

高齢者の皆さんへの いきいき安心生活ガイド



豊山町の高齢者の皆さんが、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように、さまざまな支援が用意されています。今必要な方はもちろん、今必要ではない方も、どんな支援があるか知っていただきたいと思い作成しました。

高齢者や家族の皆さんの生活の心配や不安をなくしていくために、この冊子をご活用ください。

豊山町地域包括支援センター
社会福祉法人豊山町社会福祉協議会

も く じ



① 交流する

- (1) サロン・・・・・・・・・・・・・・・・ 3P
- (2) 住民主体サロン・・・・・・・・・・・・ 4P
- (3) 老人クラブ・・・・・・・・・・・・・・ 6P
- (4) シルバー人材センター・・・・・・・・ 6P
- (5) ボランティア団体紹介・・・・・・・・ 7P
- (6) 文化協会・体育協会・・・・・・・・ 7P

② 健康づくり・介護予防

- (1) 自主運営グループ・・・・・・・・・・・・ 11P
- (2) 地域包括支援センター介護予防教室・ 12P

③ 日常生活

- (1) 買い物、食事等・・・・・・・・・・・・ 12P
- (2) 商工会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14P
- (3) 生活支援・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14P

④ 安心・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16P

⑤ 相談窓口紹介・・・・・・・・・・・・・・・・ 17P



① 交流

(1) サロン

65歳以上の方ならどなたでも参加できる交流の場です。内容等は下の表のとおりです。また、定員がありますので参加ご希望の方は、連絡してください。



名称	内容	開催日時	場所	連絡先
元気はつらつサロン ※1・2	筋トレ・脳トレ体操や音楽療法、レクリエーションなど	原則毎週水曜日 13時半～14時半 隔週2班制で実施 (年間利用回数24回)	総合福祉センター しいの木	社会福祉協議会 29-0002
健康ほっとサロンひまわり ※1	音楽サロン ボールを使った体操	原則第2・4火曜日 14時～15時	総合福祉センター 南館ひまわり	地域包括支援センター あおぞら 28-0932
うたごえクラブ ※1	昔懐かしい音楽を合唱や簡単な楽器演奏	原則第2木曜日 10時～11時	総合福祉センター 北館さざんか	さざんか 28-2088
まちかど健康長寿教室 ※1	健康チェック、ストレッチ、筋力アップ、認知症予防体操、健康講座、交流会など	原則第2火曜日 13時半～15時	保健センター	地域包括支援センター あおぞら 28-0932
		原則第3金曜日 10時～11時半	富士学習等共用施設	
ふれあい食事会 ※2	一人暮らしの方が対象 昼食会とアトラクション	年4回 原則 6月・10月 12月・2月	社会教育センター	
ふくっしいーカフェ ※2	地域に出向いての移動カフェ 飲み物を飲みながら、困りごとをお聞きしたり、地区の方々の交流の場をつくる目的で開催	不定期 (ご要望に応じて随時開催)	各地域の公園 やお寺など	社会福祉協議会 29-0002

※1 開催日に変更がある場合がありますので、参加をご希望の方は「広報とよやまキラリ健康ナビ」のページをご覧ください。

※2 開催日等は「とよやま社協だより」(5月、7月、10月、2月発行)の最終ページ「お知らせ」に掲載しますのでご覧ください。

(2) 住民主体サロン



住民主体サロンとは

以下の条件を満たすサロン活動を行う団体に対し、立ち上げの支援や活動費の補助（1回あたり3,500円）を行います。

- ①町民が代表 ②65歳以上の住民が5名以上参加 ③定期的に月1回以上開催
- ④1年以上継続して実施 ⑤サロン活動に対して他の補助を受けていない
- ⑥原則として新たな参加者を拒まない ⑦営利・宗教・政治活動等に利用しない等

	名 称	内 容	開催日	時 間	開催場所
①	サロン第四火曜会	茶話会・レクリエーション	第4火曜日	9時～ 10時半	上青山公民館
②	スマイルクラブ	筋トレ・脳トレ・茶話会	第3月曜日	13時半～ 15時	富士学習等供用施設
③	伊勢山古今歴史を語ろう会	昔の生活状況等の語り合い	月1回	9時～ 12時	総合福祉センター 南館ひまわり
④	サロン「ゆるりん」	ピンポン・脳トレ・体操・茶話会	第3火曜日	13時半～ 15時半	富士学習等供用施設
⑤	健康数珠つなぎの会	健康講座・筆ペン絵文字等	第2・3水曜日	9時半～ 11時半	新栄学習等供用施設
⑥	シルバー上西	体操・レクリエーション・茶話会	第3火曜日	10時～ 12時	上青山公民館
⑦	サロンひまわり会	介護予防体操・茶話会	第3水曜日	13時半～ 15時半	東部学習等供用施設
⑧	パンジー	介護予防体操・茶話会	第2・4木曜日	9時半～ 11時	新栄学習等供用施設
⑨	あすなろ	カローリング	第1・4水曜日	9時～ 11時半	社会教育センター
⑩	下青山サロン・アマリリス	日本舞踊体操・脳トレ・健康講座等	第2水曜日	10時～ 12時	下青山公民館等
⑪	PPH	介護予防体操・茶話会	月4回木曜日	9時半～ 11時半	総合福祉センター 南館ひまわり
⑫	れもんサロン	茶話会・出前講座等	第3火曜日	13時半～ 16時半	中稲公民館
⑬	ほんわかニコニコクラブ	健康体操・茶話会	第2・4月曜日	10時～ 11時半	分譲住宅集会室

お問合せ先：社会福祉協議会（☎29-0002）

現在活動中の住民主体サロン

開催日時や場所が変更になる場合がありますので、参加ご希望の方は
社会福祉協議会までご連絡ください。



① サロン^{だいよんかようかい}第四火曜会



⑥ シルバー^{かみにし}上西



⑩ 下青山サロン・アマリリス



⑫ れもんサロン



⑨ あすなろ



⑧ パンジー



⑦ サロン^{かい}ひまわり会



⑤ ^{けんこうじゅず}健康数珠つなぎの会^{かい}



③ ^{いせやまここんれきし}伊勢山古今歴史を語ろう会^{かい}



⑬ ほんわかニコニコクラブ



⑪ PPH



④ サロン「ゆるりん」



② スマイルクラブ



(3) 老人クラブ

活動内容

【各地区クラブを通じての主な活動】

- ・ 会員の融合を図る交流会を開催
- ・ 地域での清掃などの奉仕活動
- ・ 閉じこもり防止も含め地域の見守り活動など



【連合会主催での主な活動】

- ・ 各地区の公民館や公共施設で「友愛サロン」を実施
- ・ 年に1回「日帰り研修」を実施
- ・ 連合会同士で阿智村と交流会を実施
- ・ グラウンドゴルフ大会、ゲートボール大会等を開催
- ・ 児童の下校見守りを行う「安心クラブ」活動を実施
- ・ 健康ダンス、趣味活動等で体づくりと融合を兼ね多数活動中
- ・ 会員を対象に救急医療情報キットを配付

お問合せ先：役場 福祉課福祉グループ（☎28-0912）

(4) シルバー人材センター

会員募集中！会員数202名（男性113名、女性89名）

平均年齢…約76歳

（令和5年3月末時点）

健康で充実した毎日を送りませんか

会費…年間 2,000円（保険代含む）

例えば・・・樹木剪定、除草作業、室内清掃作業、カート管理、施設管理、
独自事業（刃物研ぎ、手作り小物等）

豊山町在住の60歳以上の方で健康で働く意欲のある方は、
お気軽に当センターまでご連絡ください。

場 所：総合福祉センター南館ひまわり敷地内

お問合せ先：シルバー人材センター（☎28-6322）



(5) ボランティア団体紹介



団体名	内 容	活動日	場 所
とよやま 点字友の会	視覚障がい者との交流、広報・カレンダーの点訳、福祉実践教室の参加	月2回 程度	総合福祉センター -しいの木
音訳サークル 虹の会	広報などの録音や視覚障がい者との交流	月1回	総合福祉センター -しいの木
豊山町 赤十字奉仕団	防災訓練での炊き出し、募金協力など町内での防災、福祉活動	不定期	町 内
④とよやま	OHPによる要約筆記	敬老会	社会教育センター -

お問合せ先：社会福祉協議会（☎29-0002）

(6) 文化協会・体育協会

余暇を利用して、自分の趣味、好きなことなどを
活かし活動してみませんか？

◇ 文化協会

各会員が和を尊び文化の向上に努め夢を抱いて活動することを目的に、昭和33年に設立されました。



団体名	活動内容等	練習日・時間	場 所	参加費
(文 化 部)				
陶芸クラブ	月1回の作陶（素焼と本焼）研修会、文化展参加	毎週火曜日及び第1土曜日 13時～17時	社会教育センター - 実習室1	年10,000円 （焼成代）
豊山俳句 クラブ	毎月、作品を5句提出で句会を開催	毎月 第2土曜日	東部学習等 供用施設	月1,000円

団体名	活動内容等	練習日・時間	場 所	参加費
華道真豊会	お稽古 月2回 文化展に出展 役場ホール花生け	毎月第2・4 木曜日 9時～11時	東部学習等 供用施設	花代他、 年15,000円 ×2回
茶道Ⅰ 豊好会	季節に合った道具、花、 和菓子を楽しみながら お点前をしています。	毎月第2・4 木曜日 9時～12時半	社会教育 センター 茶室	1回500円程 和菓子を持参 すれば無料
絵画クラブ	油彩画、水彩画等を展 覧会に向けて3枚を目 標として描く	5・12・1月 以外の第4日 曜日 年9回 13時～17時	社会教育 センター 実習室1	年30,000円
編物手芸 スクール	指編み、かぎ針、棒針な どで小物からセーター 等衣類など編物指導	毎週月曜日 10時～12時	編物手芸 スクール (高前194-1)	月5,000円
豊山写真 クラブ	作品の交換、意見交換 会	毎月第1火曜 日14時～	社会教育 センター ロビー	年1,000円
小品盆栽 「季風会」	町文化展の出品盆栽の 育成管理と飾り技術に ついて、指導が主目的	日程は未定 技術指導(年5 回)	社会教育 センター	年2,000円
豊山国際 交流の会	年4回程 事業を開催 外国に繋がる事業(今 まで10～15ヶ国)	不定期	社会教育 センター 視聴覚室	年2,000円
(芸 能 部)				
豊山木遣 保存会	厄除け神事参加、芸能 発表会参加	毎週火曜日 19時半～ 21時半	東部学習等 供用施設	年2,400円
豊山民謡 クラブ	三弦、尺八、太鼓を使用 しての民謡練習 依頼があれば出張演奏	毎週土曜日 13時～15時	総合福祉センタ ー南館ひまわり 音楽室	
豊山太鼓 研究会	月1回講師による練習 町の文化活動、ボラン ティアに参加・協力 わくわくひろばに参加	毎週月曜日 19時半～ 21時	豊山中学校 柔剣道場	月2,500円

団体名	活動内容等	練習日・時間	場 所	参加費
神楽保存会	厄祭、輪くぐり、秋祭りに神楽奉納	厄祭 輪くぐり 秋祭り	八所神社	相談
新舞踊 れんげ会	日本舞踊の練習、発表会、慰問	第1・3月曜日	東部学習等供用施設	月 4,000 円
尾張豊山太鼓	太鼓の練習及び踊りの練習	毎週水曜日他 18時半～ 20時45分	社会教育センター － ホール	月 大人 2,000 円 ファミリー 1,500 円
楓賀	和太鼓の練習	毎週木・土曜日 19時～21時	社会教育センター － ホール	
豊謡会	月2回の音修会、年2回カラオケ喫茶で交流会、町芸能発表会	第2・4土曜日 13時～16時	総合福祉センター －南館ひまわり	月 500 円
豊山町 よさこい チーム”に“	なるこ踊りの練習 町の行事、にっぽんど 真ん中祭りに参加	毎週水曜日 19時半～ 21時半	東部学習等供用 施設 集会室	月 500 円 どまつり積立金 月 2,000 円
剣詩舞 富士支部	神道一刀流、詩吟大会、中村小劇場大会、老人ホーム慰問	第1・3水曜日 16時～18時	新栄学習等供用 施設	無料
照明クラブ	社教センターの照明装置を利用して行事の時担当する。	社会教育センターで開催される行事時	社会教育センター － ホール	無料
Ciel Symphonic Brass	吹奏楽団です。 芸能発表会、近隣地域のイベントに出演、依頼演奏を主に活動	毎週火曜日 18時～22時 毎週土曜日 9時～12時	総合福祉センター －南館ひまわり 音楽室 社会教育センター － 視聴覚室	月 1,500 円

お問い合わせ先：文化協会（☎28-2102）



◇ 体育協会

町民の体力向上と健全な体育振興を計り、明るく健康な町づくりに寄与することを目的として、昭和50年に設立されました。



団体名	活動内容等	練習日・時間	場 所	参加費
健康体操 さざんか クラブ	リズム体操、筋トレ、脳 トレ、ストレッチ	毎週水曜日 13時半～ 15時	富士学習等 供用施設	月 1,500 円
健康体操 たんぽぽ クラブ	リズム体操、筋トレ、脳 トレ、ストレッチ	毎週水曜日 10時～ 11時半	東部学習等 供用施設	月 1,250 円
健康体操 サタデー	リズム体操、筋トレ、脳 トレ、ストレッチ	毎週土曜日 10時～ 11時半	新栄学習等 供用施設	月 1,500 円
健康体操 ビバ	リズム体操、筋トレ、脳 トレ、ストレッチ	毎週火曜日 13時半～ 15時	新栄学習等 供用施設	月 1,500 円
バウンドテニス マックス	バウンドテニスの練習 及び練習試合	毎週木曜日 13時～ 17時	社会教育 センター アリーナ	月 1,000 円
バウンドテニス チェリーズ	バウンドテニスの練習 及び練習試合	毎週金曜日 19時～ 21時	社会教育 センター アリーナ	月 500 円 程度
バウンドテニス マリオ	バウンドテニスの練習 及び練習試合	毎週火曜日 9時～ 12時	社会教育 センター アリーナ	月 500 円
ラージボール クラブ	シングル、ダブルスの 練習、クラブ内で試合、 町開催の大会に参加	毎週土曜日 13時半～ 15時半	社会教育 センター アリーナ	年 4,000 円
グラウンド ゴルフクラブ	グラウンドゴルフの練 習と大会	毎週月、水曜日 13時～15時	豊山グラウンド	年 1,200 円
さわやか クラブ	体操（レクリエーショ ンダンス）、筋トレ、脳 トレ	毎週金曜日 9時半～11時	社会教育 センター ホール	年 4,000 円

団体名	活動内容等	練習日・時間	場 所	参加費
豊山町 ボウリング クラブ	各自のスコアを管理し、適切なハンディキャップを算定して練習会、競技会を開催しています。	練習会 第1木曜日 19時半～	コロナ キャットボウル 小牧店	練習会 1,500円
		競技会 第3木曜日 19時半～		競技会 2,000円
豊山町 ゲートボール クラブ	東尾張競技会大会、県老人会主催大会、町体育協会主催大会	毎週土・日曜 8時～ 11時半	東部 ゲートボール場	年 1,500円
		毎週水・金曜日 以外毎日 8時～	青山 ゲートボール場	
豊山シニア・ ゴルフ倶楽部	定期的にゴルフコンペを開催しプレーを楽しみながら交流を行っている。 総会、懇親会の実施	3月、7月、 10月、12月	東海3県のゴルフ場にてコンペを開催	入会金 3,000円 コンペ参加費 3,000円 (プレー代各自負担)

問合せ先：体育協会（☎28-2212）



② 健康づくり・介護予防

(1) 自主運営グループ

名 称	対 象	開催日	時 間	場 所
ラジオ体操	住民の方 どなたでも	毎週月・木曜日 (悪天候の時は中止)	8時半～	神明公園
		毎日 (雨天中止)	6時半～	林先公園
		毎週月曜日	8時15分頃～	シルバー人材 センター 南館ひまわり駐車場
太極拳 (あおぞら会)	住民の方	毎週金曜日	14時～16時	社会教育 センター
太極拳 (ひばり)		毎週火曜日	14時～16時	社会教育 センター

問合せ先：地域包括支援センターあおぞら（☎28-0932）



(2) 地域包括支援センター介護予防教室

名称	内容	開催日	開催場所
元気教室	75歳以上の方向けの椅子に座ってできる筋力トレーニング	月1回 金曜日 10時～11時 又は 11時～12時	保健センター
ロコモ予防教室	65歳～74歳の方向けの筋力トレーニング	月1回 月曜日 13時半～15時	
音楽クラブ	65歳以上の方向けの懐かしい歌の合唱や簡単な楽器演奏	月1回 木曜日 10時～11時半	
折り紙クラブ	65歳以上の方向けの折り紙をはじめとした作品作り	月1回 木曜日 10時～11時半	
男性の簡単料理教室	65歳以上の方で男性のみを対象とした、初心者でも気軽に参加できる栄養講座・調理実習	月1回 金曜日 10時～12時半	



問合せ先：地域包括支援センターあおぞら（☎28-0932）

③ 日常生活

(1) 買い物・食事

高齢者の方に便利な民間生活支援サービスをご紹介します。



(自宅への配達等)

店名	内容	料金	連絡先
大安商店	お米、飲み物、野菜など。宅急便の集荷。	無料	28-0120 又は 090-5038-6936 ※受付時間 9～18時
移動スーパー「とくし丸」	食料品や日用品等を週2回決まったコースで巡回販売	商品によるためお問合せ下さい。	ヨシツヤ Yストア師勝店 23-2111

店名	内容	料金	連絡先
サイクルショップ高桑	修理自転車の引き取り、 届けのサービス	無料	28-0221 日曜休み
ごえんや	やわらかいパン、食パン 等	要相談 (料金、時間)	28-5055
(有)電化のキモト	購入した商品の配達	商品によるため お問合せ下さい。	28-6127 水曜,第2木曜休み
メグミルク 豊山販売店	牛乳類の家庭配達	商品によるため お問合せ下さい。	28-0530 配達…日曜休み
新栄薬局	紙オムツ、介護用品、医 薬品など	無料	28-3368 受付時間 9~18時 日曜、祝日休み
クリエイト S・D 愛知豊山店 (薬局)	店舗での購入品の宅配 サービス	3,000円以上購 入時 1箱あたり 250円 3,000円未満購 入時 1箱あたり 450円 (税抜金額)	39-0315 年始休み
小塚石油	灯油の配達 ※ストーブの灯油タン クに給油はできません	18ℓ缶に対し て1缶あたり 130円	28-0160 ※受付時間 9~18時

このガイドブックに掲載希望の
企業、団体の方々は包括支援センター、
社会福祉協議会までご連絡ください。
お待ちしております。



(2) 商工会



「出前朝市」

各種イベントに合わせて、商工会加入事業者が出店します。お値打ち商品がいっぱいそろっています。ぜひお越しください。

◆ 令和5年度の予定 ◆

日 程	イベント名	場 所
9月10日(日)	健康福祉フェスティバル	福祉センターしいの木
11月11日(土)	環境フェスティバル	社会教育センター駐車場
3月 3日(日)	エアポートビューマラソン	神明公園

「産業まつり」

商工会加入事業者が多数出店します。ぜひお越しください。

10月22日(日) 社会教育センター アリーナ

お問合せ先：商工会 (☎28-3800)

(3) 生活支援



(全般)

名 称	内 容	対象者	利用料金	連絡先
低額有償家事援助サービスあいあい	<ul style="list-style-type: none">・ゴミ出し・買い物付添・電球取替・裁縫・布団干し・部屋の掃除 (簡単な掃除)・話し相手	介護認定を受けていない65歳以上の高齢者のみの世帯の方	30分以内 1回 300円	シルバー人材センター 28-6322

名 称	内 容	対象者	利用料金	連絡先
ホームヘルプサービス	自宅にヘルパーを派遣し、調理や洗濯、掃除などの援助を行います。	要介護、要支援認定を受けていない 65歳以上の一人暮らしや高齢者世帯等の方で一時的に援助が必要な方	所要時間 20分以上45分未満 210円 所要時間 45分以上1時間10分未満 259円	町保険課 介護グループ 28-0100
(株)ゆたか (介護保険外のサービス)	<ul style="list-style-type: none"> ・看護師による生活支援 ・病院受診の付添 ・外出の同行 ・見守り など 	町内在住の方 (事前登録予約必要)	1時間 2,000円～ 応相談	68-8534
NPO法人 さくらの風	<ul style="list-style-type: none"> ・買い物同行または代行 ・家事全般の支援 ・病院受診の付添 ・外出の同行 ・自宅内の見守り ・入浴介助、清拭 	 町内在住の方	10分 300円	090-4466-8841

(理美容) ※要事前予約

名 称	内 容	対象曜日	連絡先
しょうじ美容室	店舗への送迎 訪問理美容	土日は除く	28-0363 月、火曜休み
ヘアサロン ハヤシ	店舗への送迎(カット、シャンプー、シェービング)	月曜・火曜	28-1543 月、火曜休み
	訪問理美容(カット、△シャンプー、△シェービング) △は応相談		

(家電)

名 称	内 容	連絡先
(有)電化のキモト	電球交換、電化製品の配線作業、家電製品の操作説明	定休日 毎週水曜日 第2木曜日 28-6127

④ 安心



【民生委員・児童委員の活動紹介】

民生委員・児童委員は、地域の皆さんの日常生活の相談に応じ、町や社会福祉協議会など関係機関への「つなぎ役」として活動しています。

- ・生活保護、児童、母子、高齢者、障がい者などに関する相談、助言
- ・役場、社会福祉協議会、学校など関係機関への連絡、協力
- ・高齢者や障がい世帯の見守りなど

民生委員・児童委員には守秘義務があります。安心してご相談ください。



【町の取組の紹介】

高齢者等見守り協定

高齢者等の見守りや異変の早期発見を目的に、新聞販売、牛乳・乳製品販売、電気・ガス・水道、郵便局、金融機関、配食サービス業者等と協定を結んでいます。

新聞がたまっている、最近顔をみない等異変を感じた場合は、保険課介護グループに連絡が入り、安否確認や必要な支援を行います。



⑤ 相談窓口



名称	所在地	電話
豊山町地域包括 支援センター あおぞら	豊場字新栄 260 保健センター内	28-0932
豊山町保険課 介護グループ	豊場字新栄 260	28-0100
豊山町 社会福祉協議会 地域福祉係	豊場字諏訪 270 総合福祉センター しいの木内	29-0002

健康でいきいきと暮らすために

皆で楽しく、元気に

※1フレイル予防！



※1 フレイルとは？ ・ ・ 年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、
介護が必要になりやすい、虚弱な状態のことです。