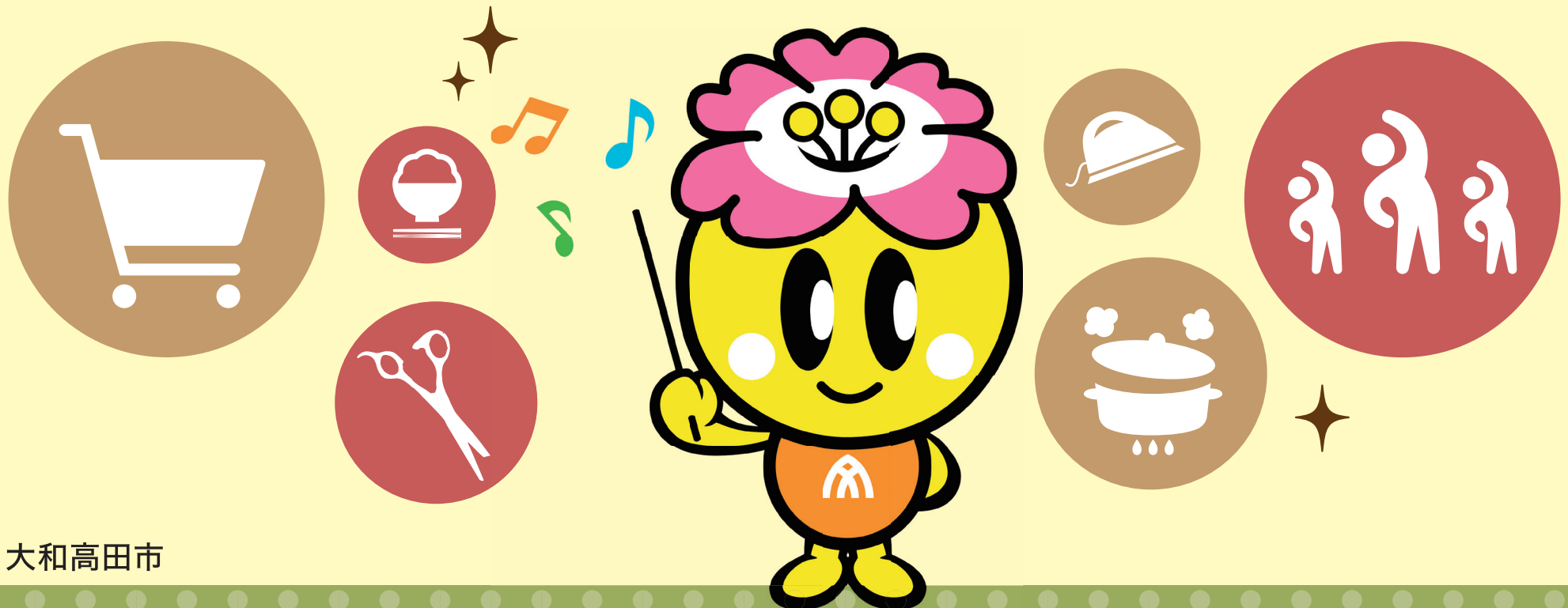


みんなにやさしいお店等の情報

みくちゃん おたすけ手帳 第2版



大和高田市

「みくちゃんおたすけ手帳 第2版」発刊にあたって

この度、令和元年6月に発刊し、現在も皆様にご利用いただいている「みくちゃんおたすけ手帳」を改訂しました。

この「みくちゃんおたすけ手帳」は、市役所やケアマネジャーに寄せられる相談をもとに、高齢者が利用できる便利なサービスやお店、活動等の情報をまとめ、掲載した冊子で、大和高田市地域包括支援センターと生活支援コーディネーターが作成しました。お店や様々な活動と、これらを必要とする人々と「つなぐ」役割を担うものです。また、自分の力を発揮しようとする人が、その活動への参加や活動の立ち上げを行う際にご活用ください。

皆様に「みくちゃんおたすけ手帳」の趣旨をご理解いただき、今後も多くの情報が寄せられることで、地域の貴重な資源が増え、高齢者の皆様が健やかにいきいきと暮らせる地域づくりにつながることを願っています。

最後に、「みくちゃんおたすけ手帳 第2版」の発刊にあたり、ご協力くださった皆様に厚くお礼を申し上げます。



～みくちゃんおたすけ手帳のご利用にあたってのお願い～

この情報は令和4年12月1日時点のものであり、変更されている場合があります。ご利用の際は、新しい情報を直接お店等にご確認ください。

また、みくちゃんおたすけ手帳の情報をインターネットからでも閲覧ができるよう、「地域つながりネット」を開設しました。介護事業所の情報なども掲載したサイトです。詳しくは、本冊子裏面をごらんください。

もくじ

お弁当、配達、移動販売

電話注文でお弁当を配達してくれるお店	P3
自宅の近くで商品を販売してくれるお店(移動スーパー)	P6
買い物したものを配達してくれるお店	P7

訪問理美容サービス

家に来て理容サービスを受けられるお店	P11
家に来て美容サービスを受けられるお店	P12

クリーニング

家に集配してくれるクリーニングのお店	P13
--------------------	-----

オレンジカフェ、こども食堂

オレンジカフェ	P14
高齢者も参加できる こども食堂	P15

介護予防

運動のできる場所	P15
介護予防教室(転倒予防教室・認知症予防教室)	P16
いきいき百歳体操	P17

自宅で安心して暮らすために

緊急通報システム	P18
あんしんノート・あんしんカード	P18
生活支援コーディネーター	P19

ボランティア

生活・介護支援サポーター	P20
シニアリーダー	P21
認知症サポーター	P21
ボランティア団体	P22

電話注文でお弁当を配達してくれるお店

お弁当の料金は全て税込価格です。
価格が変更になる可能性がありますので、各店にお問い合わせください。

名前	住所	電話番号	配達可能日時	料金	備考
お弁当ハウス おかわり	大和高田市 神楽317-4	0745- 23-5625	平日の昼食	550円 (おかずのみ450円)	<ul style="list-style-type: none"> ●注文・変更・キャンセルは当日の9時までに対応可。 ●お粥・1口大・きざみ食・ご飯小(150g)・ ご飯大盛(250g)。 ●糖尿食・減塩食あり。その他、要相談。 ●大和高田市指定ゴミ袋の販売(配達可)。 ●安否確認、関係者との連絡可。
まごころ弁当 大和高田店	大和高田市 市場479-1	0745- 25-2025	昼食・夕食 年中無休	<ul style="list-style-type: none"> ●「普通食」おかずのみ550円 ごはんセット600円 ●「カロリー調整食」 おかずのみ750円 ごはんセット800円 ●「低たんぱく食」 おかずのみ800円 ごはんセット850円 ●「ムース食」 おかずのみ630円 ごはんセット680円 	<ul style="list-style-type: none"> ●注文・変更は前日18:00まで。 ●おかゆ、きざみ、一口大に対応可。 ●毎回現金、月末まとめ払い、振込に対応可。
ライフデリ 檀原店	檀原市 曾我町 806-4	0744- 47-2324	昼食・夕食 土日祝日も営業 正月三が日は除く	<ul style="list-style-type: none"> ●「普通食」 おかずのみ 520円 ごはんセット570円 ●「透析食」 おかずのみ 825円 ごはんセット875円 ●「カロリー調整食」 おかずのみ 745円 ごはんセット795円 ●「ムース食」 おかずのみ 650円 おかゆセット700円 ●「腎臓食」 おかずのみ 825円 ごはんセット875円 	<ul style="list-style-type: none"> ●注文・変更・キャンセルは前日の18時までに対応可。 ●アレルギー・お粥・きざみ・大盛りに対応可。 ●安否確認無料、緊急連絡先へ連絡可。 ●朝食用パン、飲み物セット(213円)、 医療食朝食パック配達可。 ●お米の量り売り、配膳、服薬確認など対応可。 ●支払は月末まとめ払い、銀行振込に対応可。
ニコニコキッチン 大和高田店	広陵町 みささぎ台 6-22 みささぎ プラザ	0745- 49-0301	昼食・夕食 土日祝日も営業 正月休み (1/1~1/3)	<ul style="list-style-type: none"> ●「ヘルシーメニュー」 おかずのみ 691円 ごはんセット 756円 ●「元気メニュー」 おかずのみ 756円 ごはんセット 820円 	<ul style="list-style-type: none"> ●注文の変更・キャンセルは前日の18時までに対応可。 ●お粥・きざみ食、大盛り、苦手食材変更など個別対応可。 ●配達時の介護目線による安否確認、少量の買物代行 サービス、配膳、服薬のお声掛けなどの対応は無料。 ●1食からのご注文OK。 ●試食随時可能。 ●ヘルシーメニュー(おかずのみ)の1食あたり平均241キ ロカロリー、塩分2.2g ●お正月用の「おせちメニュー」あり。 ●運営会社が介護事業所。配達員に介護資格保有スタッ フが多数在籍。また、無資格配達員に対しても随時介 護研修を実施しております。 ●うどん、そば、丼物など他メニューあり。

電話注文でお弁当を配達してくれるお店

名前	住所	電話番号	配達可能日時	料金	備考
ならコープ 夕食宅配	田原本町 宮古195-1	0120-577-039 (月～土 10:00～17:00)	夕食 月～金の4日間 または5日間 祝日のみ 登録制配達	①夕食 ●お弁当コース (5日分 2,862円) ●おかず小コース(5日分 2,970円) ●おかずコース (5日分 3,186円) ●メインたっぷりおかずコース (5日分 3,402円) ●彩菜御膳コース (5日分 3,726円) ※おかずはおかずのみの配達です。	①夕食は月曜～金曜まで毎日お届け。 (祝日のみ登録制) お支払いは月1回口座から引落。 注文・キャンセルはお届け前週の火曜まで。 ②やわらか食・きざみ食・ムース食・エネルギー調整食・タンパク調整食は、朝・昼・夕を1週間(週5日)単位、1日2食×5日分=10食分からのご利用となります。ヤマト便で毎週土曜日に配達。
ヨシケイ ライブリー	田原本町 味間10-1	0120-074433	土日休み 月～金の間の 祝日は営業 正月・ゴールデン ウィーク・お盆は 休み	●お手頃価格の 「シンプルミール」おかずのみ 3食セット1,130円(※1食当たり377円) ●野菜たっぷりお弁当 「ベジミール」おかずのみ 2食セット1,330円(※1食当たり665円) ●低カロリーの 「ヘルシーミール」おかずのみ 2食セット1,250円(※1食当たり625円)	●冷凍でお弁当を配達します。(早めに冷凍保管してください。) ●賞味期限は冷凍6ヶ月。 ●2食～3食セットで購入、セットで配達。 ●ご利用週の前週水曜日までに電話またはインターネットにて注文。 ※キャンセルの場合も前週水曜日までに連絡。
宅配御膳	田原本町 味間10-1	0120-410981	土日休み 月～金の間の 祝日は営業 正月・ゴールデン ウィーク・お盆は 休み	●「あきしの」おかず5種・ごはん付き 5日間セット 2,646円(※1食当たり529円) ●「ならやま」おかず6種 5日間セット 2,916円(※1食当たり583円) ●「わかくさ」ちょっと豪華なおかず5種 5日間セット 3,402円(※1食当たり680円) お得な初回限定お試しキャンペーン実施中 「あきしの」に限り初回1回のみ5日間セット2,000円 更に年に数回、期間限定で「ならやま」も同価格のお試しキャンペーンを実施しています。	●月～金、毎日お弁当専属スタッフが冷蔵の日替わりお弁当を配達します。 ●ご利用週の前週水曜日までに電話またはインターネットにて注文。 ※キャンセルの場合も前週水曜日までに連絡。 ※月～金の5日間セットのみの販売。
ワタミの宅食	香芝市鎌田 150-1 (奈良香芝 営業所)	0120-321-510 (月～土 9:00～19:00) (日 9:00～18:00)	1日1回 月～日 地域によって お届け時間は 異なります	①ごはん+おかず ●5日(平日)コース 2,900円 ●7日(月～日)コース 4,060円 ②おかずのみ(4種類) ●5日(平日)コース 2,450円 ③おかずのみ (4種類ボリューム有) ●5日(平日)コース 3,200円 ④おかずのみ(6種類) ●5日(平日)コース 3,080円 ●7日(月～日)コース 4,312円 ⑤ごはん+おかず 2,450円 ⑥ごはん+おかず(やわらか)1,950円	①1食あたり580円 ⑤1食あたり490円 ②1食あたり490円 ⑥1食あたり390円 ③1食あたり640円 ④1食あたり616円 ※現金・口座引落し。クレジットも可。 ※一部、土・日・祝はお届け対象外エリアあり。 ※週1日～利用可能。

電話注文でお弁当を配達してくれるお店

名前	住所	電話番号	配達可能日時	料金	備考
ウェルネス ダイニング 気配り宅配食	東京都 江東区 亀戸1-5-7 錦糸町 プライム タワー2F	0120-503-999 9:30~18:00 (日・祝日を除く)	ヤマト運輸での お届け 日時指定可能	①カロリー制限気配り宅配食7食セット4,860円 ②塩分制限気配り宅配食7食セット4,860円 ③健康応援気配り宅配食7食セット4,644円 ④たんぱく&栄養調整宅配食7食セット4,968円 ⑤糖質制限気配り宅配食7食セット4,860円	<ul style="list-style-type: none"> ●ご注文から1週間前後でお届けします。 ●管理栄養士監修の献立です。 ●1食ごとに冷凍されています。 ●7食セット、14食セット、21食セットがあります。 ●初回注文は送料無料でお届けします。 ●支払方法は下記よりお選びいただけます。 ①郵便局・コンビニ払い ②クレジットカード払い ③代金引換※手数料324円
食と健康社	神奈川県 横浜市 旭区 南本宿町 33-102	0120-572-562 (月~金 9:00~17:00)	クール便で ご指定日に お届けします	①バランス栄養食 【お試しコース6食】3,960円 ②糖尿病食(カロリー制限食200) 【お試しコース6食】3,960円 ③人工透析食(たんぱく調整食20g) 【お試しコース6食】3,960円 ④腎臓病食(たんぱく調整食9g) 【お試しコース6食】3,960円	管理栄養士の指導のもと、手作りの療養食をご家庭にお届けいたします。130種類以上の日替わりメニューを取り揃えています。冷凍なので、冷凍庫に入れておけばいつでも召し上がれます。お食事にお困りの方には「栄養相談」も承ります。
ニチレイフーズ ダイレクト	東京都 中央区 築地 6-19-20 ニチレイ 東銀座ビル	0120-86-2101 (平日 9:00~19:00)	ヤマト運輸 または佐川 急便で日時 指定365日可能 (午前中~21:00)	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍・おかずのみ 819円または929円(送料別) ●気くばり御膳お試し4食セット 3,300円(送料無料で) 	<ul style="list-style-type: none"> ●カタログ請求、会員登録無料です。 ●5,000円以上のご注文で送料無料です。 (5,000円未満の場合は送料800円) ●冷凍食品なのでご都合に合わせて利用できます。
タイハイ ファミリーセット	東京都 江戸川区 松江7-8-10	0120-996-181 受付時間 9:00~19:00 (土日祝日を除く)	年中無休 (ヤマト運輸に 準ずる)	①エネルギー・塩分調整食 「ヘルシー御膳おかず」5食3,620円 ②エネルギー・塩分調整食 「ヘルシー御膳主食付き」5食4,270円 ③たんぱく質・塩分・リン・カリウム調整食 「たんぱく調整食」5食3,150円 ④普通食「たのしみ御膳」5食3,900円 ⑤介護食「ソフト御膳」5食3,370円	<p>冷凍なのでストック可能。食べたい時にレンジで温めるだけで、すぐにお召し上がりいただけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ご注文から最短5営業日後にお届け。 ●お支払いは代金引換またはクレジットカード決済 (web注文限定)。 ●税込5,400円以上で送料無料。 ●ヤマト便でお届け(日時指定可) ●5食、7食、14食のセット販売です。

自宅の近くで 商品を販売してくれるお店 (移動スーパー)

- 自動車に食料品や日用品等を積み込んで定期的に地域で販売をしてくれます。
- 実際の商品を見て、買い物することができます。
- 曜日ごとに決まったコースを巡回します。
- コースや停留所・時間については、各店舗にお問い合わせください。



ならコープ あったか便移動店舗

移動スーパーとくし丸

名称	事業所名	住所	問い合わせ先	営業時間
移動スーパーとくし丸	株式会社近商ストア	(本社住所) 〒580-0016 大阪府松原市上田3丁目8-28 (店舗住所) 〒635-0085 奈良県片塩町12-20	TEL 072-338-3837 FAX 072-338-3829	平日 9:00~18:00
ならコープ あったか便移動店舗	市民生活協同組合 ならコープ	〒636-0302 奈良県磯城郡田原本町宮古395-1 (生活支援部)	TEL 0744-32-6930 FAX 0744-32-0963	平日 9:00~18:00

買い物したものを配達してくれるお店

買い物をした商品を家まで配達してくれます。
 買い物した荷物が重いときや買い物の後に別の用事があるときなど、ぜひご利用ください。
 詳しくは、ホームページの確認や、店内レジ、サービスカウンターでおたずねください。

名前	住所	電話番号	内容・注意点	配達エリア	料金
ならコープ コープなんごう	大谷758-81	25-1121 (9:00~13:00) 25-1120 (13:00~18:00)	当日受付、当日配達します。 【配達サービス】 9:00~17:00受付。 ●お店で買った商品を自宅までお届けします。 【買い物代行サービス】 10:00~12:00の受付 ●電話やFAXなどでご注文いただいた商品を、ならコープ職員が買い物代行いたします。	各店舗から おおむね半径 5km以内 (詳しくはお問い合わせください)	コープあったか便 ●お買い上げ商品の配達や買い物代行(ご自宅で注文)をおこなうサービスです。冷蔵、冷凍商品もOKです。 ●利用手数料:330円(税込) ●75歳以上の組合員または、福祉登録の組合員は利用手数料が220円(税込)になります。 ※コープは、県内に在住または就労の方、どなたでも加入して利用いただけます。

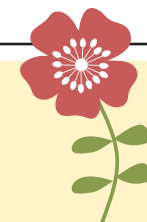
お店から
ひとこと

コープあったか便は、お買い上げ商品の配達や買い物代行(ご自宅で注文)をおこなうサービスです。冷蔵、冷凍商品もOKです。
 ※コープは、県内に在住または就労の方、どなたでも加入して利用いただけます。

名前	住所	電話番号	内容・注意点	配達エリア	料金
①オークワ 高田神楽店 ②オークワ 大和高田店	①神楽2-109-34 ②市場636-1	①53-8866 ②52-1990	店頭で購入する必要あり。 電話注文不可。	大和高田 市内全域	おたすけ便 ●オーカード会員なら年齢問わず3,000円以上で配達可。 ハートフル倶楽部会員サービス ●60歳以上の人に毎月15・16日にオーカードポイント5倍や1,000円以上で割引券の使用が可能です。

お店から
ひとこと

ハートフル倶楽部会員様を募集しています。丁寧な対応を心がけています。なんでもご相談ください。



買い物したものを配達してくれるお店

名前	住所	電話番号	内容・注意点	配達エリア	料金
近商ストア 大和高田店	片塩町12-20	25-0502	店頭で購入する必要があります。 当日15:00までに購入すると、 当日16:00~18:00の間に 配達します。	大和高田 市内全域	商品宅配サービス ●KIPS会員で、宅配会員に申し込んだ人が対象です。 店頭で購入すると配達してくれます。税込3,000円 以上で配達無料。要冷蔵商品も配達可能です。 一部配達できない商品があります。

お店から
ひとこと

「冷凍物」を除く商品を配達いたします。「割れ物」に関しては、お客様に確認をとり、配達か持ち帰りかを決めていただきます。
また、入会金なしのキャンペーンを実施する場合があります。

名前	住所	電話番号	内容・注意点	配達エリア	料金
ライフトナリエ 大和高田店	幸町3-18	52-1181	<ul style="list-style-type: none"> ●ライフ店頭で購入した商品が対象。(他のテナント商品は不可) ●ギフト、進物、植物、昆虫等生き物、自転車、組み立て済み家具、設置が必要な家電は配達不可。 ●配達時間の指定は出来ません。 ●電話注文不可。 	トナリエから 3時間以内で 配達できる ところを想定 していますので、 直接お問合せ ください。	個口数の料金に加えて、受付料金(税込)がかかります。 1個あたりの重量は、15kg以内です。 <ul style="list-style-type: none"> ●1~5個...330円 ●6~10個...550円 ●11~15個...1,100円 ●16~20個...1,650円 ●21~25個...2,200円 以降5個口毎 プラス550円

お店から
ひとこと

お客様ご自身で「常温品」「冷蔵品」「冷凍品」「ワレモノ」に袋分けしてサービスカウンターへお持ちください。会員カードの登録は、サービスカウンターでお伺いしています。会員カードで登録をしておりますので、2回目以降の利用はカードを提出いただくだけで配達先を確認できます。受付時間は、開店~午後5時までです。

買い物したものを配達してくれるお店

名前	住所	電話番号	内容・注意点	配達エリア	料金
サンドラッグ 大和高田店	市場565-1	25-4877	店頭で購入する必要があります。 電話注文不可。 オムツ、ケース単位で配達。	大和高田 市内全域	介護オムツ、パッドケース単位で無料配達。 (後日、配達となります)



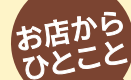
※血圧計、体脂肪計を常時設置。自由に測定可 営業時間 9:30~21:30。
※何でもお気軽にご相談ください。

名前	住所	電話番号	内容・注意点	配達エリア	料金
ウエルシア 大和高田 大中東店	大中東町1-33	24-6061	支払いは店舗のみ。 すべての方を対象としている。 店頭購入した商品は、オムツに 限らず佐川急便で国内配送できる。 公共料金の支払いも可能。	国内全域	介護オムツ、パッドケース単位で無料配達。 介護オムツ、パッド以外の店内でのお買い物は 有料配送。(一部配送できない物もあります)



月~金の10:00~20:00は薬剤師が滞在し調剤薬局を営業しています。営業時間は7時~24時です。
65歳以上のお客様を対象にしたポイントカードもあります。

名前	住所	電話番号	内容・注意点	配達エリア	料金
①ダイヨシ薬局片塩店 ②ドラッグダイヨシ ③ダイヨシ薬局駅前店	①片塩町14-3 ②片塩町17-27 ③磯野東町3-3	①52-3433 ②53-2261 ③25-6350	店頭で5,000円以上購入する 必要があります。 オムツ、ケース単位で配達。	大和高田 市内全域	介護オムツ、パッドケース 単位で無料配達。 その他のお買い物商品に ついては店頭にてご相談 ください。



①ダイヨシ薬局片塩店・③ダイヨシ薬局駅前店では、薬剤師が滞在し調剤薬局を営業しています。
血圧も自由に測っていただけます。健康・美容・介護のことなど何でもお気軽にご相談ください。



買い物したものを配達してくれるお店

名前	住所	電話番号	内容・注意点	配達エリア	料金
麒麟堂 ①三和町店 ②尺土店 ③高田神楽店 ④高田新庄店	①三和町5-7 ②大字市場648-1 ③大字神楽25-1 ④曾大根196	①25-6511 ②25-5210 ③25-2666 ④25-2660	店頭で購入し、配送先の住所確認の必要があります。 電話での注文はできません。 おむつは1ケース単位で配送します。 ※おむつ以外の配送は行っておりません。	国内全域	おむつ、ケース単位で購入の場合は無料配達。



お店からひとこと

月～金の10:00～20:00は薬剤師が滞在し調剤薬局を営業しています。営業時間は7時～24時です。

名前	住所	電話番号	内容・注意点	配達エリア	料金
ココカラファイン ①高田店 ②坊城店	①池尻171-1 ②根成柿414-1	①21-1500 ②23-2052	店頭で先に購入する必要があります。電話注文はご遠慮ください。 介護オムツをケース単位で配達。注文から配達完了まで、数日から1週間程度かかる場合がございます。 年末年始の配達はお受けできません。	国内全域 (一部地域を除く)	介護オムツ、パッドをケース単位で無料配達。 (店頭で購入後、後日配達となります)



お店からひとこと

当店は、スーパーに隣接しています。営業時間は9:00～21:00です。
 介護オムツ、お薬、お化粧品もお気軽にご相談ください。介護オムツもココカラポイントがついてお得です。

家に来て理容サービスを受けられるお店



対象者

- 自宅で療養生活をされている方
- 病气やけが、障がいや認知症などにより理容室へ出向けない方
- 医療機関へ入院、老人施設へ入居されている方
- その他、法令で出張利用業務が認められている環境におられる方

料金

登録店舗のお店での料金 ⊕ 交通費 (距離に応じて1,000円～)

サービスメニューや料金は、お申し込みの際お問合せください。

出張訪問までの流れ

1.電話

お店へお問合せの電話をしてください。

2.予約の調整

- 希望の日時をお伝えください。スケジュール調整し、お電話します。
- 調整のためにお時間をいただきます。

3.決定後出張訪問

決定の日時に自宅、施設、病院等に伺います。

訪問理容サービス登録店舗

名前	住所	電話番号
ヘアサロンマスダ	吉井126-6	0745-53-5031
ヘアサロン カツモト	大谷560-35	0745-52-1330
サロンド スカイ	高砂町4-37	0745-52-3197
BARBER ツチダ	内本町6-8	0745-52-4305
清水理容所	片塩町13-6	0745-52-6592



家に来て美容サービスを受けられるお店

対象者

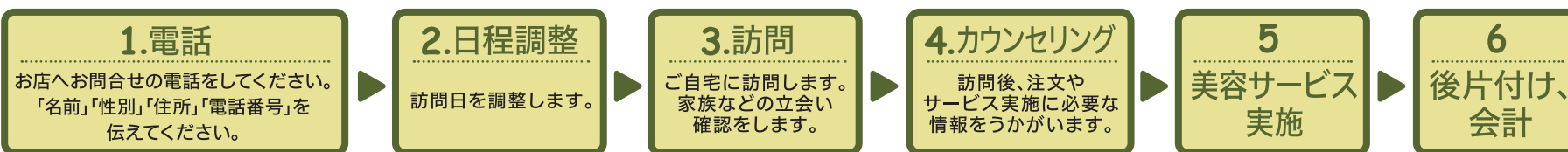
高齢者の方や体の不自由な方、また、その介護で外出困難な方。乳幼児などの育児で外出が困難な方。

料金

登録店舗のお店での料金 **+** 交通費 (距離に応じて500円~1,000円)

サービスメニューや料金は、お申し込みの際お問合せください。

出張訪問 までの流れ



訪問美容サービス登録店舗

名前	住所	電話番号
ビューティーサロン ウチノ	東雲町13-35	0745-22-1071
ビューティーサロン 松下	東三倉堂町2-2	0745-22-0017
渡辺美容室	曾大根1丁目12-23	0745-22-5733
美容室Y'z	東中2丁目13-37-1	0745-24-2677
HAIR&Beauty 美容室Qoo	片塩町4-6 アーベインビル2F	0745-53-2558
ドゥール	内本町4-1	0745-52-0211
ビューティーサロン アサヒ	北本町10-6	0745-52-2566
Lu:k(ルーク)	大谷355-6	0745-25-6009



家に集配してくれるクリーニングのお店

対象者

高齢者の方や体の不自由な方、また、その介護で外出困難な方。
乳幼児などの育児で外出が困難な方。

料金

各店舗によって異なります。代金のお支払いはお届け時に
お願いします。定期訪問も承ります。



高齢者のご自宅まで
クリーニングの品をお預かりに行き、
そして、お届けするサービスです。
ワイシャツ1枚から、重くて大きな布団、じゅうたん、
カーテン等、なんでも集配に参ります。

集配サービスまでの流れ

1. 電話

お店へお問合せの
電話をしてください。
訪問の日時を打合せします。



2. 集荷訪問

ご自宅へ集荷にうかがいます。



3. 洗濯・仕上げ

持ち帰って丁寧に
きれいに仕上げます。



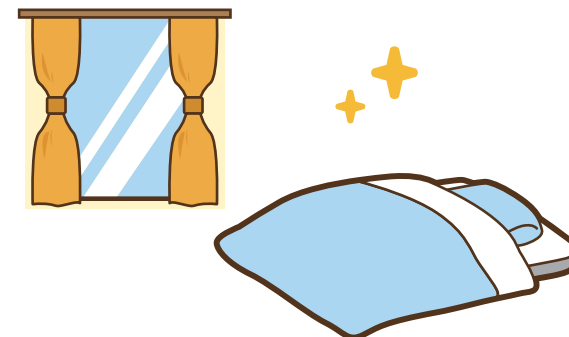
4. 配達

打合せした日時にお届けします。



クリーニング集配サービス登録店舗

名前	住所	電話番号
日の出屋	大中東町3-3	0745-52-5753
村島兄弟クリーニング商会	中三倉堂2丁目1-35	0745-52-4371
エンゼルドライ	三和町8-2	0745-52-7053



オレンジカフェ

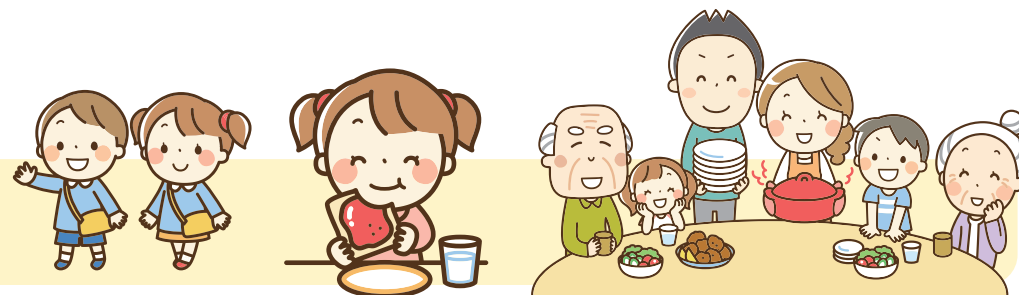
オレンジカフェは、認知症になっても本人同士や家族、地域の人などが語り合ったりお互いの経験を共有したりできる場所です。お茶を飲みながら自由に語り合い、交流を楽しみ、「ほっ」と一息つける場所に出かけてみませんか。



名称	開催場所	問い合わせ先	内容
オレンジカフェ喜光「ひかり」	池田444 特別養護老人ホーム慈光園 デイサービスフロア	52-5001	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎月第2日曜日 14:00~16:00(不定期) ● コーヒー代100円(手づくり制作時は別途材料費) ※おいしいコーヒーと手づくりの器を用いて、様々なメニューを提供しています。
井戸端カフェ	築山696 グループホームベルライフ築山	21-0021	<ul style="list-style-type: none"> ● 偶数月 第3日曜日 13:00~15:00 ● 参加費300円(事前申込が必要) ※レクリエーションを通して、参加者が交流できるような取り組みをしています。
ゆかりカフェ	松塚850-3 グループホームゆかりの里苑	52-2942	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎月第3日曜日 13:00~15:30 ● コーヒー代100円 ※地域の方々が気軽にご参加いただける様、小物づくりや、おしゃべり、又介護の相談やいろいろな会合などの場としてご利用いただきたいと思います。
コミュニティカフェ わげん 和gen	野口325-3 特別養護老人ホーム和里(にこり) 1階喫茶スペース	52-0125	<ul style="list-style-type: none"> ● カフェ…毎週 土曜日 14:00~16:00 ● 居酒屋…毎月 第3金曜日 18:00~20:00 ● 飲食費(一品100円~200円程度) ※曜日を固定して営業し、入居者やそのご家族、地域住民等の誰もが気軽集える場として運営しています。不定期でセミナー等の催しもおこなっています。
カフェひなた	日之出町11-14	22-2989	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎週木・金曜日(祝日を除く) 9:30~14:00 ● 飲み物代100円 ※参加される方やボランティアスタッフの方々とおしゃべりし、毎回、楽しくにぎわっています。モーニング(+150円、パン・ゆで玉子)も好評です。
かのん 花音	西坊城73-1 養護老人ホーム平沼寮 集会場	52-1540	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎週金曜日(変更する場合があります) ● 100円(好きな飲み物、お菓子付き) ※地域の方がエレクトーン演奏などを行っています。その他、高齢者のご家族が参加し、おしゃべりしながら手芸等を楽しんでいます。
ふれあいカフェ	田井新町11-6 田井新町公民館(地域限定)	22-1101 (大和高田市地域包括 支援センター)	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎月 第1、3木曜日 13:00~16:40 ● 参加費200円 ※決まったスケジュールは立てず、コーヒーやお茶、手作りのおやつなどを用意しています。参加者の声を形に、年に何回かイベントを開催しています。
オレンジカフェ「あすなら」	礪野南町5-15 あすならホーム高田 地域交流サロン	21-1165	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎月25日 14:00~16:00 ● 無料 ● 木や畳のぬくもりを感じるほっとした空間で、珈琲を飲みながら介護相談、健康相談、学習会をおこないます。気軽にお立ち寄りください。

高齢者も参加できる こども食堂

高齢者の方だけの参加もできます！お気軽にお越しください。



名称	開設場所	開設日	参加費
あけぼの ほのぼのこども食堂	大和高田市東部子ども会館	毎月最終週の水曜日 18時～20時 ※12月のみ開設日の変更あり	こども0円 / 70歳以上の方100円

お問い合わせ

大和高田市社会福祉協議会 ☎ 0745-23-0789

運動のできる場所

開催日や運動の内容・料金等はそれぞれ異なります。電話でお問い合わせください。

名前	住所	内容・お問い合わせ先
元気いっぱい教室	総合福祉会館(ゆうゆうセンター) 池田418-1	総合福祉会館(ゆうゆうセンター) 23-0789
中央公民館(自主グループによる体操)	中央公民館 西町1-15	中央公民館 22-1315
総合体育館(トレーニング室)	総合体育館 幸町11-14	総合体育館 22-8862
総合公園(プール・フィットネス)	総合公園コミュニティプール 西坊城414	総合公園コミュニティプール 52-4700

介護予防教室



高齢者が住み慣れた地域で、からだを動かすことの楽しさや仲間に出会える喜びを感じ、自分らしく暮らしていけるよう身近な地域で介護予防の知識や方法を学べる教室を開催しています。開催時期や場所等詳しくは、広報誌やまとたかだに掲載し、募集いたします。

教室名	内容	対象
転倒予防教室	転倒を予防するために、筋力を強化し、バランス能力・柔軟性を高め、効果的な歩行を行えるからだ作りを行います。特別な器具を使わないため、日常生活に取り入れやすいプログラムです。	●大和高田市に住民票がある65歳以上の市民 ●ご自身で通うことのできる人
認知症予防教室	高齢期に衰えやすい能力を中心に脳を刺激し、認知機能の向上をはかり、脳を活性化させ、生活習慣に取り込めるよう行っていきます。	

お問い合わせ

大和高田市地域包括支援センター ☎ 0745-22-1101



いきいき百歳体操



映像を見ながら、椅子に座ってゆっくりストレッチと筋力トレーニングを行う、約40分の体操です。ご自身のペースに合わせてご参加ください。

開催場所	利用できる人	問い合わせ先
市民交流センター コスモプラザ4階(片塩町12-5)	だれでも参加できます	高齢者いきいき相談室 44-3215

各地域でのいきいき百歳体操

名前	開催場所	活動日時	利用できる人
橘うたの会 百歳体操	橘町集会所(市場104-24)	毎週水曜日 10:30~	地域の人対象
いきいき百歳体操(イン 大谷)	大和大谷別院(大谷274)	毎週日曜日 9:00~	だれでも参加可能
有井体操クラブ	有井集会場(有井325)	毎週火曜日 10:00~11:00	町内の人限定
神楽サロン	神楽公民館2F(神楽2-7-52)	毎週月曜日 13:00~13:40(第3月曜日13:00~15:30) ※変更する場合があります	主に神楽町の人 他所の人も受け入れています
ふくふくサロン	東部人権文化センター(曙町3-21)	隔週金曜日 10:00~正午	だれでも参加可能
大和高田アーバンコンフォート 「お隣さんほっとサロン」	大和高田アーバンコンフォート集会室 (幸町2-18)	毎月1回 土曜日 13:00~15:00	マンション自治会 住民
日之出親睦会	介護老人保健施設ふれあい1階ロビー (日之出町13-15)	毎週火曜日 10:30~11:30、14:00~15:00	日之出町の住民
寒水仙	松塚公民館(松塚332-5)	毎週月曜日 10:00~11:00	松塚町の住民に限る
礒野中央公民館	礒野中央公民館(礒野南町384-3)	毎週火曜日 14:00~15:00	礒野南町・礒野東町自治会
ひまわり	田井公民館(田井448-1)	毎週水曜日 13:30~14:30 第1水曜日ゆるヨガ、 第4水曜日体操後にレク・茶話会など	田井の住民限定 「ゆるヨガ」は、だれでも参加可能
花水木	葛城コミュニティセンター(曾大根783-1)	毎週火曜日 10:00~11:00	だれでも参加可能
勝友会	勝目公民館(勝目38)	毎週水曜日 14:00~15:00	勝目老人クラブ会員に限る
出いきいきサロン(出なごみの会)	出公民館(出283)	毎週木曜日 13:30~14:30(祝日は休み)	だれでも参加可能
シニア体操ほのぼの会	吉井公民館(吉井159-1)	毎週月曜日 13:00~15:00	60歳以上の町内の人限定
奥田はすいけクラブ ほほえみ会	奥田公民館(奥田489番地)	毎週火曜日 13:30~15:00	60歳以上の町内の人限定

お問い合わせ

大和高田市地域包括支援センター ☎ 0745-22-1101

大和高田市緊急通報システム

～自宅内での急な病気やケガに備えて～

対象者 65歳以上の単身世帯及び単身世帯に準ずる方

利用料

- 住民税課税世帯: 1ヶ月880円
- 住民税非課税世帯及び生活保護世帯: 1ヶ月330円

※東洋テック株式会社の職員による「駆けつけサービス」を利用しない場合の利用料は、上記金額から330円を差し引いた金額となります。

サービス内容

- ①月に1回、安否確認の電話が入ります。
- ②24時間365日、健康相談ができます。
- ③緊急通報のボタンを押すと受信センターが対応します。必要に応じ、協力員に連絡し自宅まで駆けつけていただくように要請します。
- ④協力員が対応できない時は、東洋テック株式会社の職員が自宅まで駆けつけ対応する「駆けつけサービス」を行います。
※利用には、緊急時に対応できる地域の方や親族の方等、協力員が1名以上必要です。

固定電話タイプ



固定電話タイプとセットの携帯式の緊急ボタンです。

携帯電話タイプ



随時充電が必要です。

あんしんノート・あんしんカード

～もしもの時に迅速に対応してもらうために～

- 緊急連絡先や医療情報を記載しておくことができるノートです。
- 急な病気やケガのような緊急時、救急隊等が病院へ搬送する際に必要と思われる情報を書き込むことができます。
- 保険証の写しやお薬の情報を入れておくこともできます。
- 自宅内の目に付く所に置いてください。
- あんしんカードは、あんしんノートの携帯版です。お財布などに入れて持ち歩くことができます。

大和高田市緊急支援体制表
～あんしんノート～
年 月 日記入

ご本人のお名前
年 月 日生 住所: 大和高田市

すぐに連絡してほしい人	お名前	ご関係	電話
	お名前	ご関係	電話
	お名前	ご関係	電話

かかりつけ医	医師 病院	科	先生 電話
--------	----------	---	----------

家族・親戚	お名前	続柄 ご関係	自宅電話 携帯電話	ご住所

・このカードは、緊急時にご自身の情報を伝えることができるように、お財布など普段持ち歩くものに入れてご利用ください
・緊急連絡先や医療情報を記載してください
・緊急連絡先の方には、事前に直接ご本人に了承を得ておいてください
・持病や内服薬など伝えたいことを、特記事項に記入してください



お問い合わせ

大和高田市地域包括支援センター ☎ 0745-22-1101

生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーターは、地域の支えあいを広げ、お困りごとや地域の課題を解決できるように、地域で暮らす人と「活動」や「情報」を「つなぐ」調整役です。

地域には、ご近所での支え合いや地域の居場所活動など、地域で暮らす人が取り組んでいる活動がたくさんあります。また、商店などの民間サービス、行政などの公共サービスなど様々な機関があり、それぞれの活動の中で地域を支えています。



生活支援コーディネーターは、地域で活動に取り組む皆さんや機関と情報を共有し、協力しながら、「つなぐ」機能を発揮していきたいと考えています。お困りごとの相談や活動の紹介など、お気軽にお声かけください。



● お困りごとを解決！地域の中で「つなぐ」

生活支援コーディネーターが、お困りごとの相談に対応して、解決方法を一緒に考えます。相談に応じて「生活・介護支援サポーター」や、地域の様々な活動をご紹介します。



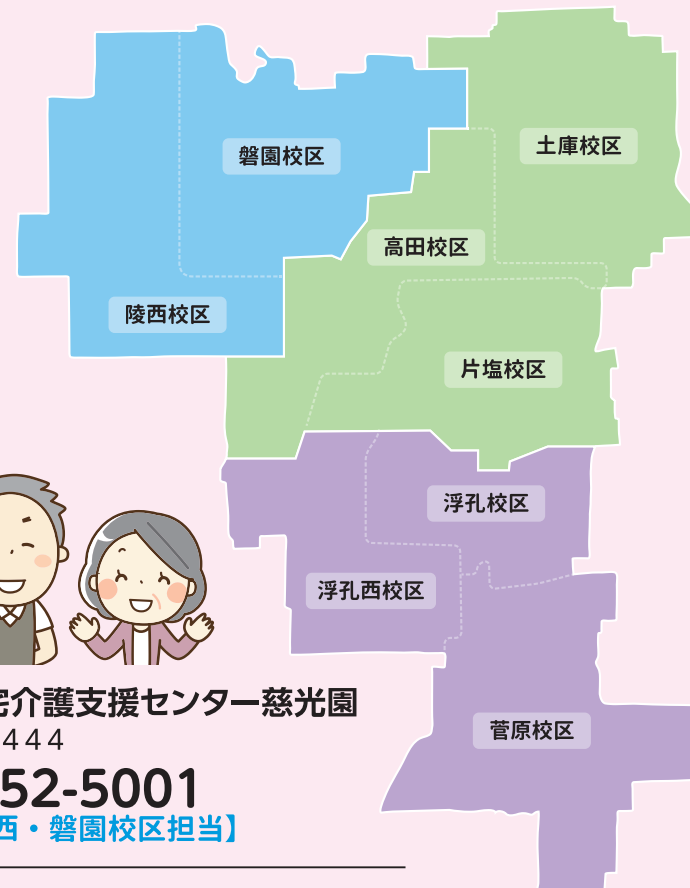
● 地域で活動を「はじめる」「広める」！

活動の担い手の養成や情報提供を行い、皆さんの活動を応援します！
また、活動について情報共有できるよう、皆さんからの情報を集めています。現在取り組まれている活動や、これからはじめてみたい活動について教えてください。



● より住みやすい地域に！地域で「つながる」

地域で暮らす皆さんや様々な機関と一緒に、地域についての情報を意見交換しながら共有し、地域の力や課題の整理を行い、実際の活動に向けて解決には何が必要かを話し合います。地域でつながりながら、活動を広げていきましょう！



在宅介護支援センター慈光園

池田444

☎52-5001

【陵西・磐園校区担当】

ふれあい在宅介護支援センター

日之出町 13-15

☎53-5499

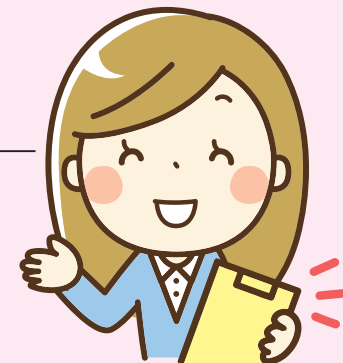
【片塩・高田・土庫校区担当】

天満在宅介護支援センター

池田 418-1

☎23-1161

【浮孔・浮孔西・菅原校区担当】



生活・介護支援サポーター



生活・介護支援サポーターとは

大和高田市の生活・介護支援サポーター養成講座を修了した人です。住民同士のお互いの助け合い(互助)を基本に、地域に住んでいる高齢者のちょっとしたお困りごとを支援します。生活支援コーディネーターが、高齢者の“お困りごと”とサポーターができる“支援”を組み合わせつつなげ、解決していきます。利用はもちろんのこと、様々なお困りごとの支援をしてみませんか。下記までお問い合わせください。

実際の活動について

サポーターさんが、1人暮らしの高齢者のご自宅へ行き、草引きの支援をしていただきました。



草引きを依頼した人からの感想

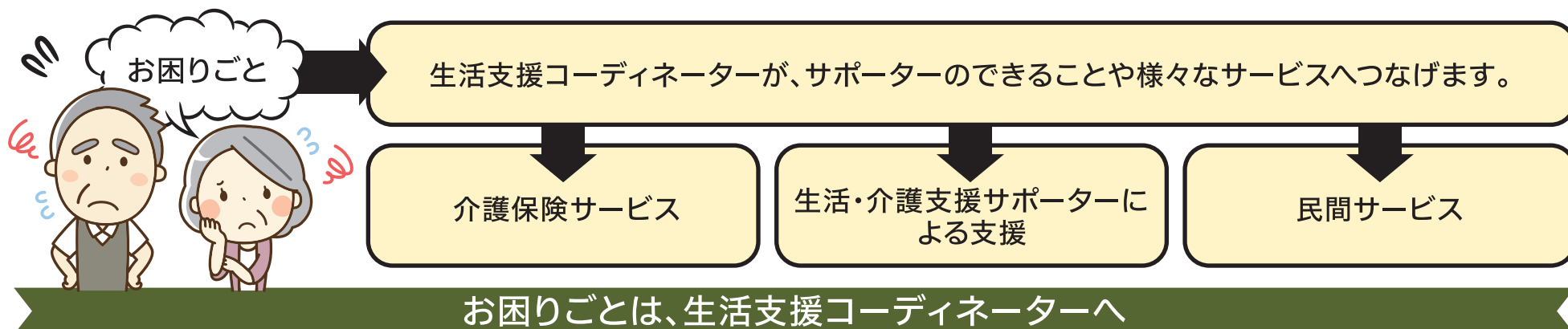
とても綺麗にしてください、助かりました。すっきりしました。

ちょっとしたお困りごとの例

- 話を聞いて欲しい(話し相手・傾聴)
- 見守り
- 掃除
- ゴミ捨て
- 重いもの運び(お米や水など)
- 居場所づくりの手伝い
- 庭の掃除
- 剪定
- 草ひき
- 植木の水やり
- ボタンつけ 等



相談から支援までの流れ



陵西・磐園
校区

在宅介護支援センター慈光園
住所 池田444 電話 52-5001

高田・片塩・
土庫 校区

ふれあい在宅介護支援センター
住所 日之出町13-15 電話 53-5499

浮孔・浮孔西・
菅原 校区

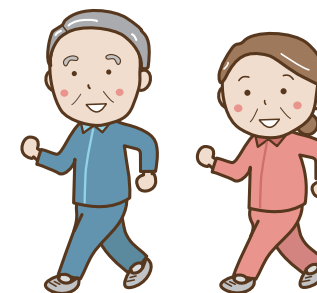
天満在宅介護支援センター
(社会福祉協議会内)
住所 池田418-1 電話 23-1161

シニアリーダー

大和高田市のシニアリーダー養成講座を受講した人で、介護予防の活動や知識の普及を担う地域のリーダーです。誰もが住み慣れた地域で、いつまでもいきいきと元気な生活を送れるよう、これまでの知識や経験を活かし、地域で活躍しています。養成講座では、介護予防の重要性や介護予防につながる生活の仕方、人との関わり方、運動方法についての知識や技術の意見交換等を取り入れながら学んでいただいています。ぜひ、シニアリーダーとして、地域で活躍してみませんか。下記までお問い合わせください。

シニアリーダーの活動例

- ・いきいき百歳体操をはじめ地域で展開されるサロンや居場所活動への参加、サポート
- ・地域での介護予防について啓発 など



認知症サポーター

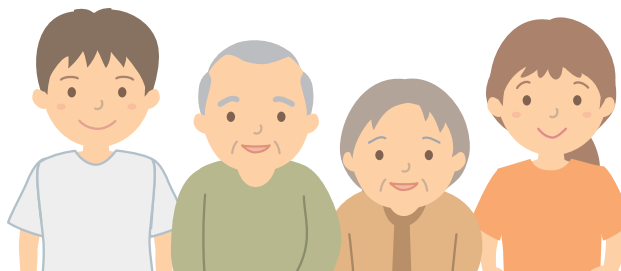
認知症サポーター養成講座を受講した人で、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族をあたたく見守り応援する人のことです。

何か特別なことをする人ではなく、認知症の方が近所で困っていたら、やさしく声をかけるなど、自分でできる範囲で活動していただきます。認知症の正しい理解を周囲に伝えること、認知症の人やそのご家族の話に耳を傾けることも活動の一つです。

認知症サポーターには、認知症を支援する「目印」としてブレスレット(オレンジリング)をお渡ししています。年齢や活動の場は問わず、幅広く活動しています。認知症サポーターとして地域の見守りをしてみませんか。下記までお問い合わせください。



すでに地域で活動している人やこれからチャレンジしようと思っている人も、ぜひ一緒に！



ボランティア

ボランティア活動をはじめませんか。
ご興味のある方は下記へお問い合わせください。



	種類	内容	お問い合わせ先
障害者支援ボランティア	1 要約筆記	要約筆記活動	大和高田市 社会福祉協議会 23-5426
	2 手話	聴覚障害者に手話を通じての支援	
	3 音訳	録音ボランティア活動	
	4 織物・手芸	さわる絵本やさをり織りの支援	
	5 外出	視覚障害者への外出の支援	
子育てボランティア	子育て支援	子育て活動支援・親子交流の場づくり	
施設訪問	福祉施設活動	施設慰問(入所者と交流活動)	
世代間交流	世代間交流	サロン等交流活動	
歌・演奏	慰問活動	施設等への演奏活動	
見守り	見守り活動	児童登下校時の見守り支援活動	
その他	その他	外国の子どもたちへの支援活動	
		おもちゃの修理を通じての交流	
		料理を通じての触れ合い活動	
		高齢者や障害者の話を傾聴する活動	
		おはなし配達活動	
		リサイクル活動	



地域つながりネット

「みくちゃんおたすけ手帳」の情報が、インターネットでも閲覧できるようになりました！

検索、閲覧できる情報や内容

●介護事業所

訪問・通所・施設などの各サービス事業所の所在地、連絡先、サービス内容など

●地域資源

地域活動の場所(運動や茶話会、趣味活動など)、高齢者にやさしいお店など

地域のつながりを深め、より安心して暮らせる大和高田市にするため、市民の皆さまや関係機関の皆さまが利用できる「地域つながりネット」の情報サイトをご活用ください！

- 介護事業所や地域活動の場所を地図上や目的、名称、種別から検索できます。
- インターネット接続できるパソコンやスマートフォンから気軽に検索ができます。

画面イメージ

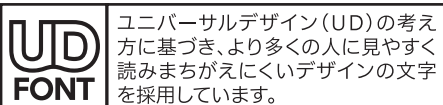


利用方法

大和高田市ホームページ→[ピックアップ情報]→
[地域つながりネット]の画像をクリック、
または右記QRコードを読み取ってください。



●●● ピックアップ情報 ●●●



発行元:大和高田市 地域包括支援センター
住所: 大和高田市大中98-4 電話:0745-22-1101

2023年1月 第2版 発行