

# 65 歳以上の方向け

豊山町



# いきいき安心生活ガイド

(案)



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

## (1) 地域包括支援センター介護予防教室

対象者：65歳以上の住民の方



名称	内容	開催日
元気教室		
ロコモ予防教室		
ボールクラブ		
音楽クラブ		
折り紙クラブ		
男性の簡単料理教室		

※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

写真

An empty rectangular box with a thin black border, intended for a photograph. The word '写真' (Shashin) is written in the top left corner.

写真

An empty rectangular box with a thin black border, intended for a photograph. The word '写真' (Shashin) is written in the top left corner.

## ②交流する

予約不要です

### (1) 町主催のサロン

名称	内容	開催日時	場所
元気はつらつサロン	筋トレ・脳トレ 体操やレクリエーション	原則第1・3水曜日 午後1:30~2:30	福祉センター しいの木
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 を合唱や簡単な 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

写真

写真

### (2) 社会福祉協議会のサロン

名称	内容	開催日時	場所
ふれあい食事会			
オレンジカフェ			

## (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3水曜日	午前9:00～ 11:00	東部 供用施設
はまゆうの会	茶話会	第1・3・ 5水曜日	午後2:00～ 4:00	豊山住宅 第1集会所
コスモス ハーモニカクラブ	ストレッチ、ウォー キング、茶話会、ハ ーモニカ	第2, 4 月曜日	午前10:00 ～11:30	富士 供用施設

※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	場所
シニア	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
ビバ		毎週火曜日	午後1時30分 ～3時	新栄供用施設
すみれ		毎週木曜日	午前9時30分 ～11時	新栄供用施設
たんぽぽ	住民の方	毎週水曜日	午前10時 ～11時30分	東部供用施設
さざんか		毎週水曜日	午後1時30分 ～3時	富士供用施設
さわやか体操	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
ラジオ体操	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
太極拳 (あおぞら会)		毎週金曜日	午後2時～4時	社会教育センター
太極拳 (ひばり)		毎週火曜日	午後2時～4時	社会教育センター
男性の筋力トレーニンググループ	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



救急キットの紹介

※問合せ先：役場 高齢者・介護係

## (6) シルバー人材センター

活動紹介

加入方法について



## (7) ボランティア団体紹介

町のボランティア団体の紹介  
 加入方法について



※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（☎28-2102）にご連絡ください





# 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
大安商店	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
アピタ 名古屋空 港店	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、月曜休み
セブンイ レブン	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
新栄薬局	紙おむつ、介護用品、医療薬品など	町内在住者	無料	28-3368 ※受付時間 9～18時
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	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 とよやま朝市

内容

※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"> <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
ホーム ヘルプ サービス	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。	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

無料です



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

民政委員の活動紹介

## 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