

朝日町生活支援体制整備事業

生きがいのあるくらしの道しるべ

～みんなで作る宝箱～

ふれあう・つながる・支え合う

ここ朝日町でいつまでも安心して暮らしていくために



令和4年4月現在

はじめに

この「生きがいのあるくらしの道しるべ ～みんなでつくる宝箱～」は、朝日町における支え合いの基となる活動や、さまざまなサービスの情報を集めたものです。

朝日町に住んでいる誰もが、高齢になっても住み慣れたこの町で安心して生きがいを持って、自分らしく暮らしていくことができるよう、一人ひとりが健康づくりや介護予防だけでなく、地域の中で互いに気にかけて、見守り合い支え合うことがとても大切です。人とふれあうことから支え合いが始まり、ご近所付き合いや社会参加などが身近な地域のつながりの基となります。

朝日町では、普段の生活の中でたくさんの支え合いが行われています。そのような自然な支え合いは、「地域のお宝」と言われます。このお宝の価値を多くの人に知っていただき、支え合いのある、より暮らしやすい地域づくりをめざします。地域での支え合いがさらに広がり、いつまでも、自分らしく生き生きとした生活ができることを願い作成しました。

これからも日頃のつながりや通いの場(例えば、お茶のみ、散歩、体操など)に、**生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)**がおじゃまします。ぜひ情報をお寄せください。



生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)は、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるように、生活支援や介護予防などの体制づくりを進めます。一人ひとりの元気な暮らし、支え合いの地域づくりを住民や関係機関とともに推進し、地域全体で高齢者の社会参加や住民主体の活動、サービスの強化・開発が進むよう関係団体の連携協働を促進する役割を担います。



目 次

| | |
|---|----|
| 1. 生きがいづくり活動 | 4 |
| ○サロン・おらだの居場所（元気クラブ等）活動一覧 | 5 |
| ○長寿クラブ | 9 |
| ○趣味の会・芸術文化活動 | 10 |
| （女性文化教室・朝日町芸術文化協議会・朝日町スポーツ協会 朝日町ふれあいスポーツクラブ） | |
| ○ボランティア活動 | 13 |
| （かぼちゃっこ見守り隊、ぽかぽかの会、ふれあいの会 食生活改善推進協議会、朝日町ボランティアの会 おはなし会ぶなの実、語りの会つむぎ） | |
| ○シルバー人材センター、高齢者生産活動部会 | 14 |
| ○毎日の生活スタイル…生活を楽しむ | 15 |
| ○自分の好きなこと好きなものを見つけよう | 16 |
| ○健康づくり事業（介護予防事業） | 17 |

| | |
|---------------------------|----|
| 2. お役立ち情報 | 18 |
| ○家事支援 | 18 |
| ○外出支援（移動支援） | 19 |
| (デマンドタクシー、介護タクシー、車椅子移送車等) | |
| ○配食サービス・食材・弁当配達・移動販売 | 19 |
| ○日用品の配達 | 21 |
| ○見守り・安否確認 | 21 |
| ○居場所 | 22 |
| ○除雪 | 23 |
| ○話し相手 | 24 |
| ○相談事業 | 25 |
| ○ボランティア | 26 |
| ○その他（金銭管理・木の伐採） | 27 |
| ○民生委員・児童委員名簿 | 28 |
| ○地域包括支援センター | 29 |

1. 生きがいきづくり活動

高齢になっても生き生きとした生活ができるよう、地域での交流やふれあいを大切にしましょう。家族や友人、仲間、近所の方などと話したり聞いたりすることで脳が活性化し、介護予防になり、生き生きとした健康な生活につながります。

また、文化やスポーツなどの趣味の活動や仕事、家族との交流は、楽しみや生きがいとなります。生活支援コーディネーターが、これまでに掘り起こしたものを紹介します。



パッチワークも楽しいけれど皆とのおしゃべりが楽しい



気心の知れた皆とのふれあいが楽しい花いっぱい運動

体操でスッキリ！
スタッフとの絆が笑顔に



散歩は楽しい語らいの時



グラウンドゴルフは生きがい

サロン・おらだの居場所（元気クラブ等）

なかよしサロン

| | | | |
|-----|---------|-----|--------|
| 主催 | 社会福祉協議会 | 場所 | りんご温泉 |
| 活動日 | 水曜日・木曜日 | | いもがわ温泉 |
| 連絡先 | 67-2465 | 弁当代 | 500円 |

なかよしサロンは大切な居場所。迎えるの時間に間に合わず、タクシーで追いかけて参加する人もいます。チーム対抗のゲームは、年齢も身体の痛みも忘れて白熱します。脳が活性化し、介護予防に効果絶大。コロナ禍で開催できなかった時は、参加者同士が電話し合って、互いに支え合う関係になっています。



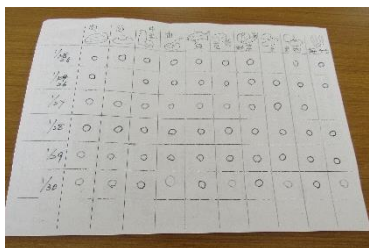
阿部優子支援員から

なかよしサロンに誘われると「畑が忙しいから」とか「時間ができてから」と言われる方もおられますが、ぜひ元気なうちから、参加してほしいです。つながりができると、参加することが生きがいになります。気持ちが沈みかけた時や体調を崩した時も、前を向く元気が湧いてくる場所です。サロンが楽しみで「休みたくない。人に迷惑をかけたくないから前日から準備しておく」方が多いです。

レクリエーションでゲームをしています。ゲームができてできなくても気軽に参加し、笑って過ごしてほしいです。真剣に取り組む姿にサロンへの熱意を感じます。



ぽかぽかサロン



食べることは大切です。今日、食べた品目に○

| | |
|------|---------------|
| 主催 | ぽかぽかの会 |
| 活動日 | 火曜日 10時～12時 |
| 活動場所 | 創遊館和室 |
| 参加費 | 300円（現在200円） |
| 連絡先 | 渡邊節子（67-7856） |



階段の昇り降り…支えているから大丈夫だよ♡



「輪になる鶴折」一緒に展示しましょう



サイコロで勝負！燃えます！



ゴムバンドでストレッチ!!「気持ちいい〜！」

仲間とのふれあいがとっても楽しいです。スタッフが心を砕いて、いろいろなレクリエーションや折り紙、絵手紙、工作などを準備してくれます。第2・第4火曜日は「骨々サロン」、柔道整復師の先生が指導してくれます。介護予防、仲間づくり、居場所づくり、認知症予防、情報交換、閉じこもり予防、生きがいつくり、健康づくりになっています。第3火曜日は「認知症カフェ」です。

おらだの居場所（元気クラブ等）

身近な場所に定期的集まり、楽しく交流することでさらにつながりを深め、支え合いの絆が強くなる居場所です。元気な高齢者をはじめ、ちょっと不自由な方も気軽に参加できます。生きがいつくりや健康づくり、仲間づくり、地域づくり、支え合いの基になります。

| NO | 団体名 | 代表者名 | 連絡先 |
|----|------------|-------|---------|
| 1 | 八天の会（四ノ沢） | 清野 英美 | 67-3003 |
| 2 | 古楨長寿クラブ | 清野 剛 | 67-7241 |
| 3 | 送橋元気クラブ | 相座 芳和 | 67-3580 |
| 4 | 杉山元気クラブ | 浅岡 定一 | 67-2615 |
| 5 | 宇津野元気クラブ | 柴田 実 | 67-3831 |
| 6 | ときわ元気クラブ | 長岡 陽子 | 67-7151 |
| 7 | 長沼元気クラブ | 長岡 謙一 | 67-7081 |
| 8 | 八ツ沼元気クラブ | 阿部 志良 | 67-3914 |
| 9 | 大谷3元気クラブ | 志藤 彰 | 68-2712 |
| 10 | 中沢元気クラブ | 鈴木 秀夫 | 68-2759 |
| 11 | 大暮山長寿クラブ | 堀 幸雄 | 68-2338 |
| 12 | どんぐりの会（夏草） | 阿部 千尋 | 67-3225 |
| 13 | 前田沢いきいきクラブ | 長岡 一美 | 67-7421 |
| 14 | 松程お茶のみ会 | 鈴木 重子 | 67-7276 |



前田沢「いきいきクラブ」

地域貢献がすごい



平成 13 年から始めた前田沢「いきいきクラブ」。今年度の事業は交通安全のかかしづくりと集落内にある 5 つのお堂などの「鐘の尾」をみんなで作って奉納します。奉納する「鐘の尾」は 70。男性にも大切な役割がありとても頼りにされています。参加者の皆さんは「作業はもちろん楽しいけど、集まってワイワイがやがやしたばかりでもいい！」とのこと。

杉山元気クラブ

ここ杉山でともに歩んできた参加者の皆さんです。誰か具合が悪い人がいると、みんな気にかけてくれます。みんな気心が知れ、気を使わずにリラックスできるので、自然に笑顔がこぼれます。

年 1 回の健康教室は、血圧測定と気がかりなことを相談して、ほっと安心。認知症予防と体操は互いに冗談を言い合いながら、真剣に取り組んでいました。



長寿クラブ（単位クラブ・長寿クラブ連合会）

長寿クラブは、仲間づくりを通して生きがいと健康づくり、生活と地域を豊かにする活動を行っている団体です。地域づくりを中心的に担っているところもあります。健康増進のため、健康教室や体操教室、輪投げやグラウンドゴルフなどが行われています。チラシの配布や回覧板等による訪問活動は、高齢者の孤立予防や生きがいづくりになっています。公園や道路などの環境整備や資源回収などの地域活動やお柴灯で使う茅の準備も担うなど地域づくりに大きく貢献している地区もあります。



健康教室



大暮山長寿クラブ

お柴灯とスノーランタン



資源回収は長寿クラブの受け持ち



ねんりんピック
レクリエーション大会

長寿クラブ連合会

単位クラブ一覧表 頑張っています!!

| | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|
| 西町 | 長寿クラブ | 常盤 | 長寿クラブ | 大谷六 | 長寿クラブ |
| 栄町 | 長寿クラブ | 大谷一 | 長寿クラブ | 中沢 | 長寿クラブ |
| 前田沢 | 長寿クラブ | 大谷二 | 長寿クラブ | 真中 | 長寿クラブ |
| 小原 | 長寿クラブ | 大谷三 | 長寿クラブ | 舟渡 | 元気クラブ |
| 送橋 | 長寿クラブ | 大谷五 | 長寿クラブ | 大暮山 | 長寿クラブ |

趣味の会・芸術文化活動

女性文化教室

1年に9回程度の習い事です。気軽に始める学びの場です。

仲間と話をするのが楽しく、全然知らなかった人とも友達になれ、できなかったことができるようになる達成感が生まれ、仲間づくりや生きがいにもなります。

中学校で地域の先生として活躍している教室もあります。

連絡先 教育文化課（67-2118）

| 教室名 | 会場 | 開催日時 | 講師 |
|----------|----------------|--------------|--------|
| おどり | 創遊館(ワークルーム1) | 第1木曜日 19:30 | 若柳 由美代 |
| 華道 | 創遊館(ワークルーム1) | 第2木曜日 19:00 | 藤沢 吉栄 |
| 着付 | 創遊館(和室1・2) | 第2土曜日 19:00 | 長岡 輝美 |
| グラウンドゴルフ | 秋葉山・熊野山・自然観 | 第2・4土曜日 9:00 | 若月 俊行 |
| 刺し子 | 創遊館(ワークルーム3・4) | 第3水曜日 9:30 | 小林 秀子 |
| 茶道 | 創遊館(和室1・2) | 第2木曜日 19:30 | 若月 加代子 |
| 大正琴 | 創遊館(会議室) | 第3水曜日 13:30 | 島貫 京子 |
| 書道 | 創遊館(和室1・2) | 第2金曜日 19:30 | 成原 千枝 |
| 民謡・歌謡 | 創遊館(ワークルーム3・4) | 第4日曜日 9:30 | 安藤 直良 |
| クラフト工芸 | 創遊館(ワークルーム2) | 第3木曜日 19:00 | 安藤 美智子 |
| 健康料理 | 開発センター 調理室 | 第3木曜日 19:00 | 森谷 恵美子 |



花の美しさを存分に引き出し、生ける

華道



生徒も感動！
中学校で地域の先生
としても活躍

着付



12月
クリスマスリース

クラフト工芸

朝日町芸術文化協議会

芸術文化活動は、高齢になって楽しみや生きがいとなることが少なくありません。このような趣味の活動は、「生きがいづくり」「仲間づくり」「健康づくり」「社会参加」を促進します。これを生きがいに毎日、元気に過ごしていると語る人が多いです。

民謡秀岳会

民謡歴 50 年
楽しみ!!

歌詞覚え
るのも
リハビリ

唄だから
楽しく

民謡だと思
うと、二三日前
からソワソワ
私の生きがい



連絡先 教育文化課（67-2118）

| 部 門 | 団体名 | 理 事 | 部 門 | 団体名 | 理 事 |
|-----|-----------------------|-------|-----|--------------|-------|
| 文学部 | 文芸サークルたむしば | 長岡昌子 | 音楽部 | 朝日町第九を歌う会 | 松田昌弘 |
| 書道部 | 朝日書道研究会 | 成原千枝 | 〃 | コーロ・アウローラ | 〃 |
| 〃 | 親墨会朝日支部 | 長岡輝美 | 民謡部 | 民謡秀岳会 | 安藤直良 |
| 園芸部 | 朝日盆栽愛好会 | 大滝俊一 | 〃 | 太郎民謡愛好会 | 長岡千春 |
| 華道部 | 池坊研究会 | 阿部和子 | 〃 | 送橋民謡愛好会 | 相座つか子 |
| 〃 | 華京の会(池坊) | 阿部和子 | 吟道部 | 朝日吟道愛好会(九重流) | 鈴木賢一 |
| 〃 | 宗富の会(池坊) | 登坂 富 | 舞踊部 | 柳香会 | 小野美代子 |
| 〃 | 香風会(閑瀧流) | 清野洋子 | 武術部 | 森重流砲術伝承会 | 花山 護 |
| 〃 | 一紅会 | 長岡啓一 | 総 合 | あさひ十人展 | 長岡雅彦 |
| 茶道部 | 交富の会(裏千家) | 登坂 富 | 美術部 | 絵画好会 | 布施邦芳 |
| 〃 | 照園会(煎茶・方円流) | 落合ひろ子 | 太鼓部 | 送橋神明こぶし太鼓 | 清野むつみ |
| 〃 | 交代の会(裏千家) | 若月加代子 | 昔話部 | 語りの会つむぎ | 成原千枝 |
| 音楽部 | フォークコーラスグループ あめっかぜ | 松田昌弘 | 歴史部 | 朝日郷土史研究会 | 長岡信悦 |

朝日町スポーツ協会

連絡先 教育文化課（67-2118）

| | 団体名 | 代表者名 |
|----|---------------|-------|
| 1 | 朝日町剣道連盟 | 渡辺 淳 |
| 2 | 朝日町柔道連盟 | 和田 一則 |
| 3 | 朝日町野球連盟 | 佐竹 長司 |
| 4 | 朝日町卓球協会 | 阿部 哲 |
| 5 | 朝日町バレーボール協会 | 鈴木 隆志 |
| 6 | 朝日町マラソンクラブ | 鈴木 幸喜 |
| 7 | 朝日町バスケットボール部 | 熊谷 忍 |
| 8 | 朝日町バドミントン協会 | 五十嵐澄雄 |
| 9 | 朝日山岳会 | 花山 忠夫 |
| 10 | 自然観スキークラブ | 堀 幸雄 |
| 11 | 朝日町ソフトボール協会 | 小関 崇夫 |
| 12 | 朝日町グラウンドゴルフ協会 | 佐直 雄二 |
| 13 | 朝日町ゴルフクラブ | 白田 守司 |



88歳の現役卓球マン
みんなの目標 渡邊吉蔵さん

スポーツは高齢になっても楽しみや生きがいです。スポーツ活動は「生きがいづくり」「仲間づくり」「健康づくり」「社会参加」を促進します。これを生きがいに、毎日元気に過ごしています。

朝日ふれあいスポーツクラブ

静かで穏やかな音楽を背景に、先生のゆったりと優しい声が癒しの世界へと誘います。自分の身体と向き合い、「痛気持ち良く」なります。体操が終わると、身も心も癒されすっきりし、とてもいい笑顔です。「何よりも最優先して参加したいクラブです」と口を揃えます。

連絡先 教育文化課（67-2118）



いきいき元気すっきり体操

| クラブ名 | 場 所 | 時 間 |
|---------------------------|---------------|------------------------|
| カラダうごくすっきり体操 | 創遊館ワークルーム 3・4 | 第1・2・4 火曜日 10:00～11:00 |
| いきいき元気すっきり体操 | 創遊館ワークルーム 3・4 | 第3 火曜日 19:30～20:30 |
| いきいき元気すっきり体操 | 交遊館 | 第1・3 火曜日 13:30～14:30 |
| エアロで元気 | 創遊館ワークルーム 1 | 第3 金曜日 10:00～11:00 |
| エンジョイ！エアロ | 創遊館ワークルーム 3・4 | 第2・4 水曜日 19:30～20:30 |
| アロマリラクゼーションヨガ おひさまクラス | 創遊館ワークルーム 3・4 | 第3 火曜日 10:00～11:00 |
| アロマリラクゼーションヨガ おつきさまクラス | 創遊館ワークルーム 3・4 | 第1・4 火曜日 19:30～20:30 |

ボランティア活動

地域のために、誰かのために何かできることをやりたいと思って、ボランティア活動をしている人が多いです。でも、ボランティアをやってみたら、「自分がボランティアをされていた」と答える方も多いです。「とても楽しいし、とても勉強になる」と答える方もいます。町内のボランティア団体は自分たちの活動の場所があり、そこは居場所となっているようです。ぽかぽかの会は「ぽかぽかサロン」を開設し、ふれあいの会は施設ボランティアとして活動しています。

かぼちゃっこ見守り隊は宮宿小学校の児童の登下校の見守りをしています。平成18年度から始まりました。現在15名の方が登下校の見守り活動をしています。

長岡俊子さん（西町）は活動して15年目、「子供たちから元気をもらえる」と続けています。西町の交差点から本町まで子供たちと一緒に歩き、先生方と一緒に通学

路の点検もします。通学路の雪庇^{せっぴ}の状況を確認して、建設会社から取り除いてもらったり、歩道を新たに作ってもらうなど町や学校、区長さんとの連携がとてもうまく取れています。「やりがいがあります。70代でこんなに足腰が丈夫でいられるのは見守り隊のおかげ、ボランティアは自分のためですね」と言い切ります。



食生活改善推進協議会は食に関する健康づくりボランティアです。「男の料理教室」をはじめ郷土料理の普及や食育活動、小学校の入学式の折、昔からの慣習で「豆のように丸く優しく育ててほしい」という願いを込めて豆菓子を贈っています。



保育園での食育活動



新1年生に贈る豆菓子作り

| 団体名 | 代表 | 電話 |
|-------------|-------|---------|
| かぼちゃっこ見守り隊 | 宮宿小学校 | 67-2306 |
| ぽかぽかの会 | 渡邊 節子 | 67-7856 |
| ふれあいの会 | 渡邊 節子 | 67-7856 |
| 食生活改善推進協議会 | 志藤 一枝 | 68-2301 |
| 朝日町ボランティアの会 | 高橋久仁彦 | 67-2334 |
| おはなし会ぶなの実 | 登坂ひかる | 67-2458 |
| 語りの会つむぎ | 成原 千枝 | 67-2636 |

シルバー人材センター

高齢者の生きがいと収入を得てやりに

連絡先 : 67-2940

シルバー人材センターは、高齢者が働くことを通して地域社会の活性化に貢献しています。さらに、仕事や社会参加活動を通して、高齢者が健康で生きがいのある生活づくりを目指しています。



「シルバー人材センターで働くようになったら、いろんな人から町の中で声をかけられてうれしいし、人と話するのが楽しくなった」「以前は外に出るのが億劫だったけれど、今は楽しいばかり」と、性格まで明るく変わってしまったという会員さんもいます。シルバー人材センターの仕事は、生きがいづくりをはじめ、仲間づくり、つながりづくり、閉じこもり予防、健康づくりなどになっています。

高齢者生産活動部会

高齢者生産活動センター

連絡先 : 67-7249

高齢者の持っている優れた技術、特技や趣味を活かしながら生産活動に参加し、仲間と語り合いながら真の生きがいをつくり出すことを目的に設置されています。薬草部、民芸部、養魚部、ハーブ部の4部会が活動しています。

「手を動かしていただけるのはありがたい、一日があっという間。脳トレになります。」と会員さん。



民芸部

活動を通して、仲間とのふれあいも楽しく、充実感がありますね。



薬草部

毎日の生活スタイル…生活を楽しむ

「畑仕事が好き」とか「畑仕事生きがい」という方が多いです。野菜を作っておすそ分けをしたり、料理をしたり、漬物をつけたりして、他の人からも喜ばれると生きがいになります。家族や他の人に喜んでもらって、心が弾みます。

「新鮮な野菜や漬物を親戚に送ると、とっても喜ばれるので、嬉しくて、脚が痛くても、頑張ってしまう」と高橋美代子さん（大町）。

自分が好きなもの、好きなことを見つけましょう。趣味は大切な生きがいとなります。

太郎の長岡信子さんは大のバラ好き。ミニバラから始まり、育てているバラは130種類。30年の経験がある。「いいな!」と思って、「枝を土にさしておいたら、育った」ものも数知れず、庭はバラの香りに満ちあふれています。わが子のように慈しみ育てています。大切な生きがいです。



毎日の散歩や体操、カラオケ、仲間とおしゃべり、定期的なお茶のみ、井戸端会議はとても素敵な楽しみ。人とのふれあいは生きがいになります。健康づくりや仲間づくり、介護予防、閉じこもり予防、情報交換の場サロンや見守り、安否確認などになります。

バラに魅せられ30年
長岡信子さん（太郎2）



みんなで食べると
笑顔があふれる



1人では笑えないけど
ここだと笑える



話を聴いてもらって、すっきり
かけがえのない時

ひとりで食べてもおいしくないけど、みんなで食べると本当においしい。そして、何より楽しい!! 栄養バランスも大切だけど、楽しく食べる事も大切です。



高橋美代子さん（大町）

自分の好きなこと好きなものを見つけよう



美味しいものを食べる
美味しいものの食べ歩き
みんなで食べる
うまいもの探し



ナンプレ（数独）
クロスワード
映画を観る
手芸
カラオケ・民謡



お茶のみ、おしゃべり会
定期的なお茶のみ会
立ち話、井戸端会議
仲間とおしゃべり
人と話す



畑仕事
漬物をつける
野菜料理
郷土料理



読書
新聞を読む
読後感を書く
速音読



旅行
桜百選巡り
お城巡り
温泉巡り



キノコ栽培
（木の伐採、ねかせ
菌植え、管理）
ストーブの薪づくり
（伐採、切りそろえ
ねかせ）
包丁砥ぎ



健康づくり
グラウンドゴルフ
散歩
散歩しながらおしゃべり
スポーツジム通い
軽体操



高齢者の特技を子供
たちに伝える
子供たちの見守りと
地域活動
孫の世話
孫の成長

健康づくり事業（介護予防事業）

介護が必要な状態になるのを防ぐとともに、重度化の予防や元気な状態を維持・向上していくことを目的にさまざまな事業を実施しています。

元気な方は介護が必要な状態にならないように、また、心身機能が低下しないように、早いうちから取り組むことで効果的な予防が期待できます。

この他に、地区の介護予防教室も開催していますのでぜひご参加ください。

介護予防事業

連絡先：地域包括支援センター：67-2156

| | 事業名 | 内 容 |
|---|--|--|
| 1 | あたまと体の体操 「はつらつサロン」 | ① い つ：1月～3月の木曜日（全8回） 10:00～11:30 ② 内 容：スポーツクラブ天童インストラクターによる 認知症予防プログラム ③ 定 員：20人（事前申込み） ④ 会 場：創遊館 |
| 2 | 骨々サロン  | ① い つ：第2・4火曜日（通年） 11:00～12:00 ② 内 容：柔道整復師による運動指導 ③ 会 場：創遊館又は開発センター |
| 3 | 男の料理教室 主催：朝日町食生活改善推進協議会 | ① い つ：お知らせ版を確認 ② 内 容：男性を対象とした食の自立支援を目的にした 実践的な料理教室 ③ 参加費：300円 ④ 会 場：開発センター（その他出張男の料理教室あり） |
| 4 | 地区健康教室 | 地区公民館等で主催者のご希望に合わせて内容を実施 ① 認知症予防教室 ② 低栄養予防教室、口腔ケア教室 ③ ウォーキング教室 など |
| 5 | あさひきらり ポイント | 地区公民館等でのお茶のみ会のお手伝いや介護予防事業の補助などのボランティア活動についてポイントが付与される。 |
| 6 | 70歳の楽校 | ① 対 象：70歳到達学年の方 ② 内 容：健康寿命を延ばすための講座。認知症予防（能トレ）体操や自宅でもできる簡単な運動教室、終活のための講座などを開催。 |

2. お役立ち情報

※利用料金等は全て税込み表示です

| 家事支援 | | | |
|----------------------|---|---------|--|
| 支援する団体 | 内容 | 連絡先 | 備考 |
| シルバー人材センター | ゴミ出し 掃除 洗濯 草取(人力) 草刈(機械) 留守番 片付け 障子の張替え 墓掃除 | 67-2940 | ちょっとした困りごと、ちょっとした手伝いについて、気軽に相談下さい。 ・難易度に応じた料金設定 ・まずは、左記に連絡 |
| 社会福祉協議会 指定訪問介護事業所 | あったかささえあい 事業(介護保険外) | 67-2463 | ・対象者 介護保険訪問介護サービスを受けている方または障がい福祉サービス受給者証の交付を受けている方、またはそれに準ずる方 ・内容 調理、清掃、洗濯、買い物、通院の付添介助等 ・利用時間 1月1日を除く全日 (7:00~22:00) ・利用料金 1,800円/1h (平日8:00~18:00) 2,250円/1h (上記以外の時間及び土日祝日) |

| 外出支援(移動支援) | | | |
|-----------------------|--------------------|---------------------------|--|
| 支援する団体 | 内容 | 連絡先 | 備考 |
| 朝日町 | デマンドタクシー あいのり号 | 予約センター 67-2173 | 出発時間の30分前まで要予約(受付7:00~17:00) 利用料金 未就学児無料、小中学生200円 高校生以上400円、75歳以上200円 障害者手帳所持者200円 |
| 山形県 | 高齢者運転免許証 自主返納事業 | 役場総務課 危機管理係 67-2111 | 運転免許証を自主返納した65歳以上の方が対象に 回数乗車券20,000円分支給(デマンドタクシー・山形県タクシー 共通券・山交バス回数券から選択) |
| (一社)介護保険タクシー かなエール | 福祉車両 | 85-1147 | 初乗り料金30分まで¥4,140 加算料金30分ごと¥4,140(拘束時間料金だけの料金設定) |
| 社会福祉協議会 | 車椅子移送車貸出 | 67-2465 | 高齢者や障がい者等、自力で移動が困難な方への貸出無料(運転は家族) |
| 配食サービス・食材・弁当配達・移動販売 | | | |
| 支援する団体 | 内容 | 連絡先 | 備考 |
| 社会福祉協議会 | 見守り配食サービス | 67-2465 | 65歳以上の高齢者世帯及び障がい者が対象、週3回(月・水・金) 弁当代330円 ※申請は健康福祉課福祉係(67-2132) |
| さがえ西村山農協 | 食材宅配サービス | 営農センター 67-3535 | 家族構成に合わせた定期宅配 |

| | | | |
|---------------|-------------------|---------------------------|---|
| いとう総菜店(助ノ巻) | 弁当 | 67-3737 | 配達無料 |
| 今井商店(大町) | 弁当 | 67-2102 | 配達無料 |
| 酒田屋(和合) | 弁当・食料品 | 67-2754 | 配達無料 (要相談) |
| ヒグチ(本町) | ふれあい宅配便 食材・日用品 | 67-2011 FAX 67-2013 | 前日、または午前中までの注文で午後配達 配達料・商品代1,000円以上で1回220円 |
| りんごの森(道の駅・沼向) | 食材 | 85-0623 | 移動販売 水曜日…大船木 木曜日…大暮山 金曜日…太郎 |
| ロイフェン(西町) | 肉、肉加工品 | 67-3103 | 配達無料 |
| 白田八百屋(大谷) | 食料品全般 | 68-2359 | 配達無料 |

| | | | |
|-------------------------------|--------|---------|---|
| 松谷屋菓子店(大谷) | 一般食料品 | 68-2028 | 配達無料 |
| セブンイレブン 朝日町宮宿店(新宿) | 弁当、日用品 | 67-2455 | 3キロ圏内(それ以外については要相談) 商品代1,000円以上で配達料無料 |
| 日用品の配達 | | | |
| 支援する団体 | 内 容 | 連絡先 | 備 考 |
| ヒグチ (再掲) | 日用品その他 | 67-2011 | 前日、または午前中までの注文で午後配達 配達料・商品代1,000円以上で1回220円 |
| セブンイレブン 朝日町宮宿店(新宿) (再掲) | 日用品その他 | 67-2455 | 3キロ圏内(それ以外については要相談) 商品代1,000円以上で配達料無料 |
| 後藤商店(栄町) | 食材・日用品 | 67-2163 | 配達料無料 |
| 見守り・安否確認 | | | |
| 支援する団体 | 内 容 | 連絡先 | 備 考 |
| 社会福祉協議会 | 見守り訪問 | 67-2465 | 物忘れの不安のある方、高齢者世帯に月1回(月または火曜日) 訪問 |

| | | | |
|-------------------|--------------------|------------|---|
| 社会福祉協議会 | 緊急通報装置貸与 | 67-2465 | 65歳以上一人暮らしの方等対象に、初期費用無料 |
| 地域包括支援センター | 「無事かえる見守り」 支援事業 | 67-2156 | 認知症等の徘徊や迷子のおそれある高齢者とその家族 徘徊行方不明時早期発見、安全確保 |
| りんごの森(道の駅・沼向) | 安否確認・見守り | 85-0623 | 移動販売の折、高齢者の安否確認と見守りを行い、異常発見時は町に連絡 |
| 郵便局 山新 LPガス | 協定締結 | 異常発見時、町に連絡 | |
| 居 場 所 | | | |
| 支援する団体 | 内 容 | 連絡先 | 備 考 |
| 社会福祉協議会 | 憩いの場「ほ～む」 | 67-2465 | ・活動日:毎週水曜日9:00～11:30 参加無料 ・場 所:創遊館 ・対 象:誰でも |
| まざれ～な | みんなの居場所 「すぽっと」 | 84-0202 | 月から金曜日(10:00～15:30) 使用料無料 |

| 縁 Joy コーヒー(大谷五) | つどいの場 | 68-2832 | 水曜日～土曜日 11:00～16:00 コーヒー1杯 110円 |
|-----------------|---------|-------------------------------------|---|
| ぽかぽかの会 | ぽかぽかサロン | 67-7856 (渡邊節子) | ・活動日:火曜日 10:00～12:00 ・場 所:創遊館和室 ・参加費:教材・おやつ代として200円 |
| 社会福祉協議会 | なかよしサロン | 67-2465 | 水曜日コース・木曜日コース 弁当代500円 |
| 除 雪 | | | |
| 支援する団体 | 内 容 | 連絡先 | 備 考 |
| 建設水道課 | 気配り除雪 | 地区民生児 童委員 | 一人暮らし高齢者や高齢者のみの世帯の玄関先に雪を置かないように配慮して除雪 |
| アップルランド | 雪おろし | 67-2076 | 1人3,300円/1h (打合せをしてからの移動時間も含む) |
| アーガスケボランティア | 雪おろし | 090-4046 -8077 Fax 68-2305 | 1人2,000円/1h その他移動経費等諸経費として500円 |

| | | | |
|------------|---------------------|------------------------------|--|
| 朝日町建設総合組合 | 雪おろし | 67-2708 | 加入業者(大工・左官・板金・塗装・土建) 問合せは左記へ |
| 各区(雪対策事業) | 雪おろし 雪はき | 問合せは 区長 | 住民共助の雪対策事業 ※役場担当課 政策推進課地域振興係67-2112 |
| シルバー人材センター | 雪囲い 雪囲い外し 雪はき | 67-2940 | 問合せは左記へ |
| 話 し 相 手 | | | |
| 支援する団体 | 内 容 | 連絡先 | 備 考 |
| 傾聴ボランティア | 傾聴 | 窓口 社会福祉協 議会 67-2465 | 相手の気持ちに寄り添って話を受容・共感しながら聴く活動です。傾聴ボランティアは、相手を尊重し、聴く姿勢で関わります。守秘義務があります。無料 |

| 相 談 事 業 | | | |
|------------|------------------------|---------|--|
| 支援する団体 | 内 容 | 連絡先 | 備 考 |
| 社会福祉協議会 | 心配ごと相談 | 67-2465 | <ul style="list-style-type: none"> ・相談日:第1木曜日・第4木曜日 ・場 所:開発センターふれあいルーム ・受 付:13:00~15:00 <p style="text-align: center;">相談員2名を委嘱して対応</p> |
| | 無料法律相談 | 67-2465 | 弁護士による法律相談 実施日については問合せ下さい |
| | 介護相談 | 67-2463 | ケアマネージャーが対応 月1回火曜日開催 |
| 地域包括支援センター | 高齢者福祉総合相談 | 67-2156 | 社会福祉士による相談・無料 <ul style="list-style-type: none"> ・相談日:第2金曜日・第4金曜日 ・場 所:開発センターふれあいルーム ・受 付:10:00~15:00 |
| 健康福祉課福祉係 | 高齢者福祉・障がい者福祉・介護保険関係の相談 | 67-2132 | 民生児童委員による相談 <ul style="list-style-type: none"> ・相談日:毎月第2木曜日 ・場 所:開発センターふれあいルーム ・受 付:13:00~15:00 |

| | | | |
|-------------|--------------------|------------------|---|
| 総合窓口 | 総合相談 (行政・人権・婦人) | 67-2119 | 人権擁護委員による相談 開発センターふれあいルーム 毎月第1.3木曜日 |
| ボランティア | | | |
| 支援する団体 | 内 容 | 連絡先 | 備 考 |
| ふれあいの会 | 施設ボランティア | 67-7856 渡邊 節子 | |
| おはなし会ぶなの実 | おはなし会、読み聞かせなど | 67-2458 登坂ひかる | |
| 語りの会つむぎ | とんと昔語り | 67-2636 成原 千枝 | |
| ぽかぽかの会 | 居場所 | 67-7856 渡邊 節子 | ぽかぽかサロンの開催 |
| 朝日町ボランティアの会 | 災害時のボランティアなど | 67-2334 高橋久仁彦 | 福祉施設環境整備、通学路除雪、災害支援 |

| 食生活改善推進協議会 | 食に関する健康づくり | 68-2301 志藤 一枝 | <ul style="list-style-type: none"> ・「男性の料理教室」の開催 ・郷土料理の普及 ・食育活動 ・新一年生に豆菓子のご贈呈 |
|----------------|---------------------|------------------|---|
| その他(金銭管理・木の伐採) | | | |
| 支援する団体 | 内 容 | 連絡先 | 備 考 |
| 社会福祉協議会 | 福祉サービス利用援助事業(お金の管理) | 67-2465 | 高齢者や障がいのある方等が対象 福祉サービス利用やお金の管理等に不安がある場合、専門員から管理してもらおう。有料 |
| アップルランド | 木の伐採 | 67-2076 | その他困りごとに対応します |

※介護サービス、障がい支援のサービスについては、健康福祉課に別に準備してありますので、窓口までご連絡ください。(67-2132)

地域支え合い推進会議（生活支援協議体）は、医療・介護の専門職、地域住民、行政や地域包括支援センターなどで構成され、定期的な情報の共有や連携の強化、課題解決のための取り組みの検討などを目的として設置された話し合いの場です。

朝日町地域支え合い推進会議構成員

| 氏名 | 所属団体等 |
|-------|-------------------------|
| 大井 恵子 | 朝日町シルバー人材センター |
| 瀬尾美智子 | 朝日町立病院在宅医療相談室看護師長 |
| 菅井 敏博 | 長寿クラブ連合会 |
| 長岡 陽子 | 民生児童委員協議会 |
| 高橋久仁彦 | ボランティアの会 |
| 渡邊 節子 | ふれあいの会、ぽかぽかの会 |
| 小関 典子 | 地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター） |
| 長岡 昭博 | 政策推進課主査兼地域振興係長 |
| 保利 隆宏 | 社会福祉協議会事務局長 |
| 白井 充 | 社会福祉協議会事務局次長 |
| 松田賀代子 | 社会福祉協議会係長 |
| 畑 英俊 | 健康福祉課長 |
| 佐竹 律 | 健康福祉課主査兼地域包括支援センター係長 |
| 古澤 美里 | 健康福祉課地域包括支援センター主任 |

朝日町生活支援体制整備事業

生きがいのあるくらしの道しるべ

～ みんなでつくる宝箱 ～

令和4年9月発行

編集：朝日町地域支え合い推進会議

発行：朝日町社会福祉協議会（電話：67-2465）

朝日町健康福祉課（電話：67-2156）