

生活に役立つ便利な情報

みくちゃん おたすけ手帳 第3版



「みくちゃんおたすけ手帳 第3版」発刊にあたって

大和高田市は、高齢者の方々が住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けることができるよう、地域の皆さまの参加と協力による支えあいのまちづくりを推進しています。

安心して生活ができるよう、高齢者にやさしいサービスを行っているお店や、生活を支える為に役立つ情報をまとめた「みくちゃんおたすけ手帳」を令和元年に作成し、これまで第2版まで発行しています。

また、令和6年には、地域の中で住民の方が主体となり、健康づくりや介護予防の活動をしている集いの場の情報をまとめた「やまとたかだ『通いの場』ガイドブック」を作成し、多くの方にご利用いただいています。

この度、「みくちゃんおたすけ手帳」と「やまとたかだ『通いの場』ガイドブック」の情報をひとつにまとめ、「みくちゃんおたすけ手帳 第3版」を作成しました。

本冊子は、地域の中の生活に役立つ「情報」と、これらを必要とする「人」とを「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、地域の活動への参加や活動の立ち上げを行う際にもご活用ください。

最後に、「みくちゃんおたすけ手帳 第3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6年11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、新しい情報を直接ご確認ください。お問い合わせ先は、各ページに掲載しています。

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、本冊子裏面をご覧ください。

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
買い物代行をしてくれるお店	P9
介護オムツを配達してくれるお店	P9

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
--------------------	-----

自宅で安心して暮らすために

大和高田市緊急通報システム	P14
あんしんノート・あんしんカード	P14

介護予防

介護予防教室(転倒予防教室・脳の若返り教室)	P15
高齢者いきいき相談室	P15
運動のできる場所	P16

地域の支えあい

高齢者も参加できる こども食堂	P16
生活支援コーディネーター	P17
生活・介護支援サポーター	P17
シニアリーダー	P17
認知症サポーター	P17
ボランティア	P18

通いの場

通いの場マップ	P19
いきいき百歳体操をしている通いの場	P21
運動をしている通いの場	P24
趣味活動・茶話会をしている通いの場	P25
オレンジカフェ	P29
「通いの場」ってなに？	P30

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	600円 (おかずのみ500円)	●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 日曜日休み 正月三が日休み	●「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	●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	●「普通食」 おかずのみ530円 ごはんセット585円 ●「透析食」 おかずのみ845円 ごはんセット900円 ●「カロリー調整食」 おかずのみ760円 ごはんセット815円 ●「ムース食」 おかずのみ660円 おかゆセット715円 ●「腎臓食」 おかずのみ845円 ごはんセット900円	●注文・変更・キャンセルは前日の17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(260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、口座振替、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)	●「ヘルシーメニュー」 おかずのみ730円 ごはんセット 800円 ●「元気メニュー」 おかずのみ830円 ごはんセット 900円	●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食当たり平均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。 ●うどん、そば、丼物など他メニューあり。

名 前	住 所	電話番号	配達可能日時	料 金	備 考
ワタミの宅食	香芝市鎌田 150-1	0120-321-510 (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 ※お届け時間の ご指定は できません。	①おかずのみ 1食あたり 590円～ ●日替わり5日間コース 1人用 2,950円～ ●日替わり7日間コース 1人用 4,330円～ ②ごはん付き 1食あたり 470円～ ●日替わり5日間コース 1人用 2,350円～ ●日替わり7日間コース 1人用 3,770円～ ※日替わり5日間コースは 土・日・祝日はお休みです。	※現金(前金制)、口座振替、 クレジットカード(ホームページからのみ) ※土・日・祝日のお届けは、 一部対象外の地域がございます。 詳しくはお問い合わせください。
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 3,024円) ●おかず小コース(5日分 3,024円) ●おかずコース (5日分 3,294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) ●カロリーサポートコース (5日分 2,916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。
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 3,100円(※1食当たり620円) ●「ならやま」おかず6種 5日間セット 3,380円(※1食当たり676円) ●「わかくさ」ちょっと豪華なおかず5種 5日間セット 3,940円(※1食当たり788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。
ヨシケイ ライブラリー	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1,190円(※1食当たり397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1,390円(※1食当たり695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。

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 墨田区 錦糸1-2-1 アルカ セントラル 6階	0120-503-999 9:30~13:00 14:00~18:00 (土日祝日を除く)	ヤマト運輸での お届け 日時指定可能	①糖質&カロリー制限気配り宅配食 7食セット 5,076円 ②塩分制限気配り宅配食 7食セット 5,022円 ③栄養バランス気配り宅配食 7食セット 4,860円 ④たんぱく&塩分調整宅配食 7食セット 5,346円	●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330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。70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)	●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のセットもあります。	●カタログ請求、会員登録無料です。 ●送料は注文金額、地域により異なります。くわしくはお問い合わせください。 ●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 9:00~17:00 (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3,950円 ②エネルギー・塩分調整食 「ヘルシー御膳主食付き」5食4,730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3,200円 ④普通食「たのしみ御膳」5食4,430円 ⑤介護食「ソフト御膳」 (ムース) 5食3,730円 (やわらか) 3,920円	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。 ●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	近商ストア大和高田店	(店舗住所) 奈良県大和高田市片塩町12-20	TEL 072-338-3837 (本社外販事業部)	9:30~17:30 (土日を除く)
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	奈良県大和高田市大谷758-81 (コープなんごう)	TEL 0745-25-1120	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	料金	備考
ならコープ コープなんごう	大谷758-81	0745-25-1120 (9:00~19:00)	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。	コープあったか便 ●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。	●レジ精算時に配達をお申し込みください。 ●配送が混みあった場合など、受付時間を早めに終了する場合がございます。予め、ご了承ください。 ●配達エリアは店舗よりおおむね5km圏内となっております。詳しくは、最寄りの店舗へお問い合わせください。

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	①神楽2-109-34	①0745-53-8866	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。
②オークワ 大和高田店	②市場636-1	②0745-52-1990			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 (店舗住所)	0745-25-0502/ 072-338-3837 (本社窓口)	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	0745-52-1181	●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) (ワレモノ、たまご、冷凍食品、アイス不可) ●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。	1個あたりの重量は、15kg以内です。 1～3個330円 以降1箱毎に+110円

お店から
ひとこと

お客様ご自身で「常温品」「冷蔵品」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いますので、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。
御自宅に居ながらパソコン、スマートフォンから注文・配達までが可能な「ネットスーパー」のサービスもございます。詳しくは「ライフネットスーパー」で検索してください。

買い物代行をしてくれるお店

電話やFAXで注文した商品を自宅まで届けてくれます。詳しくは、ホームページや、コールセンターへご確認ください。

名 前	住 所	電話番号	内容・注意点	料 金	備 考
ならコープ コープなんごう	大谷758-81	ならコープあったか便 ならコープコール センター 0120-577-039 携帯番号・IP電話から 0743-68-3100	【買い物代行サービス】 9:00～14:00の受付(月～土) 13:00～19:00の配達 ●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選び、 自宅までお届けします。	コープあったか便 ●利用手数料: 300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。	●2日前から注文ができます。日曜日は受注を行って おりません。 ●配送が混みあった場合など、受付時間を早めに終 了する場合がございます。予め、ご了承ください。 ●配達エリアは店舗よりおおむね5km圏内となっ ております。詳しくは、最寄りの店舗へお問い合 せください。 ●商品代金および使用手数料はお届け時にいた だきます。

介護オムツを配達してくれるお店



名 前	住 所	電話番号	内容・注意点	料 金	備 考
ウェルシア 大和高田 大和東店	大和東町 1-33	0745-24-6061	支払いは店舗のみ。 すべての方を対象としている。 公共料金の支払いも可能。	介護オムツ、パッド ケース単位で無料配 達。 (一部、配送できない 物もあります)	営業時間は7:00～24:00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。10:00～20:00は薬剤師が滞在し、 調剤薬局を営業しています。薬剤師:(月～土) 10:00～20:00、(日)9:00～17:00対応可能。休 憩:(土)14:00～15:00、(日)13:00～14:00。祝 日:休み。

名 前	住 所	電話番号	内容・注意点	料 金	備 考
キリン堂 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市場 648-1 ③神楽 25-1 ④曾大根 196	①0745-25-6511 ②0745-25-5210 ③0745-25-2666 ④0745-25-2660	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。	おむつ、ケース単位で 購入の場合は 無料配達。	健康・美容の相談は、是非ともキリン堂にお任せく ださい!日用品・食料品等も取り扱っております。お 気軽に御来店ください!

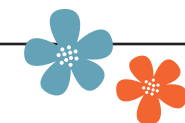
介護オムツを配達してくれるお店



名 前	住 所	電話番号	内容・注意点	料 金	備 考
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	①0745-21-1500 ②0745-23-2052	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。	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)	当店は、スーパーに隣接しています。営業時間は9:00~21:00(坊城店)、9:30~21:00(高田店)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。介護オムツもマツキヨココカラポイントがついてお得です。

名 前	住 所	電話番号	内容・注意点	料 金	備 考
サンドラッグ 大和高田店	市場565-1	0745-25-4877	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。	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9:00~21:30。 ※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	料 金	備 考
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 14-27 ③磯野東町 3-3	①0745-52-3433 ②0745-53-2261 ③0745-25-6350	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。	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。



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。
- 病気やけが、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い合わせください。

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
ヘアーサロン 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

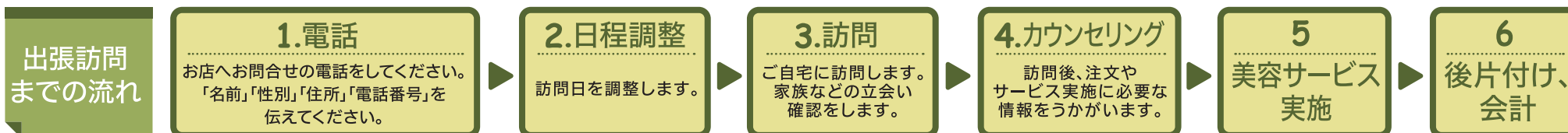
対象者

- 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。



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
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
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。



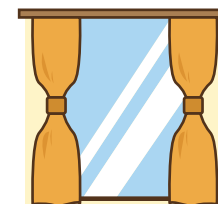
4.配達

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
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



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
※単身世帯に準ずる方:同居者が病気や障害により緊急時の対応ができない方

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。必要に応じて救急要請や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、ALSOK(総合警備保障株式会社)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。

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
※「駆けつけサービス」を利用しない場合は、上記金額から330円を差し引いた金額となります。

固定電話タイプ



固定電話タイプと携帯タイプのペンダントのセットです。

携帯電話タイプ



随時充電が必要です。機器のカラーは選べません。

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、終末期の希望など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～ 第4版

・あんしんノートは、緊急時、救急隊等へのスムーズな情報提供を行うためのものです。あなたの情報を記入し、目に付くところに置いておきましょう。
・連絡先のお名前等を記入される場合、事前にご本人に了承を得ておいてください。



お名前:		性別: 男・女	生年月日: 大・昭 年 月 日生
ご住所: 大和高田市		電話: - -	
すぐに連絡してほしい人(家族・親戚など)	① お名前	ご住所	ご関係
	② お名前	ご住所	ご関係
	③ お名前	ご住所	ご関係
かかりつけ医	医師	科	先生 電話
かかりつけ医	医師	科	先生 電話
かかりつけ歯科医	歯科	先生 電話	
かかりつけ薬局	薬局	先生 電話	

・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活用ください
・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

緊急時連絡先(携帯版)



大和高田市 地域包括ケア推進課

お問い合わせ

大和高田市地域包括支援センター ☎ 0745-22-1101

介護予防教室

お問い合わせ

大和高田市地域包括支援センター
☎ 0745-22-1101

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 ●64歳以下で、地域活動に意欲がある市民 ●ご自身で通うことのできる人
脳の若返り教室	体を動かしながら楽しく脳トレを行うことで、認知機能(記憶力、判断力等)の向上をめざします。人と交流しながら、みんなで笑いあって脳を活性化させるプログラムです。	

高齢者いきいき相談室 ～まちの保健室・介護予防の拠点～

お問い合わせ

高齢者いきいき相談室
☎ 0745-44-3215

保健師や看護師が常駐しており、高齢者やその家族などのさまざまな相談を受け付けています。「血圧測定器」や「脳活動測定器」を設置しており、座って休憩できるスペースもあります。

また、フレイル予防、筋力アップ、認知症予防を目的とした3つの教室（いきいきスマイルアップ教室、いきいき筋力アップ教室、いきいき脳力アップ教室）を開催しています。その他、ラジオ体操、いきいき百歳体操、レクリエーション、各種講座などの催しも定期的に実施しています。開催時期や内容については、広報誌やまとたかだをご確認いただくか、高齢者いきいき相談室までお問い合わせください。

場 所 市民交流センター コスモスプラザ4階

住 所 大和高田市片塩町12番5号

開館時間 9:00～17:00

休館日 毎月第1・3月曜(祝日の場合はその翌日)



運動のできる場所

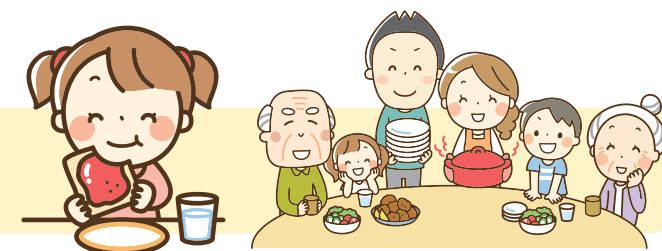


開催日や運動の内容・料金等はそれぞれ異なります。電話でお問い合わせください。

名 前	住 所	内容・お問い合わせ先
元気いっぱい教室	池田418-1	総合福祉会館(ゆうゆうセンター) 0745-23-0789
中央公民館(自主グループによる体操)	西町1-15	中央公民館 0745-22-1315
総合体育館(トレーニング室)	幸町11-14	総合体育館 0745-22-8862
総合公園(プール・フィットネス)	西坊城414	総合公園コミュニティプール 0745-52-4700

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 18:00～20:00 ※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
おひさん食堂	健生荘 1階	月1回 毎月第3木曜日 14:00～19:00	こども0円 / 大人300円

お問い合わせ

大和高田市社会福祉協議会 ☎ 0745-23-0789

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、ご近所での支えあ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！

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修了した人で、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。



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通い場やサロン、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

生活・介護支援サポーター



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ボランティアです。住民同士のお互いの助けあい(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

地域の通いの場へ参加し、支えあいの活動をしています。また、高齢者のご自宅へ行き、生活上のちょっとしたお困りごとのお手伝いをしています。



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
- 居場所づくりの手伝い ●ゴミ捨て ●重いもの運び
- 庭の掃除 ●植木の水やり ●ボタンつけ 等

認知症サポーター



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！



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、自分の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。

ボランティア

ボランティア活動をはじめてみませんか。
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 手芸	さわる絵本作りの支援	
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	

通いの場マップ

陵西校区

- ① 橘うたの会 百歳体操
- ② いきいき百歳体操in大谷
- ③ 北市場いきいき百歳体操
- あ 橘いきいきサロン『さくら』
- い 橘うたの会
- イ コミュニティカフェ 和gen(わげん)

磐園校区

- | | |
|-------------------|------------------|
| ④ 新池田町すまいる会 | え 憩いの日 |
| ⑤ 有井体操クラブ | お ふれあい喫茶 |
| ⑥ 神楽サロン | か 童謡サロン |
| A 元気いっぱい教室 | □ オレンジカフェ喜光「ひかり」 |
| う 子育てステーション マーマの里 | ハ ベルライフカフェ |

土庫校区

- ⑧ 寒水仙
- ニ ゆかりカフェ



高田校区

- 7 日之出親睦会
- き サロンきずな
- < 日之出二親睦会
- け 囲碁教室

片塩校区

- 9 ふくふくサロン
- 10 礒野中央公民館
- B 大和高田アーバンコンフォート
「お隣さんほっとサロン」
- さ きらきら☆ステーション
- し 着物リメイク普及会
- す 店内 手編みサークル
〈無料講習会〉
- こ 華かご

菅原校区

- 14 出いきいきサロン(出なごみの会)百歳体操
- 15 菅原なごみの会
- 16 奥田はすいけクラブ ほほえみ会
- 17 シニア体操 ほのぼの会
- 18 菅原町いきいき体操の会
- D 笑和会 グラウンドゴルフ
- つ 出いきいきサロン(出なごみの会)
- ト 花音

浮孔西校区

- 13 花水木いきいき百歳体操
- た 妙法寺
- ち 花水木ふれあいいいきいきサロン
- へ オレンジカフェ「あすなら」

浮孔校区

- 11 ひまわり
- 12 勝友会
- C わくわくフラの会
- せ 田井いきいきクラブ
- そ ふれあいひろば
- ホ ふれあいカフェ



いきいき百歳体操をしている通いの場

お問い合わせ

大和高田市地域包括支援センター

☎ 0745-22-1101

	団体名	開催場所	活動日時	利用できる人	事前申込	料金	活動のPR
①	橘うたの会 百歳体操	橘町集会所 (市場95-3)	毎週水曜日 10:15～	橘町自治会に 入会している人	必要	月100円	楽しく体を動かし、笑顔で集まっています。 第3日曜日の13:30～15:30は「うたの会」をしています。
②	いきいき百歳体操 in大谷	大和大谷別院 (大谷274)	毎週日曜日 9:00～ (お寺の行事・ 選挙の時休み)	だれでも 参加可能	不要	1回100円 (施設使用料)	体操前(1～5分)、楽しみ運動して笑い 声がうれしい。 皆一緒に元気で年を取っていこうとが んばっています。
③	北市場 いきいき百歳体操	陵西公民館 (市場276-1)	毎週金曜日 14:00～15:30	北市場町内会 及び 陵西公民館 近隣の方	要	無料	陵西公民館大広間(45畳)利用の為、 15名までに制限。いきいき百歳体操、 かみかみ百歳体操、誤嚥にナラん!体 操の後、パソコンでYouTubeのラジオ 体操や頭のトレーニングを映し、飽き ないよう工夫中。
④	新池田町すまいる会	新池田町公民館 (池田466-3)	毎週火曜日 13:00～14:00	だれでも 参加可能	不要	無料	みんな仲良く、和気あいあいとしてい ます。 第4火曜日は、おやつを出して、しりと り、ゲーム、話をして交流しています。
⑤	有井体操クラブ	有井集会場 (有井325)	毎週火曜日 10:00～11:00	有井の人限定	不要	無料	毎週いきいき百歳体操をして、元気な 体づくりと楽しい集まりを行っています。 月1回(毎月20日)には、ふれあい喫 茶を開き、茶話会や小物づくりを楽し んでいます。
⑥	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月曜日は体操後に 音楽療法を14:30まで 行っています)	主に神楽町の人 他所の人 も受け入れています	不要	無料	途中参加、退会は自由です。 階段の登り降り用に、上履きがあれば ご持参下さい。 第3月曜日の音楽療法は歌ったり身体 を動かしたりします。変更する場合が ありますので開催確認してください。

いきいき百歳体操をしている通いの場

お問い合わせ

大和高田市地域包括支援センター

☎ 0745-22-1101

	団体名	開催場所	活動日時	利用できる人	事前申込	料金	活動のPR
7	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)	毎週水曜日 11:00~12:00	日之出町の住民 日之出町一丁目 町内会の住民	不要	無料	毎週水曜日にいきいき百歳体操をしています。 元気な地域づくりのため、ぜひご参加ください。
8	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	不要	無料	地域の皆さんが元気にいきいきと暮らせるよう、「いきいき百歳体操」「誤嚥にナラフ!体操」「脳トレ」を実施しています。 みなさんいきいきして明るい雰囲気です。
9	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 10:00~12:00	だれでも 参加可能	要問合	無料	介護予防のため『いきいき百歳体操』を無理のない程度に行っています。 また、認知症予防のための間違い探しやおしゃべりを楽しみ、にぎやかで笑いが絶えません。
10	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	不要	無料	明るく和気あいあいとした雰囲気です、 気軽に楽しく体操をしています。
11	ひまわり	田井公民館 (田井448)	毎週水曜日 13:30~14:30 (第4水曜日は体操後に レクリエーションや茶話会 などを行っています)	田井の住民限定 「ゆるヨガ」の場合、 どなたでも参加OK	不要	1回100円 (施設利用料)	毎週のいきいき百歳体操に加え、レクリエーションや茶話会など地域の人たちが元気に暮らせるような催しを行っています。 第1水曜日は「ゆるヨガ」レッスン。 (講師代+公民館代で参加費 600円)
12	勝友会	勝目公民館 (勝目38)	毎週水曜日 13:00~14:00	勝目老人クラブ 会員に限る	不要	無料	毎週水曜日にいきいき百歳体操をしています。

いきいき百歳体操をしている通いの場

お問い合わせ

大和高田市地域包括支援センター

☎ 0745-22-1101

	団体名	開催場所	活動日時	利用できる人	事前申込	料金	活動のPR
13	花水木 いきいき百歳体操	葛城 コミュニティセンター (曾大根783-1)	毎週火曜日 9:30～11:00	だれでも 参加可能	不要	無料	毎週いきいき百歳体操やかみかみ百歳体操を行っております。和気あいあいと楽しく過ごしていただけます。また、月1回ふれあいいきいきサロンでお楽しみ会や健康体操、小物づくりなどを行っています。(200円/回)
14	出いきいきサロン (出なごみの会) 百歳体操	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	不要	無料	毎週いきいき百歳体操をしています。無理せず楽しんで参加できる集まりです。
15	菅原なごみの会	菅原公民館 (吉井77-1)	第1・3・4金曜日 13:30～15:30	だれでも 参加可能	不要	無料	毎回体操をしています。参加者が飽きないように、3～4種類の体操を使い、毎回趣向を変えて開催しています。
16	奥田はすいけクラブ ほほえみ会	奥田公民館 (奥田489)	毎週火曜日 13:30～15:00	60歳以上の 町内の人限定	不要	無料	高齢者の仲間づくりと健康管理を目的に毎週いきいき百歳体操をしています。地域が元気になれるようシニアリーダーも一緒に体操を行っています。毎年4月にお花見会、3ヶ月に1回お誕生会も行っています。
17	シニア体操 ほのぼの会	吉井公民館 (吉井159-1)	第1・3月曜日 13:00～15:00 ※祝日の場合はずれる	60歳以上の 町内の人限定	不要	年150円 あとは実費	毎週楽しくいきいき百歳体操をしています。体操終了後は、認知症予防の体操や歌などを行っています。また、お茶を楽しみながら話し合いをしています。
18	菅原町 いきいき体操の会	菅原町集会所 (根成柿322-26)	毎週月曜日 13:30～14:30 (第1月曜日は除く)	町内限定 年齢制限なし	不要	無料	地域の方々の健康と親睦のため元気で楽しく過ごせるようにと開催しております。

運動をしている通いの場

お問い合わせ

大和高田市地域包括支援センター

☎ 0745-22-1101

	団体名	開催場所	活動日時	活動内容	利用できる人	活動のPR
A	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)	火曜～金曜日 (時間制クラス)	個別運動 プログラムによる トレーニング	市内在住55歳以上 介護保険未認定者	サロンの要素を兼ね備えており、長年にわたり通っている方が多いです。年1回、体力測定を実施。評価して参加者に配布しています。1回500円(障がい者手帳の交付を受けている人は無料)。事前申込が必要です。 【問い合わせ先】 総合福祉会館(ゆうゆうセンター)0745-23-0789
B	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)	毎月土曜日 11:00～12:00	リバイバルダンス	マンション自治会 住民	DVDを見ながら、皆で昔懐かしい曲を歌って踊り、体を動かしています。 イスに座っていても、できます。 踊らずに、歌うだけでも大丈夫です。 一緒に楽しみましょう！ 事前申込不要。参加費無料です。
C	わくわくフラの会	田井公民館 (田井448)	毎月第4水曜日 10:00～11:30	フラダンス	年齢制限なし だれでも参加可能	予約は不要です。開催時間内に自由にご参加ください。 公民館代、講師代として、1,000円必要です。 少人数ですが楽しくボケ防止の為に、講師の先生の指導のもと楽しく踊っています。もぐもぐタイムあり(10分間)。クリスマス発表会も行っています。 新入会をお待ちしています。
D	笑和会 グラウンドゴルフ	奥田県住内 東自治会 第1集会所前広場	毎週月～土曜日 8:00～9:00	グラウンドゴルフ	笑和会に 入っている人限定	日曜日以外は毎日活動しています。 グラウンドゴルフの前(朝7時20分頃から)に、公園の掃除をしてからスタートします。 グラウンドゴルフ以外にもカラオケなどの親睦会もしています。 予約は不要(開催時間に自由に参加可)。大会参加費として300円。

趣味活動・茶話会をしている通いの場

お問い合わせ

大和高田市地域包括支援センター

☎ 0745-22-1101

	団体名	開催場所	活動日時	活動内容	利用できる人	活動のPR
あ	橘いきいき サロン 『さくら』	橘町集会所 (市場95-3)	第2・4火曜日 13:00～15:30	体操、ダンス、 茶話会、小物制作、 認知症予防 (ゲーム)	橘町に住んでいる 女性	第2火曜日は、小物制作、ダンス、体操、講演等を約40分～1時間。その後は、おやつを食べながらおしゃべりを楽しんでいます。第4火曜日は持ち寄りのお菓子とお茶でおしゃべりしています。和やかな雰囲気の中でおしゃべりを楽しんでいます。おやつの準備のため、事前に電話で申込をお願いします。参加費は、月300円です。
い	橘うたの会	橘町集会所 (市場95-3)	第3日曜日 13:30～15:30	趣味活動	橘町自治会に 入会している人	キーボードの演奏に合わせて、昔懐かしい歌謡曲や童謡などを、皆で仲良く楽しく歌っています。毎週水曜日は10:15～、いきいき百歳体操をしています。
う	子育て ステーション ママの里	コープなんごう テナント棟 (大谷758-81)	月～土曜日 10:00～15:00	多世代交流	だれでも参加可能	0～3歳の子育て中の親子が、いつも遊びに来ています。量のお部屋で、乳幼児とのふれあいを楽しんでいます。高齢者の方でも、どなたでも遊びに来て下さい。料金は無料です。洋裁、習字教室もあります。(洋裁教室は金曜15時半～、習字教室は月曜15時半～、1回1,000円)
え	憩いの日	築山公民館 (築山663)	毎月第3木曜日 13:00～16:00	趣味活動	だれでも参加可能	手芸、体験、脳トレ、ゲーム、講習会などなど、工夫をこらして楽しんでいます。お茶を飲みながら皆さんと楽しく交流します。1回100円。4月・8月・12月は休みです。
お	ふれあい喫茶	有井集会場 (有井325)	毎月20日 10:00～15:00	茶話会、 小物づくり	有井の人限定	みんなでお茶を飲みながらお話を楽しんだり、小物づくりをして、楽しい集まりを行っています。1回100円(内容により変動あり)。毎週火曜日(10:00～11:00)は「有井体操クラブ」としていきいき百歳体操をして、元気な体づくりを行っています。

趣味活動・茶話会をしている通いの場

お問い合わせ

大和高田市地域包括支援センター

☎ 0745-22-1101

	団体名	開催場所	活動日時	活動内容	利用できる人	活動のPR
か	童謡サロン	神楽2丁目 (講師自宅)	第1、第3水曜日 10:00~11:00	音楽療法	だれでも参加可能	音楽療法を実施しています。 音楽を計画的に使って、健康維持を目標に童謡や唱歌を歌います。歌うことが大好きな方々の思い出話に花が咲きます。 事前申込が必要。1回1,000円です。
き	サロンきずな	健生荘 (日之出町2-12)	毎月 第1土曜日 第4火曜日	健康マージャン、 囲碁、将棋、 茶話会	だれでも参加可能	お菓子を食べながら、囲碁や将棋、麻雀を“すねない、のまない、かけない”をつらぬき、ワイワイとにぎやかにやっています。 第1土曜日 おしゃべり会。 第4火曜日 健康マージャン、囲碁、将棋。
く	日之出二親睦会	日之出二公民館 サングレース内 (日之出西本町6-10)	毎月第2金曜日 11:00~14:00	体操、会食、 茶話会	日之出二町内会の 住民に限る	高齢者の居場所づくりと地域の活性化に努めています。参加希望される方は、ご連絡ください。
け	囲碁教室	中央公民館 (西町1-15)	毎週木曜日 9:00~12:00 13:30~16:30	囲碁	だれでも参加可能	初心者歓迎です。初めに、事前連絡が必要です。
こ	華かご	昭和町朝日 プラザイースト ウイング集会室 (昭和町8番14)	毎月第1木曜日	折り紙、手芸、 軽体操講習等	60歳以上	心と身(からだ)の健康と長寿をめざしいろんなことを取り入れて、脳活性化、体力維持につとめています。1回100円です。

趣味活動・茶話会をしている通いの場

お問い合わせ

大和高田市地域包括支援センター

☎ 0745-22-1101

	団体名	開催場所	活動日時	活動内容	利用できる人	活動のPR
さ	きらきら☆ ステーション	さざんかホール1階 (本郷町6-36)	毎週木曜日 第2土曜日 10:30~14:00	多世代交流	だれでも参加可能	多世代の方が気軽に集まり、おしゃべりを楽しみ、交流が広がる場所です。 小さい子供さんから高齢者まで、誰でもご利用になれます。 手作りカード作り、昔遊び(コマ、からくり玩具など)、ヨガ、絵本の読み聞かせ、英語であそぼう、スマホの初歩的な使い方、子育ての悩み相談など、毎週イベントを開催しています。運営をサポートしてくださるボランティアスタッフも募集しています。どなたでも大歓迎です。
し	着物リメイク 普及会	市民交流センター コスモスプラザ 2階 (片塩町12番5号)	第4月曜日 (12月のみ 第2月曜日) 13:00~16:00	着物リメイク	着物、 裁縫道具を持参	着物リメイク(着物をほどく、ほどこいた布地の洗濯の仕方、地の目を通してアイロンをする技術、布地の上での線引き技術、縫製の上での特別な注意点での技術を学ぶ)を、楽しく会話しながら行っています。お話だけの参加もできます。和気あいあいとした雰囲気活動しています。月1回の活動なので、自宅でやってもらう宿題を出すことがあります。みんなで使う物品の購入費として、年間で1,000円が必要です。
す	店内 手編みサークル (無料講習会)	よしだ毛糸店 店内 (片塩町6-19)	水・金・日曜日 10:00~16:30	編み物	編み物に 興味がある方なら だれでも参加可能	手編みの編図を理解したり、目数を数えたりする行為は脳を刺激し、認知症予防になります。世界で1枚のあなただけのオリジナルを編んで、楽しいひとときを楽しい仲間とお過ごしください。初心者でも周りのベテラン生徒が教えたり、アットホームな雰囲気です。時間内ならいつでもOKですが、毛糸を購入していただく必要があります。Facebookページ・Instagramあり。 [問い合わせ先]0745-52-3019
せ	田井いきいき クラブ	田井公民館 (田井448)	毎月第3土曜日 13:30~15:30	体操、会食、 茶話会、 認知症予防、 趣味活動	だれでも参加可能	年間計画を立て、毎月計画どおり行っています。 11月は郊外へ出かけます。 どなたでも参加いただけますが、町外の方は事前にお問い合わせください。 参加費300円(別途材料費がかかる場合があります)。

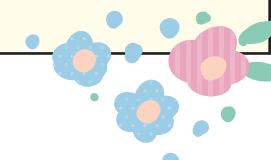
趣味活動・茶話会をしている通いの場

お問い合わせ

大和高田市地域包括支援センター

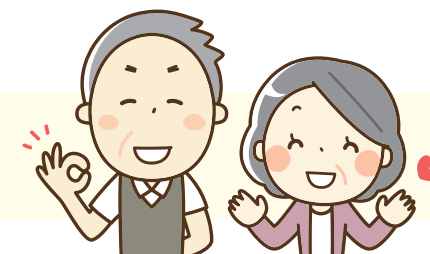
☎ 0745-22-1101

	団体名	開催場所	活動日時	活動内容	利用できる人	活動のPR
そ	ふれあいひろば	田井新町公民館 (田井新町11-6)	右記参照	趣味活動	地域限定	①カラオケ……………第2、4土曜日18:00～21:00(300円) ②体操の会……………第1、3火曜日14:00～15:00(無料) ③ペン、筆ペン……………第4火曜日13:30～15:30(個人負担) ④ふれあいカフェ……………第1、3木曜日13:30～15:30(200円) ⑤世代交流会……………不定期(大人500円 小人200円 個人負担) ⑥さんぽの会……………不定期(個人負担) ⑦パークゴルフ……………第2日曜日9:00～11:00(1000円 個人負担) ⑧グランドゴルフ……………毎週金曜日9:00～11:00(年間2000円 個人負担) 第1、4日曜日9:00～11:00
た	妙法寺	妙法寺 (春日町1-3-3)	毎月8日 14:00頃 (8月は休み)	茶話会	だれでも参加可能	お茶を飲みながら世間話をしましょう。声を出すのは健康への一歩です。開催日時は、お問い合わせください。 [問い合わせ先]0745-22-6562
ち	花水木 ふれあい いきいきサロン	葛城コミュニティ センター (曾大根783-1)	第4木曜日 13:30～15:30	体操、会食、茶話会 趣味活動、脳トレ 小物づくり	だれでも参加可能	お楽しみ会や健康体操、小物づくりなどを行っています。 和気あいあいと楽しく過ごしていただけます。 1回100円です。参加費なしの時もあります。 ぜひご参加ください。
つ	いきいき サロン (出なごみの会)	出公民館 (出283)	毎月第3木曜日 13:30～15:00	会食、茶話会 認知症予防、 趣味活動	だれでも参加可能	地域のつながり、人と人とのふれあい、安心して暮らせる地域づくりを広め、毎回楽しんで参加できる集まりです。 1回100円(食事、材料費別)。8月と12月は休みです。



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
イ	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	0745-52-0125	●カフェ…毎週水または土曜日 14:00~16:00 ●居酒屋…毎月第3金曜日 18:00~20:00 ●飲食費(1品100円~200円程度) ※入居者やそのご家族、地域住民等の誰もが気軽に集える場として運営しています。
ロ	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	0745-52-5001	●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。
ハ	ベルライフカフェ	築山696 デイサービスベルライフ築山	0745-21-0021	●毎月 第3日曜日 13:00~15:00 ●無料 ●事前申込が必要 ※認知症の方やそのご家族がほっとできたり、相談のできる場所として、どなたでも利用していただけます。
ニ	ゆかりカフェ	松塚850-3 グループホームゆかりの里苑	0745-52-2942	●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です。
ホ	ふれあいカフェ	田井新町11-6 田井新町公民館 (地域限定)	0745-22-1101 (大和高田市地域包括 支援センター)	●毎月 第1、3木曜日13:30~15:30 ●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。
ヘ	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	0745-21-1165	●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。
ト	かのん 花音	西坊城73-1 養護老人ホーム平沼寮 集会場	0745-52-1540	●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。

「通いの場」ってなに？

「通いの場」とは、住民同士が気軽に集い、一緒に考えて活動内容を決め、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」「地域づくり」「ささえあい」の輪を広げる活動です。

「通いの場」「居場所」「サロン」「カフェ」「集いの場」「サークル」「〇〇〇会」など、いろいろな呼び方（愛称）がありますが、自由な発想で参加者がやりたいことを楽しむ♪それが「通いの場」です！

どうして必要？効果は？

「通いの場」に参加することで、知らず知らずのうちにさまざまな効果が得られます。

寝たきり予防	無理なく適度に体を動かすことができます。閉じこもりを防ぎ、健康維持につながります。
居場所ができる	地域の中で通える場所、活躍できる場所は、安心できる居場所になります。
認知症を予防する	人と会い、話し、笑い合い、楽しい時間を過ごすことは、適度な刺激となります。
支えあいができる	お互いに気かけ、声をかけ合う関係からは、自然と助けあいや支えあいの活動が生まれます。
生きがいもてる	待ってくれている人がいる、役割があるという気持ちが生きがいにつながります。

何をするの？

決まりはありません！趣味活動、体操やスポーツ、散歩など体を動かす活動、井戸端会議のようなおしゃべり会、お食事会、ボランティア活動など、内容も開催方法も多種多様です。

- おしゃべり ●茶話会 ●いきいき百歳体操 ●ラジオ体操
- 創作活動 ●カラオケ ●囲碁 ●将棋 ●麻雀 ●グラウンドゴルフ
- 歩こう会 ●ミニ講座 ●勉強会 ●レクリエーション など

「通いの場」を始めるには？

身近な地域の人たちが集まり、楽しくしゃべって、笑い合う。困ったときには助けあい、お互いの暮らしを気かけあう。そんな居場所をみんなでつくってみませんか。

①通いの場の情報を集めましょう

②運営の中心となる仲間を集めましょう

気心の知れた人や地域の盛り上げ役、相談役など、色々な役割の方が、みなさんの地域にもいるのではないのでしょうか。

③どんな「通いの場」にするか、みんなで話し合しましょう

定期的集まっておしゃべりをするだけでも楽しいものですが、体操をしたり、季節のイベントを開催したり、「通いの場」には、特に決まりはありません。

④集まる場所（開催場所）を決めましょう

地域の身近なところで、歩いて行ける場所だと、誰でも気軽に参加できます。ラジオ体操や歩こう会などの場合は、建物だけでなく、近くの公園や駐車場などを活用できます。

⑤いつするか（開催日時）を決めましょう

「毎月第●の▲曜日」など定例化していることが多いです。無理のない範囲から始めてみてください。

⑥地域の人に案内（周知）をしましょう

チラシを作ったり、掲示板や回覧板をまわしたり、周知方法はたくさんあります。

⑦「通いの場」設立！

1人の人が頑張りすぎないで、役割分担をしてみてください。みんなが主役です。

地域包括支援センターや社会福祉協議会では、地域の通いの場の支援を行っています。

大和高田市地域包括支援センター：0745-22-1101

大和高田市社会福祉協議会：0745-23-2294



地域つながりネット

通いの場や生活支援サービス、
介護事業所などの情報が、
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。



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。



ユニバーサルデザイン(UD)の考え
方に基づき、より多くの人に見やすく
読みまちがえにくいデザインの文字
を採用しています。

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

2025年3月 第3版 発行