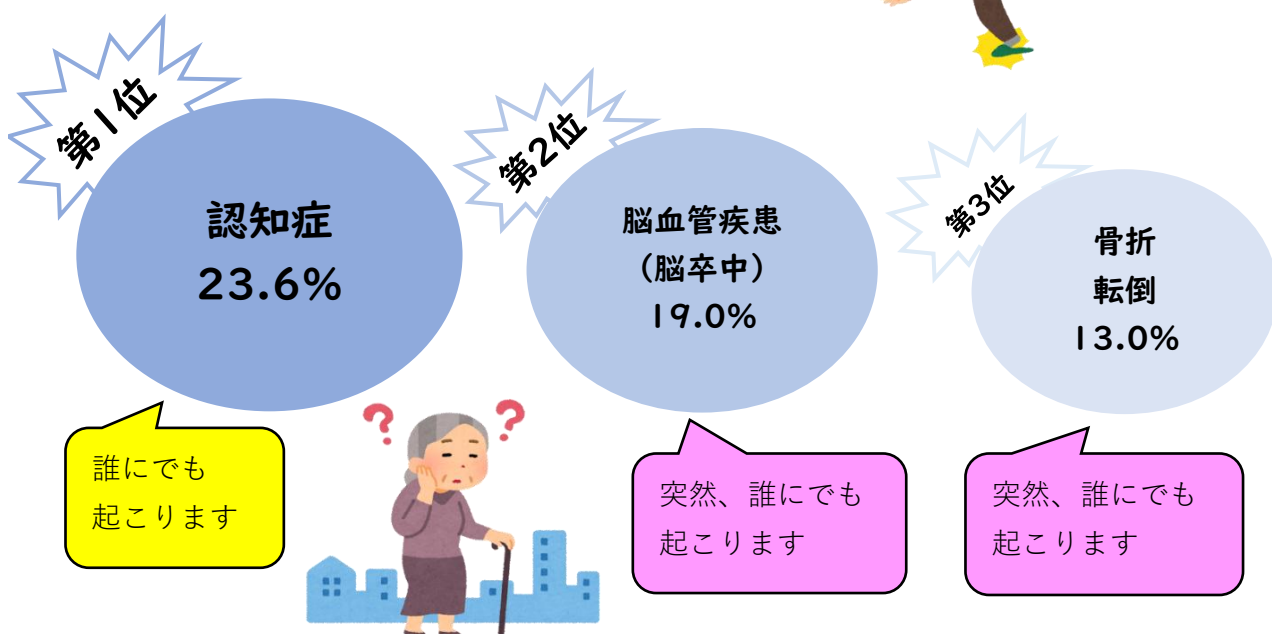
介護サービスが必要と なったきっかけ

現在、安定した生活を送っていたとしても、いつ支援が必要な状況になるかは誰にもわかりません。

☆比較的軽度な介護度（要支援1～2程度）の場合…



☆要介護1～要介護5の場合…



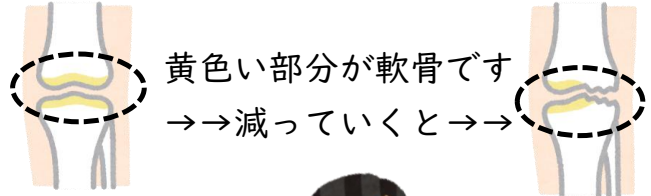
※出典：厚生労働省「2022（令和4）年 国民生活基礎調査の概況」

注意したい3つの病気とケガ

関節疾患 (関節リウマチ含む)

関節疾患とは、関節の痛みや腫れが続く病気のことです。代表的なものに、

- ・変形性**膝**関節症
 - ・変形性**股**関節症 があります。
- 進行すると、関節が変形したり、歩きにくくなったりします。状態によっては寝たきりの原因になります。



変形性の関節症は、加齢などにより関節の軟骨がすり減ることで起こりやすくなります。



※関節リウマチは免疫の異常による病気で、ここで説明している変形性関節症とは原因や治療が異なり、医療的な管理が重要となります。

脳血管疾患 (脳卒中)

脳血管疾患 (脳卒中) とは、脳の血管に異常が起きて発症する病気のことです。代表的なものに、

- ・脳梗塞 (血管が**詰まる**)
- ・脳出血 (血管が**破れる**)
- ・くも膜下出血 (脳の表面で**出血する**) があります。

これらは突然発症し、命にかかわることもある病気ですが、早期に適切な治療を受けることで、回復や改善が見込める場合もあります。



後遺症が残ることもあるため、発症後のリハビリや日常生活への支援がとても大切です。

転倒・骨折

高齢になると、筋力や骨密度、バランス感覚が低下し、**転倒**や**骨折**をしやすくなります。**骨折**は、介護が必要になる大きなきっかけのひとつです。

特に多いのが、

- ・**大腿骨** (太ももの骨) の骨折
- ・**手首**や**足首**の骨折 などです。



転倒した日から介護が必要になることもあるため、「転ばない生活」を意識することが、元気に長く暮らすポイントになります。



知っておいて損はない！

認知症はどんな病気？

認知症とは、「何らかの原因により、脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなったために、生活全体に影響が出てくる病気」です。

買い物や料理など、これまでできていたことがうまくできなくなったり、身近な人の名前を忘れてしまったり――。

下の表は、「加齢による物忘れ」と「認知症による物忘れ」の「違い」を記載しています。

<加齢による“物忘れ”とは？>

体験したことを	一部を忘れる
忘れたことに	気づいている
ヒントを出してもらおうと	思い出せる
新しい出来事を	覚えられる
日付や曜日、場所、季節などを	大きく間違えない



日常生活に
大きな支障は
ありません

<認知症による“物忘れ”とは？>

体験したことを	体験自体を忘れる
忘れたことを	理解できない
ヒントを出してもらおうと	それでも思い出せない
新しい出来事を	覚えられない
日付や曜日、場所、季節などが	わからなくなる



日常生活に
支障をきたす
ことがあります

認知症は、ご本人もご家族も生活の中に戸惑いやつらさを感じる事が多い病気です。

戸惑いやつらいことが大きくなる前に病院や福祉の相談窓口に頼ったり、制度を利用して支え合うことが、ご本人にも周囲にも大切なサポートになります。

もの忘れが気になってきたら・・・

ご自分のこと、ご家族のことを、下記のチェックリストで確認してみましょう！
これらは、認知症の早期発見の目安となるものです。

3つ以上あてはまった場合は、地域包括支援センターに相談してみてください。

※このチェック項目は医学的な診断基準ではありません。



チェック項目		あるときは○
もの忘れがひどい		
1	今電話を切ったばかりなのに、相手の名前を忘れる	
2	同じことを何度も言う・質問する・する	
3	しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている	
4	財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う	
判断・理解力が衰える		
5	料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった	
6	新しいことが覚えられない	
7	話のつじつまが合わない	
8	テレビ番組の内容が理解できなくなった	
時間・場所がわからない		
9	約束の日時や場所を間違えるようになった	
10	慣れた道でも迷うことがある	
人柄が変わる		
11	ささいなことで怒りっぽくなった	
12	周りへの気づかいがなくなり、頑固になった	
13	自分の失敗を人のせいにする	
14	「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた	
不安感が強い		
15	ひとりになると怖がったり寂しがったりする	
16	外出時、持ち物を何度も確かめる	
17	「頭が変になった」感じがする	
意欲がなくなる		
18	下着を替えないなど、身だしなみを構わなくなった	
19	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった	
20	ふさぎ込んで何をするのもおっくうになった	

「公益社団法人 認知症の人と家族の会」HPより引用

地域包括支援センターに相談する前に ＜相談チェックシート＞

★あらかじめ下記の項目についてメモしていただくと、地域包括支援センターでの相談がスムーズに進みます。記入が難しい方は、相談時に聞き取りさせていただきます。







ご本人	フリガナ	生年月日
	氏名 (男・女)	年 月 日 (歳)
	住所 上砂川町	電話: ()
相談者	フリガナ	本人との関係
	氏名	本人、家族(続柄) その他 ()
	住所	電話: ()

以下の質問について、該当するものに○をつけてください。






1 相談したい内容は、どのようなことですか？							
()	今までできていたことが、できなくなった。(料理、掃除、洗濯、買物、入浴、着替え等)						
()	日時が理解できなくなった。						
()	道に迷うようになった。						
()	急に怒りっぽくなった。						
()	その他 []						
2 その状況は、いつ頃からありましたか？							
()	1か月前	()	2か月前	()	3か月前	()	6か月前
()	1年前	()	1年以上	()	その他	[]	
3 この内容について、医療機関や相談機関に相談したことがありますか？							
()	なし						
()	ある	医療機関・相談機関名					
		受診・相談時期					
4 現在、治療中の病気はありますか？							
()	なし						
()	ある	病名					
		医療機関	担当医氏名				
		病名					
		医療機関	担当医氏名				

※ご記入いただいた内容については「守秘義務」により、他に漏らすことはありません。

認知症とともに歩む安心ガイド ～生活の

段階 進行具合のめやす	元気なとき	軽度認知障害～早期 「あれ？」が増えてきたら
ご本人・ご家族の 主な生活上の 気づき（例）		<ul style="list-style-type: none"> ・物忘れが気になり始める ・判断に迷うことがある ・活動意欲がわかなくなる ・同じ話を何度もする ・薬の飲み忘れが増える ・料理の味が変わる 
この段階で 相談すべきことや 行動	<ul style="list-style-type: none"> ・適度な運動をしよう ・趣味を楽しもう ・地域の行事や通いの場などに参加しよう ・かかりつけ医を持とう ・健康診断を受けよう 	<p>◎ご本人が大切にしたいこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早めにかかりつけ医や専門医に相談しよう ・「早期診断」でこれからの安心を作ろう <p>◎ 将来に備えよう（成年後見制度や介護保険申請などの検討）</p> 
医療や 介護（予防） サービスの利用		<ul style="list-style-type: none"> ・必要に応じて 介護予防等サービス導入 ホームヘルパー デイサービス 福祉用具レンタル など 
役場への ご相談はこちら	役場健康推進課 健康係 62-2014	役場福:

変化と、暮らしを支えるヒント～




中期 介助が必要になってきたら	後期 穏やかに過ごすために
<ul style="list-style-type: none"> ・ 道に迷う（徘徊） ・ 被害妄想が出始める ・ 金銭管理が難しくなる ・ お風呂を嫌がる ・ 着替えがうまくできない ・ 昼夜逆転することもある ・ 生活に部分的な手助けが必要になる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 言葉での意思疎通が困難になってくる ・ 飲み込みや床ずれのリスクが高まる ・ 発語が少なくなる ・ 表情の変化が乏しくなる ・ 生活のすべてに介助が必要になる 
<p>や好きなこと、楽しめることを続けよう</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 本人のペースに合わせた生活を心がけよう ・ 失敗を責めない環境を作ろう ・ 認知症に伴う症状（BPSD）は専門家（医師やケアマネージャー）に相談しよう ◎ ケアマネージャーを頼ろう ◎ 無理な介護をしない（家族も休息をとろう） ・ 医療や介護サービスを上手に使おう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 言葉以外のコミュニケーションも大切にしよう（音楽やマッサージ、声かけなど） ・ 医療的なケア（看取り）について話し合おう ・ 延命治療の意思を確認しておこう ◎ 急変時への心の準備をしよう 
<ul style="list-style-type: none"> ・ 介護サービス導入 ホームヘルパー デイサービス 訪問看護 ショートステイ など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ プロのサポートを上手に受けよう 訪問診療（医療） 訪問看護（医療、介護） 小規模多機能型事業所（介護） 施設入居 など 

社課地域包括支援係（地域包括支援センター）

62-3370

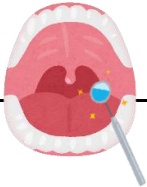
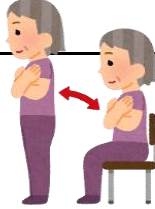
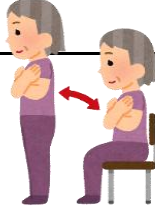

自分らしく暮らし続ける安心ガイド ～心とからだの健

このガイドは、病気の有無にかかわらず、日々の暮らしの中での「小さな変化」にいち早く気づくためのものです。

分野	チェックポイント	
	【レベル1】 早めの気づき (2つ以上当てはまったら相談を)	【レベル2】 暮らしの支え (1つでも当てはまったら相談を)
食習慣	<input type="checkbox"/> 食欲がなく、1日3食食べない日がある 	<input type="checkbox"/> 火の消し忘れが心配になるしょっちゅうある <input type="checkbox"/> 食事の準備や片付けが1人で大変になった
口腔機能	<input type="checkbox"/> 半年前に比べて固いものが食べにくくなった  <input type="checkbox"/> お茶や汁物等でおせることがある	<input type="checkbox"/> 以前より飲み込みにくくなった <input type="checkbox"/> 食べ物を細かく刻むなどの工夫が難しく、食事の準備がしにくい
体重変化	<input type="checkbox"/> 理由もなく、半年で2kg以上体重が減った 	<input type="checkbox"/> 目に見えて痩せてきた <input type="checkbox"/> 少し動くだけですぐに疲れてしまう
運動・転倒	<input type="checkbox"/> 以前と比べて歩く速度が遅くなってきた  <input type="checkbox"/> この1年間に転んだことがある <input type="checkbox"/> ウォーキング等の運動を週に1回もしなくなった	<input type="checkbox"/> 家の中で手すりや支えが必要になった <input type="checkbox"/> 家の中でもよくつまずいたり転倒する <input type="checkbox"/> 転ぶのが怖くて動きたくない
認知機能	<input type="checkbox"/> 同じこと何度もを聞くとされた <input type="checkbox"/> 今日の日付がわからないときがある	<input type="checkbox"/> 薬の飲み忘れが増えた <input type="checkbox"/> お金の計算や電話が1人では大変になった
社会参加	<input type="checkbox"/> 外出の機会が減った（週に1回もしなくなった） <input type="checkbox"/> 家族や友人以外の人と会うことがほとんどない	<input type="checkbox"/> 1人で外出するのが不安（迷子になる等） <input type="checkbox"/> 家で過ごす時間がほとんどになった
ソーシャルサポート	<input type="checkbox"/> 体調が悪い時や困った時に、身近に相談できる人がいない	<input type="checkbox"/> 「これからの生活を自分たちだけで支えていくのは大変だ」と感じる
レベル別相談窓口	役場健康推進課健康係 62-2014	役場福祉課地域包括支援係 (地域包括支援センター) 62-3370
迷ったらこちらへ相談	役場福祉課地域包括支援係（地域包括支援センター） 62-3370	

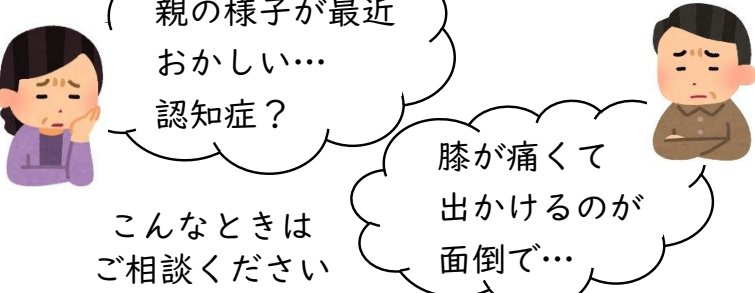
健康を見守るヒント～

気づき、これからの安心につなげる

時 刻(を)	相談の目的
ることが は難しく	低栄養・誤嚥の予防 生活環境の改善 
た 夫をしな	誤嚥性肺炎の予防 口の機能維持
しまう	筋肉量の低下防止 体力の回復 
転んだり	転倒・骨折の予防 福祉用具の検討 
不安だ	早期受診の検討 脳の健康維持と適切なケア
う、転ぶ なった	孤立・閉じこもりの防止 介護サービスの利用
(家族) と感じ	家族の負担軽減 安心できる生活設計
系 -3370	

気になったら まず相談

認知症のことや介護のこと、病気のことや周りの人のことなど、気になることがあったらまずご相談ください。



親の様子が最近
おかしい…
認知症？

こんなときは
ご相談ください

膝が痛くて
出かけるのが
面倒で…

上砂川町地域包括
支援センター
0125-62-3370

↔

普段かかっている
病院
(かかりつけ医)

最善の方法を一緒に考えます

例えば…

- 認知症専門の医療機関を紹介
- 地域福祉ボランティアの活用
(傾聴、見守りなど)
- 認知症カフェの紹介とお誘い
- 介護サービスの利用支援
- 介護予防事業(通いの場、
各種健康体操教室)の紹介
→ 次のページから紹介しています
- 福祉的な支援
成年後見制度の紹介 …など

かよ ば 通いの場

に行ってみよう！



「通いの場」ってなに？

地域の住民同士が気軽に集まって、一緒に活動を企画したりふれあったりする場所だよ。『生きがづくり』や『仲間づくり』の輪が広がるし、『認知症予防』や『フレイル*対策』にもなるんだ。



*フレイル…年齢や病気などで体力や筋力が衰え、日常生活が不自由になる状態



どんなことをしているの？

ウォーキングや体操みたいな運動系のほかに、カラオケやマーじゃんといった文化系の活動もあるよ。地域に関係なく参加できるグループもあるから、興味があれば役場の健康係や地域包括支援係に問い合わせてみて！



参加してみたいグループがなくて…

だったら、自分で作ってみるのもアリだよ！活動を始めるときに健康係や地域包括支援係に相談すれば、支援が受けられるかもしれないよ！



☆☆☆ **見学大歓迎！** ☆☆☆

健康係や地域包括支援係が
参加のお手伝い（取り次ぎ）をいたします。
お気軽にご連絡ください。

※プライバシー保護のため、会の直接の連絡先は公開していません。

上砂川町内で
活動中！

かよ ば 通いの場

一覧

※季節や都合によって曜日や時間が変わる場合があります。
詳しくは役場健康係又は地域包括支援係にご確認ください。



ポールウォーキング

番号	グループ名称	拠点（集合場所）
	曜日	時間
【1】	華の金曜日コスモスの会	鶉本町生活館
	毎週金曜日	13時00分～
【2】	鶉ウォーキングクラブ	鶉若葉生活館
	毎週火曜日	10時45分～
【3】	みどりの会	緑が丘集会所
	毎週木曜日	13時00分～
【4】	ふれあいチームらんまん	中央ふれあいセンター
	毎週火曜日	13時30分～
【5】	ビューティ中央	中央集会所
	毎週水曜日	9時00分～
【6】	Go!Go!スマイル東山	東山高齢者住宅
	毎週金曜日	9時00分～



いきいき百歳体操

番号	拠点	曜日	時間
【7】	下鶉生活館	毎週火曜日	10時00分～
【8】	鶉本町生活館	毎週水曜日	13時00分～
【9】	鶉若葉生活館	毎週火曜日	10時00分～
【10】	緑が丘集会所	毎週月曜日	13時00分～
【11】	中央ふれあいセンター	毎週火曜日	13時00分～
【12】	中央集会所	毎週木曜日	13時00分～
【13】	朝駒集会所	毎週金曜日	13時30分～
【14】	東山高齢者住宅集会室	毎週木曜日	13時00分～

問い合わせ先 (0125) 62-2014 (健康推進課健康係)

総合相談窓口 (0125) 62-3370 (地域包括支援センター)

その他の運動の場



番号	名称・内容	拠点（集合場所）
	曜日	時間
【15】	ふらっとヘルシー体操	中央ふれあいセンター
	月2回 月曜日 ※バス送迎有	①10時00分～ ②11時10分～ } ※2部制
【16】	転倒予防教室「足若の日」	上砂川岳温泉 パンケの湯
	月2回 水曜日 ※バス送迎有	10時15分～
【17】	肩腰らくらくボール運動	まちの駅 ふらっと
	月2回 水曜日	10時40分～
【18】	ダンス講座「クレイン」	町民センター
	月2回 火曜日	10時30分～
【19】	舞踊 泉流	町民センター
	毎週木曜日	13時00分～
【20】	パークゴルフ協会	夏：パークゴルフ場 冬：体育センター
	夏：毎週木曜日以外 冬：毎週火・水・金曜日	夏：8時30分～ 冬：9時00分～
【21】	はつらつクラブ	下鶉生活館
	毎週木曜日	10時00分～
【22】	リズムダンスの会	中央ふれあいセンター
	毎週水曜日	13時00分～



問い合わせ先 (0125) 62-2014 (健康推進課健康係)
総合相談窓口 (0125) 62-3370 (地域包括支援センター)



文化系の場

番号	名称・内容	拠点（集合場所）
	曜日	時間
【23】	華の金曜日コスモスの会 （創作活動）	鶉本町生活館
	毎週金曜日	9時00分～
【24】	ワンコインレストラン （調理・食事会）	お問い合わせください
	不定期（月1回程度）	お問い合わせください
【25】	認知症老人と共に歩む会 （学習会・体験共有）	お問い合わせください
	不定期（火曜日）	お問い合わせください
【26】	シニアドロークラブ	町民センター
	月2回 水曜日	お問い合わせください
【27】	自主活動サークル「ニレの会」 カラオケ部	下鶉生活館
	毎週金曜日	11時00分～
【28】	自主活動サークル「ニレの会」 ゲーム部	下鶉生活館
	毎月第2・4水曜日	10時00分～
【29】	麻雀サークル	鶉本町生活館
	毎週日曜日	10時00分～
【30】	集落支援員ロビンさんを囲む会 （茶話会）	鶉本町生活館
	毎月第3金曜日	14時30分～
【31】	カラオケ	鶉若葉生活館
	毎週木曜日	12時00分～
【32】	こぶしの集い（茶話会）	緑が丘集会所
	毎月第3土曜日	11時00分～
【33】	歌会（カラオケの会）	中央ふれあいセンター
	毎週木曜日	10時00分～
【34】	麻雀サークル	中央ふれあいセンター
	毎月第1・3金曜日	13時00分～
【35】	DAM広場 （ゲーム・カラオケ）	東山高齢者住宅集会室
	月2回 月曜日	10時00分～



町内の医療機関と 介護の事業所・施設



分類	番号	名称・紹介	住所・電話
医療機関	【36】	上砂川町立診療所 内科 ・どこの科にかかったらよいかわからない場合もご相談ください ・診療日は月～金曜日（祝日以外）です ・往診の相談にも応じます	本町北2丁目 1番4号 (0125) 62-4088
	【37】	勤医協上砂川診療所 内科、小児科 ・どこの科にかかったらよいかわからない場合もご相談ください ・診療日は火～金曜日（祝日以外）です ・往診の相談にも応じます ・夜間診療日あります	東鶉南1条1丁目 1番5号 (0125) 62-2204
	【38】	東鶉歯科診療所 歯科 ・診療日は月～金曜日（祝日以外）です ・事前の電話予約をお願いします	東鶉北1条3丁目 1番1号 (0125) 62-3368
在宅介護サービス事業所	【39】	上砂川町地域包括支援センター 介護予防支援事業所 ・介護について最初に相談する窓口です（総合相談窓口） ・ケアマネジャー（介護支援専門員）、保健師、社会福祉士などの専門職がいます ・要支援1～2程度の方のケアプランを作成し、利用するサービス事業所との連絡・調整を行います	中央北1条5丁目 1番7号 上砂川町役場内 (0125) 62-3370

※在宅介護サービス事業所… 訪問介護、訪問看護、デイサービスなど、主に自宅で生活する方が利用できる介護サービスの事業所です。

在宅介護サービス事業所

在宅介護サービス事業所	<p>【40】 介護相談センター 萌 かみすながわ 居宅介護支援事業所</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケアマネジャー（介護支援専門員）がいます ・要介護1～5の方のケアプランを作成し、利用するサービス事業所との連絡・調整を行います 	<p>本町北2丁目 1番3号</p> <p>(0125) 62-3546</p>
	<p>【41】 中空知ケアマネジメント事業所 居宅介護支援事業所</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケアマネジャー（介護支援専門員）がいます ・要介護1～5の方のケアプランを作成し、利用するサービス事業所との連絡・調整を行います 	<p>中央南3条2丁目 1番4号</p> <p>(0125) 74-5520</p>
	<p>【42】 ヘルパーステーション サンシャイン 訪問介護事業所</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホームヘルパー（訪問介護員）がいます ・ご自宅での生活を支えるため、身体の介護や生活の援助などを行います 	<p>中央北1条1丁目 2番1号</p> <p>(0125) 63-2477</p>
	<p>【43】 デイサービスセンター 萌 かみすながわ 通所介護事業所</p> <ul style="list-style-type: none"> ・送迎付きで日帰り通所ができる介護サービスです ・昼食や入浴、レクリエーションのほか、マシンを使った軽い運動（機能訓練）などで、心と体の健康を支えます 	<p>本町北2丁目 1番3号</p> <p>(0125) 62-6530</p>
<p>【44】 リハナース 訪問看護ステーション 訪問看護事業所</p> <ul style="list-style-type: none"> ・看護師がご自宅を訪問し、健康管理や医療的なケアを行うサービスです ・必要に応じて、理学療法士などの専門職によるリハビリも受けられます 	<p>下鶉東2丁目 2番4号</p> <p>(0125) 35-9112</p>	

介護施設（特養、老健、有料老人ホーム、グループホームなど）	【45】	特別養護老人ホーム はるにれ荘 <ul style="list-style-type: none"> ・介護スタッフなどが常駐し、日常生活の支援や介護を行う入所型の施設です ・医師や看護師による健康管理や、必要に応じた医療的ケアも受けられます ・原則として、要介護3以上の方が入所の対象となります 	本町北2丁目 1番3号 (0125) 62-3546
	【46】	老人保健施設 成寿苑 <ul style="list-style-type: none"> ・病状が安定した高齢者の方が、在宅復帰を目指してリハビリを行うための入所施設です ・医師や看護師、リハビリ専門職などが連携して、医療と介護の両面から支援します ・要介護1以上の方が利用できます 	本町北2丁目 1番4号 (0125) 62-5610
	【47】	住宅型有料老人ホーム うずらの里 <ul style="list-style-type: none"> ・基本的に自立した生活が可能な高齢者のご自宅のように過ごせる施設です ・3食つきで、生活支援などの介護サービスを受けることができます ・医療機関と連携しているため、健康管理や急な体調不良にも対応できます 	東鶉南1条1丁目 1番5号 (0125) 62-5151
	【48】	グループホーム上砂川 <ul style="list-style-type: none"> ・認知症のある高齢者が、少人数で家庭的な雰囲気の中、専門スタッフとともに共同生活を送る施設です ・食事や入浴などの日常生活の支援を受けながら、穏やかに自分らしく過ごすことができます ・要支援2以上で認知症の診断を受けた方が対象です 	下鶉南2条1丁目 3番1号 (0125) 62-5252

※ このほか、町外にも上砂川町の住民を対象としている事業所があります。
詳しくは地域包括支援センターあるいはケアマネジャーにお問い合わせください。

上砂川町

通いの場・医療・介護マップ

13ページから18ページに載せた情報を、地区ごとのマップ(地図)にまとめました。

吹き出しと番号の色

橙→通いの場

緑→医療機関

赤→介護事業所

目次

活動場所など	番号	ページ
下鶉	【7】 【21】 【27】 【28】 【44】 【48】	20・21
鶉本町 緑が丘	【1】 【3】 【8】 【10】 【23】 【29】 【30】 【32】	22・23
鶉	【2】 【9】 【31】	24・25
東鶉	【4】 【12】 【15】 【22】 【33】 【34】 【37】 【38】 【47】	26・27
中央	【5】 【11】 【17】 【18】 【19】 【20(冬)】 【26】 【39】 【41】 【42】	28・29
朝駒 本町 中町 東山	【6】 【13】 【14】 【16】 【20(夏)】 【35】 【36】 【40】 【43】 【45】 【46】	30・31

体操や運動をすると
身体が軽くなるから楽
でいいよ



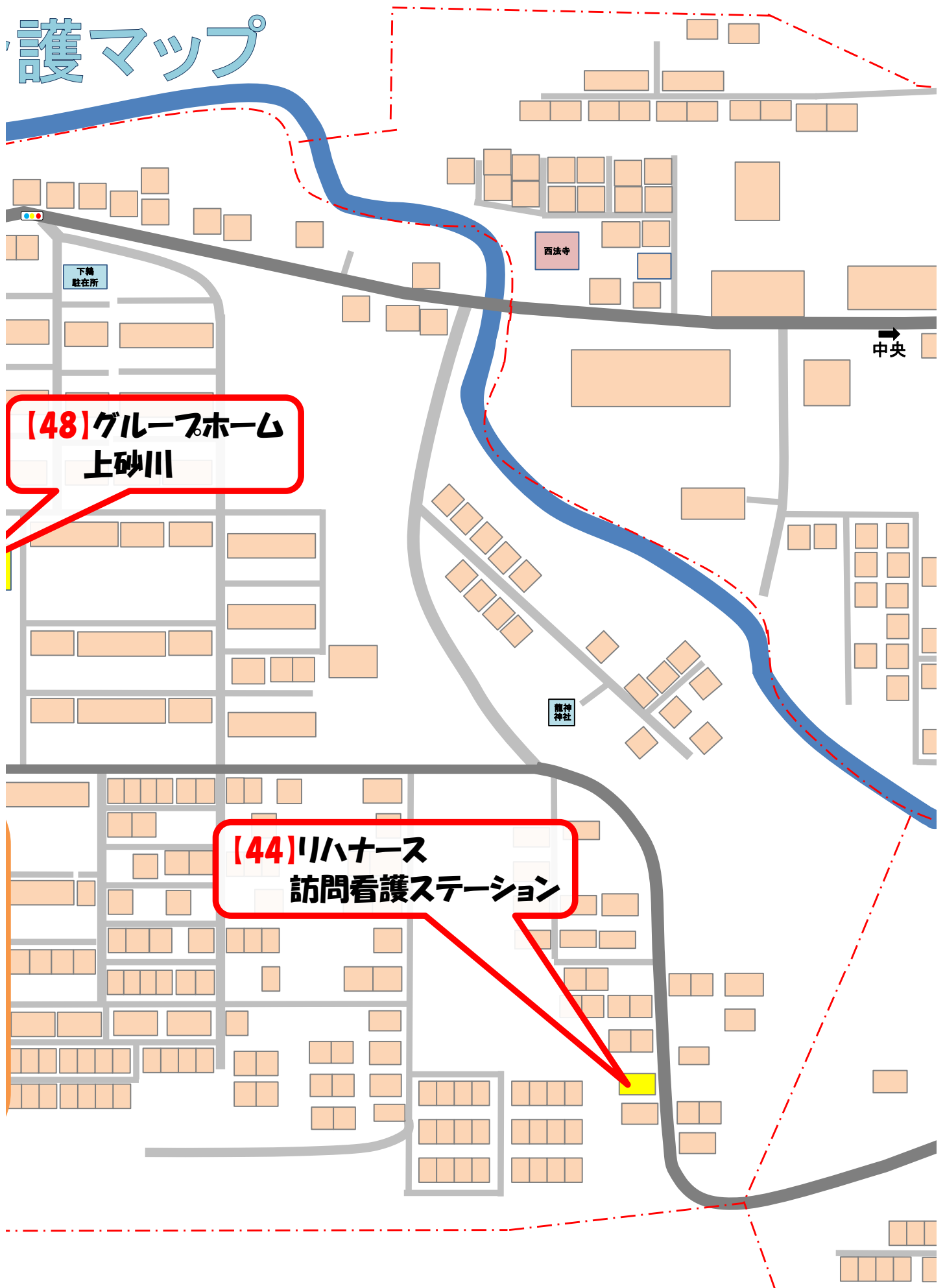
カラオケやマー
ジャン、文化系もい
い頭の運動になるか
らおすすめだね

上砂川町 通いの場・医療・介

【下鶉方面】



介護マップ



上砂川町 通いの場・医療・介



**【1】華の金曜日コスモスの会
ポールウォーキング**

【8】いきいき百歳体操

**【23】華の金曜日コスモスの会
創作活動**

【29】麻雀サークル

**【30】集落支援員
ロビンさんを囲む会**

【3】みどりの会

【10】いきいき百歳体操

【32】こぶしの集い

・護マップ

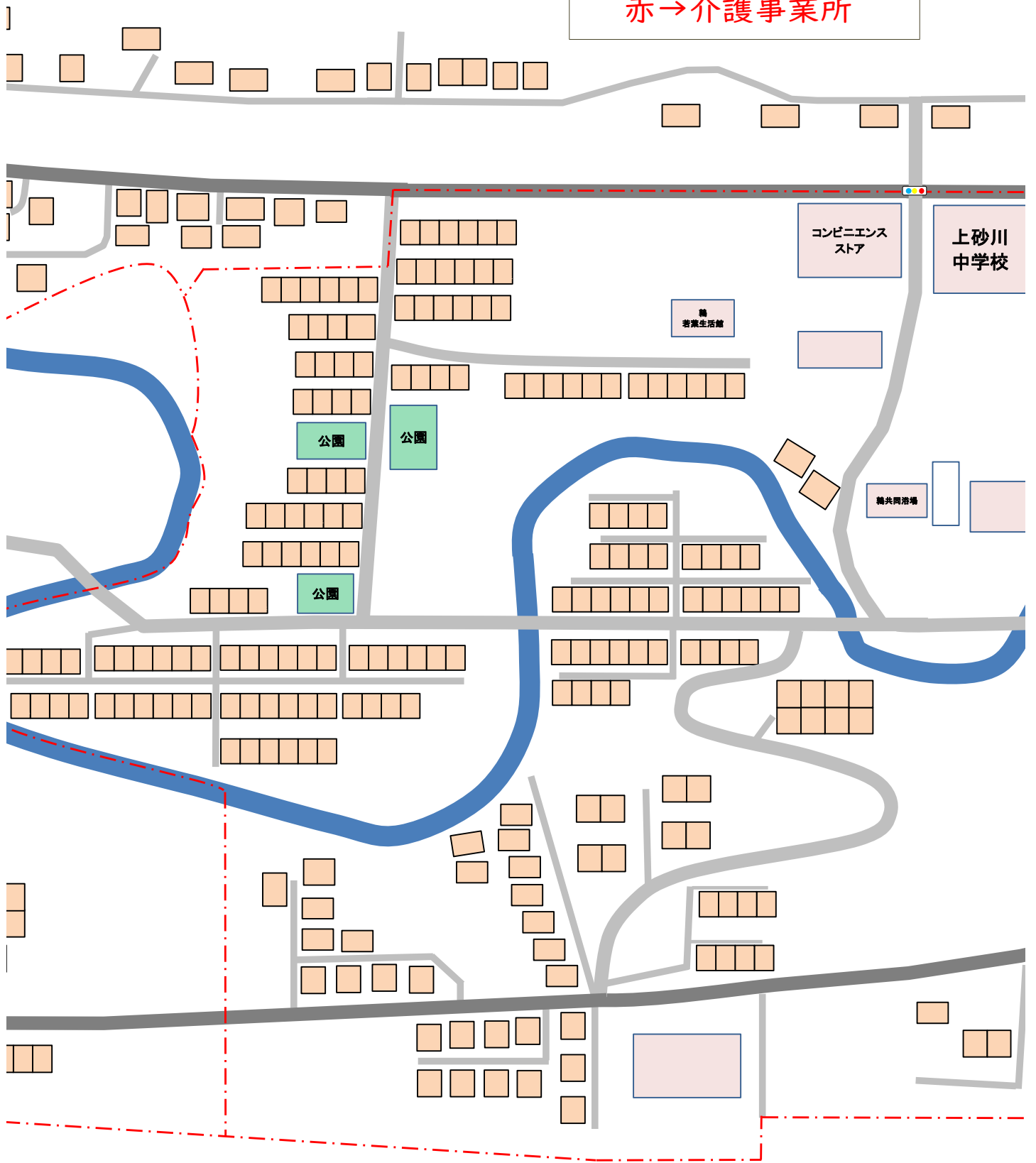
【鷗本町・緑が丘方面】

吹き出しと番号の色

橙→通いの場

緑→医療機関

赤→介護事業所



上砂川町 通いの場・医療・介

吹き出しと番号の色

橙→通いの場

緑→医療機関

赤→介護事業所



護マップ【鶉方面】



上砂川町 通いの場・医療・介護

【東鶉

吹き出しと番号の色

橙→通いの場

緑→医療機関

赤→介護事業所



獲マップ 方面]



介護マップ

【中央方面】

吹き出しと番号の色

橙→通いの場

緑→医療機関

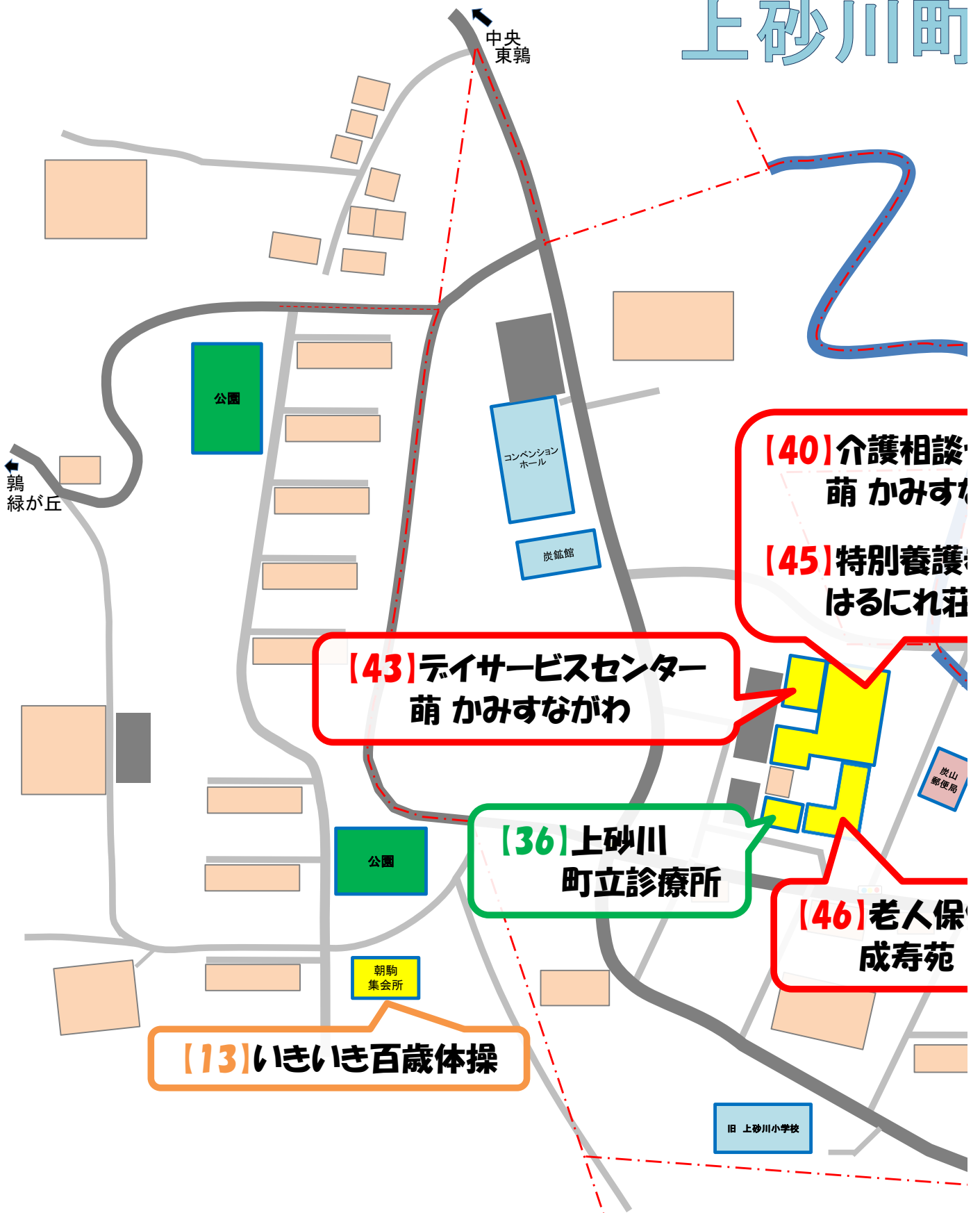
赤→介護事業所

[5]ビューティ中央

[11]いきいき百歳体操



上砂川町



「通いの場・医療・介護マップ」

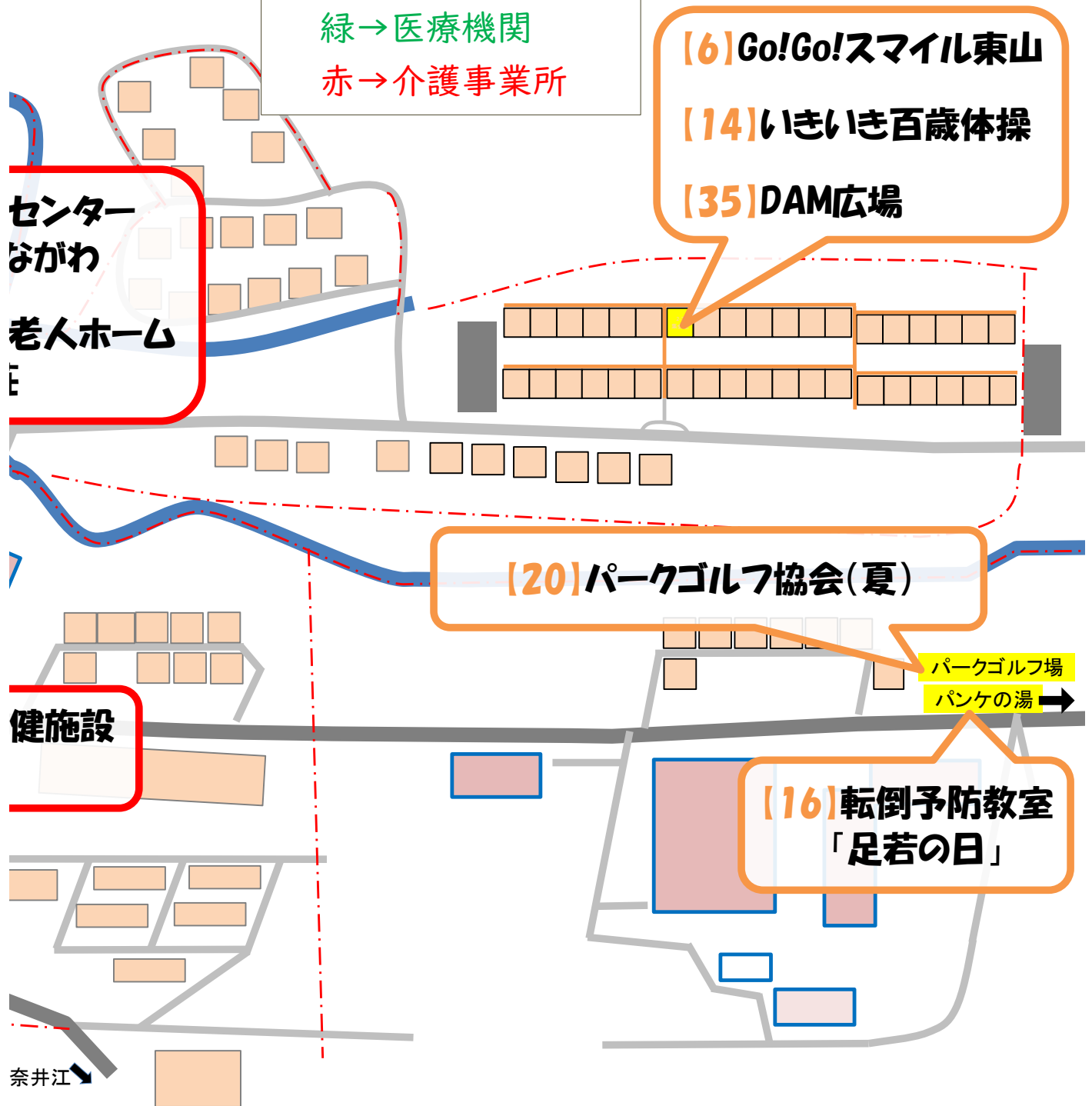
【朝駒・本町・中町・東山方面】

吹き出しと番号の色

橙→通いの場

緑→医療機関

赤→介護事業所



上砂川町 暮らしを支えるケアガイド
【令和8年度版】
令和8年5月1日発行

認知症地域支援・ケア向上推進事業
在宅医療・介護連携推進事業

この冊子の内容につきまして、お気づきの点やご意見等
ありましたら、お気軽に下記までお寄せください。

上砂川町地域包括支援センター
TEL：0125-62-3370（包括代表）