

# 65歳以上の方向け

豊山町



# いきいき安心生活ガイド



豊山町の高齢者のみなさんが、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。今必要な人はもちろん、今必要ではない人も、どんな支援があるか知って頂きたいと思い作成しました。高齢者や家族のみな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

# もくじ

①健康づくり・介護予防・3P

②交流する・・・・・・・・・・4P

③日常生活

・買い物、食事・・・・・・・・9P

・生活支援全般・・・・・・・・10P

・お風呂・・・・・・・・11P

④安心・・・・・・・・11P

⑤相談窓口紹介・・・・・・・・12P



# ①健康づくり・介護予防



## 地域包括支援センター介護予防教室

場 所：地域包括支援センター（保健センター内）

名称	内容	開催日
<b>元気教室</b>	75 歳以上の方向けのストレッチ・筋肉トレーニング	月1回 金曜日 午前10時～11時30分
<b>ロコモ 予防教室</b>	65 歳～74 歳の方向けのストレッチ・筋肉トレーニング	月1回 月曜日 午後1時30分～3時
<b>ボールクラブ</b>	ボールを使った健康体操	月1回 火曜日 午前10時～11時30分
<b>音楽クラブ</b>	合唱や演奏等の音楽療法を通じた介護予防教室	月1回 木曜日 午前10時～11時30分
<b>折り紙クラブ</b>	折り紙を使った作品作りを通じた介護予防教室	月2回 木曜日 午前10時～11時30分
<b>男性の 簡単料理教室</b>	男性のみを対象とした栄養講座・調理実習	月1回 金曜日 午前10時～12時30分

※参加を希望される方は地域包括支援センターにご連絡ください

## 平成30年5月より「まちかど健康長寿教室」を開催しました！

○こんな方におすすめです！

- ・運動習慣がない方
- ・体力に自信がなくなってきた方
- ・腰痛や膝痛など慢性的な痛みを予防、改善したい方
- ・認知症の予防をしたい方など

○内容

- ・健康チェック、ストレッチ、筋力アップ体操、認知症予防体操、ミニ健康講座、交流会

○日程 午後1時30分～3時

東部 供用施設	富士 供用施設	新栄 供用施設
5月 8日 (火)	6月12日 (火)	7月24日 (火)
9月11日 (火)	10月 9日 (火)	11月13日 (火)
1月15日 (火)	2月12日 (火)	3月12日 (火)

## ②交流する

### (1) 町主催のサロン

予約不要です

名称	内容	開催日時	場所
健康ほっと サロン ひまわり	音楽サロン・ ボールを使った 体操	原則第1・3火曜日 午後2～3時	福祉センター 南館ひまわり
うたごえ クラブ	昔懐かしい音楽 の合唱や簡単な 楽器演奏	原則第3木曜日 午前10～11時	福祉センター 北館さざんか

※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

※問合せ先：地域包括支援センター

### (2) 社会福祉協議会のサロン

予約不要です

名称	内容	開催日時	場所
元気はつらつ サロン (しいの木)	筋トレ・脳トレ体 操やレクリエーシ ョン	第1・2・3水曜日 ※10月のみ第5水曜 日も開催 午後1:30～2:30	福祉センター しいの木
	音楽サロン・体 操・レクリエーシ ョン	原則第2水曜日 午後1:30～2:30	
ふれあい 食事会 (予約必要)	1人暮らしの方対 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 3階和室
オレンジ カフェ	みんながほっとで きる居場所として 誰でも気軽に参加 できるカフェ	原則第4月曜日 午後1:30～ 3:00	福祉センター しいの木

※問合せ先：社会福祉協議会

# (3) 住民主体サロン



名称	内容	開催日	時間	開催場所
サロン第4火曜会	茶話会・レクリエーション	第4火曜日	午前9:30～ 11:30	上西・上東 公民館
スマイルクラブ	ロコモ予防体操・筋 トシ・茶話会	第3月曜日	午後2:00～ 3:30	富士 供用施設
伊勢山地区古今歴史を語ろう会	伊勢山地区歴史の 語り合い	月1回	午前9:30～ 11:30	南館ひまわり又は神明 館
サロンゆるりん	カラオケ・筋トシ・ 脳トシ・茶話会	第3火曜日	午後1:00～ 3:00	富士 供用施設
健康数珠つなぎの会	町内ウォーキング・健康体操・講和	第2・3 水曜日 ※8月のみ第 2・4水曜日	午前9:00～ 11:00	新栄 供用施設
さくら	介護予防体操・交流 会等	月1回	午後1:00～ 3:00	富士地区 個人宅

※開催日や場所に変更がある場合がありますので、参加を希望される方は社会福祉協議会にご連絡ください。

## 誰でも参加できる住民主体の通いの場、サロン活動を始めませんか！

地域住民が町内の集会所、公民館等の身近な場所で、サロン活動として、交流、レクリエーション、介護予防に関する活動、茶話会等を定期的で開催する団体に、その費用の一部（1回あたり3,500円）を補助します。

### 【対象サロン】

- ◇ 町民を代表者にしており65歳以上の方が5名以上参加すること
- ◇ 開催回数は原則として月1回以上定期的で開催していること
- ◇ 原則として新たな参加者を拒まないこと
- ◇ 営利・宗教・政治活動等に利用しないこと
- ◇ 保険の加入等により利用者等の安全の確保に努めていること

### 【内容】

- ◇ 参加者相互の親睦に関すること
- ◇ 講和・体操・レクリエーション等の健康増進、介護予防に関すること

【問合せ先】 社会福祉協議会



## (4) 健康体操グループ



名称	対象	開催日	時間	
<b>シニア</b>	60 歳以上の住民の方	毎週火曜日	午前9時30分 ～11時	社会教育センター
<b>ビバ</b>		毎週火曜日	午後1時30分 ～3時	新栄供用施設
<b>すみれ</b>		毎週木曜日	午前9時30分 ～11時	新栄供用施設
<b>たんぽぽ</b>	住民の方	毎週水曜日	午前10時 ～11時30分	東部供用施設
<b>さざんか</b>		毎週水曜日	午後1時30分 ～3時	富士供用施設
<b>サタデー</b>		毎週土曜日	午後7時30分 ～9時	新栄供用施設
<b>さわやか体操</b>	60 歳以上の住民の方	毎週金曜日	午前9時30分 ～11時	社会教育センター
<b>ラジオ体操</b>	住民の方	毎週月・木曜日 (悪天候の時は中止)	午前8時30分 ～9時	神明公園
<b>太極拳 (あおぞら会)</b>		毎週金曜日	午後2時～4時	社会教育センター
<b>太極拳 (ひばい)</b>		毎週火曜日	午後2時～4時	社会教育センター
<b>男性の筋力トレーニング グループ</b>	住民の方	木曜日 (月2回)	午前10～12時	社会教育センター

※参加を希望される方は地域包括支援センターにご連絡ください

## (5) 老人クラブ

### 活動内容

#### 【各地域の支部を通じての主な活動】

- 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
- 総会時等で会員の融合を図る交流会開催



#### 【連合会主催での主な活動】

- 年に1回ずつ「日帰り研修」「一泊研修」を実施
- 青山、新田、志水、社会教育センターで「友愛サロン」を実施
- 連合会同士で阿智村と交流会を実施
- グランドゴルフ大会、ゲートボール大会等を開催
- 児童の下校時見守りを行う「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

※問合せ先：役場 高齢者・介護係

## (6) シルバー人材センター

会員募集中！会員数 228 名（男性 151 名、女性 77 名）

### 健康で充実した毎日を送りませんか

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（農園作業、刃物研ぎ、手作り小物）

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

電話：28-6322



## (7) ボランティア団体紹介

団体名	活動内容	団体名	活動内容
虹の会	広報・小説の録音、視覚障がい者との交流	ふれあいいきいきサロンボランティア	いきいきサロンの開催
ゆめっ子	絵本の読み聞かせ、手作り人形劇	母子寡婦福祉協議会	心身障害者スポーツ大会等の手伝い
手話サークル豊友	聴覚障がい者との交流、手話通訳奉仕	☺とよやま	聴覚障がい者への支援、要約筆記等
赤十字奉仕団	福祉や災害等へのボランティア活動、講習会	ボランティアグループすずらん	行事ボランティア等
点字友の会	視覚障がい者との交流、広報や本の点訳	おもちゃ病院	乳幼児のおもちゃ修理
みみっこ	傾聴ボランティア		

※問合せ先：社会福祉協議会

## (8) 文化協会

### ◆文化部

(平成29年4月1日現在)

書道	陶芸	読書	俳句	囲碁・将棋	華道	短歌
茶道	絵画	手芸	写真	盆栽	煎茶	国際交流

### ◆芸能部

(平成29年4月1日現在)

きやり木遣	民謡	民踊	太鼓	神楽	コーラス	新舞踊
音楽照明	カラオケ	詩吟	神道一刀流	剣詩舞	よさこい	

※参加を希望される方は文化協会にご連絡下さい

☎28-2102

(水～金曜日9:30～16:00、土曜日9:00～12:00)





# ③ 日常の生活

## (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



### (食品・日用品の宅配サービス)

店名	内容	対象者	配達料金	連絡先
<b>大安商店</b>	お米、飲み物、野菜など。 宅急便の集荷。	町内在住者	無料	28-0120 又は 090-5038-6936 ※受付時間9～18時
<b>アピタ 名古屋空 港店</b>	食料品や日用品	事前に会員登録した方	配達料1回につき300円＋消費税	0120-560-636 ※受付時間9～14時30分、月曜休み
<b>セブン イレブン</b>	店内で販売している商品。 栄養管理された日替わり弁当、日替わり惣菜セットもあり。	事前に会員登録した方	注文料金500円以上で無料。 500円未満の場合123円。	(会員登録電話番号) 0120-736-158 (注文用電話番号) 0120-736-014 ※配達希望日の前日10時30分までに電話又は店頭で注文

### (その他の配達)

店名	内容	対象者	配達料金	連絡先
<b>新栄薬局</b>	紙おむつ、介護用品、医薬品など	町内在住者	無料	28-3368 ※受付時間9～18時
<b>小塚石油</b>	灯油の配達 ※ストーブの灯油タンクに給油はできません	店舗まで出かけることが困難な方	18リットル缶に対して1缶あたり130円	28-0160 ※受付時間9～18時

## (2) 商工会

### 「出前朝市」


各種イベントに合わせて、商工会傘下の店舗が出店します。お値打ち商品がいっぱい揃っています。ぜひお越しください。


#### ◆平成30年度の予定◆

日時	イベント名	場所
9月 9日(日)	健康福祉フェスティバル	しいの木
11月10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

※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
<b>低額有償 家事援助 サービス あいあい</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴミ出し</li> <li>・電球取り換え</li> <li>・裁縫</li> <li>・布団干し</li> <li>・部屋の掃除（簡易な掃除）</li> <li>・話し相手など</li> </ul>	要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者世帯の方	30分以内 1回300円	シルバー 人材センター ☎28-6322  （受付時間） 8：30～ 17：15 ※土日祝日除く

名称	内容	対象者	利用料
<b>ホームヘルプ サービス</b>	自宅にヘルパーを派遣し調理、洗濯や掃除などの援助を行います。	要介護認定を受けていない65歳以上の1人暮らしや高齢者世帯の方で一時的に援助が必要な方	1時間あたり235円 

※利用を希望される方は役場 高齢者・介護係にご連絡ください

## (4) お風呂

総合福祉センターしいの木 (☎29-0002)

男女ともに 午後3時～4時まで

総合福祉センター南館ひまわり (☎39-3600)

男性	4・6・8・10・12・2月	午後1時～2時20分
	5・7・9・11・1・3月	午後2時40分～4時
女性	4・6・8・10・12・2月	午後2時40分～4時
	5・7・9・11・1・3月	午後1時～2時20分

総合福祉センターさざんか (☎28-2088)

午前11時30分～午後1時

男性	4・6・8・10・12・2月	月・水曜日
	5・7・9・11・1・3月	火・木曜日
女性	4・6・8・10・12・2月	火・木曜日
	5・7・9・11・1・3月	月・水曜日



## 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 高齢者・介護係に連絡が入り、安否確認や必要な支援を行います。



## ⑤ 相談窓口紹介

部署名	電話番号
地域包括支援センター	28-0932
生活福祉部保険課 高齢者・介護係	28-0100
社会福祉協議会	29-0002