

# 高齢者の 暮らし寄り添い帖

中部  
ブロック版



交流・通いの場	滋賀	ふれあいサロンみなみ
	場所	大津市南志賀二丁目9-30 ふれあいサロン花園
	※毎月第4木曜日(8月はお休み) 13時~16時半	
	・おしゃべり、歌・カラオケ、いきいき体操、手芸など様々。 ・お誕生日の参加者のお祝いもします。	
対象者	どなたでも	
参加費	あり	

交流・通いの場	滋賀	神宮町ふれあいサロン
	場所	大津市神宮町12-24 神宮町集会所
	※毎週木曜日 14時~16時	
	講座、体操、交流と茶話会をしています。 ・1回/2ヶ月、誕生会を開催しています。 ・2回/年程度、クリスマス会などの行事を開催し地域の子供達にも案内しています。	
対象者	神宮町と周辺の地区にお住まいの方	
参加費	100円/回	

交流・通いの場	滋賀	オレンジカフェ ひまわり
	場所	大津市南志賀三丁目1-18 南志賀の里
	※毎月第2金曜日 13時半~15時半	
	カフェひまわりは、地域のみなさんが集まって、ほっと一息つける場所です。 認知症ってどんなものかな?困ったときは誰に聞いたらいいのかな?最近ものわずれが増えてきた...などの相談も専門のスタッフを交え、色々な情報をお届けします。毎月楽しんでいただけるようなイベントをご用意して、スタッフ一同心よりお待ちしております。	
対象者	どなたでも	
参加費	なし	

交流・通いの場	滋賀	いきいき百歳体操(滋賀公民館)
	場所	大津市南志賀一丁目8-32 滋賀公民館(3階大会議室)
	※毎月第2・4水曜日 14時~15時	
	いきいき百歳体操は、身体能力向上、疾患予防のために開発された椅子に座って行う体操です。 運動習慣のない方、体力に自信のない方も気軽に行っていただけます。 一緒にいきいき百歳体操をしてみませんか? お気軽にお越しください。お待ちしております。	
持物:お茶等の水分、タオル、上靴、動きやすい服装		
☆毎月第2水曜日:体操終了後「お歌の時間」 大きな声で歌いましょう!ピアノ伴奏有!		
対象者	高齢者	
参加費	なし	

交流・通いの場	滋賀	錦織二丁目2区 ふれあいサロンなごみ(和)の会
	場所	大津市錦織二丁目
	・交流会 ・レクリエーション (講演会・日帰り旅行・新年会) ・自治会ボランティア活動(年間6回ほど)などを行います。	
	対象者	自治会住民
参加費	基本なし	

交流・通いの場	滋賀	桜野町一丁目ふれあいサロン
	場所	大津市桜野町一丁目
	※毎月第3火曜日(8月を除く) 13時半~16時	
	例えば、1月は新年会(昼食も)、11月はJRで琵琶湖一周、12月は次年度の干支色紙づくりなど...	
他の月に小物づくり、出前講座、南滋賀大正琴演奏、もみじ会などを行っています。		
対象者	町内のどなたでも	
参加費	なし。 ただし出席時にお菓子代(150円)	

家事援助 外出支援 見守り・安否確認	滋賀	ケアステーション湖畔 暮らし応援サービス
	場所	大津市柳が崎9-17 ルジェンテ大津701
	【暮らし応援サービス】 「それぞれの置かれた環境を尊重し、その人らしく生きられる心身両立のサービス体制を構築する」ことを事業理念として、その人らしくシルバーライフを送るための生活支援サービスを提供します。	
	*外出支援サービス内容* 外出支援に加え、各種代行や介助等も行なっています。	
①生活支援サービス【各種代行・同行支援】 掃除、洗濯、炊事などの家事全般、リハビリ付き添い、買い物代行や同行、庭の草むしりなど。 <基本料金> 通常 8時~18時 : 1,900円/時 夜間 18時~21時 : 2,375円/時 深夜 21時~翌8時 : 2,850円/時		
②保険外身体介助サービス【車いす移動・各種介助】 車いすを利用しての外出支援、簡単なバイタルチェック、清拭、応急手当など。 <基本料金> 通常 8時~18時 : 2,500円/時 夜間 18時~21時 : 3,125円/時 深夜 21時~翌8時 : 3,750円/時		
③ミニッツサービス【ごみ出し等・短時間サービス】 ごみ出し、電球交換、書類記入、ペットのお世話など。 <基本料金> 15分=500円		
※ご利用には条件が有ります。詳しくはお問い合わせください。		
【定期巡回サービス】(週1回訪問/月1回訪問) ◎巡回訪問(自宅・施設等への定期訪問) ◎生きがいチェックシート(確認10項目) ◎ご家族様への安心メール報告(体調報告)		
<料金> 1訪問=1,500円~		
対象者	高齢者・身体障害者・精神障害者に対応いたします (お身体の状態により要相談)	



山中比叡平	やまひ楽市楽座 金曜カフェ
場所	大津市比叡平二丁目39番4号 住民交流まちづくりセンター
交流・通いの場	<p>地域住民みんなの交流・ほっこり・のんびり広場です。</p> <p>9時半から14時半までの間、買い物したり、新聞や本を読んだり、打ち合わせに使ったりと、のんびり過ごしてください。</p> <p>*「週替りランチ」(200円) コーヒー、紅茶、日本茶などは無料です。</p> <p>*「金カフェ商店街」 青果店、手作り食品店、パン屋、干物など。</p> <p>*「やまの散髪屋」第1・3 金曜日 (予約もできます。)</p> <p>*「刃物研ぎ」(1丁300円)</p> <p>*「リサイクル衣料・雑貨」 10円から販売しています。</p> <p>*「いきいき体操教室」11時~12時(参加費100円)</p> <p>*「やまの保健室」第4金曜日 11時~15時 看護師による血圧・体力などの測定。 健康、介護保険、認知症についての相談。 子どもの育児や健康相談など。</p> <p>スタッフとして参加してみようかなという方、一度見に来てください。お好きな時間からお好きな時間まで。お料理上手になりたい方もぜひ。80代のスタッフも活躍しています。</p>
対象者	どなたでも

山中比叡平	NPO法人 比叡平・陽だまりの会 陽だまりサロン
場所	大津市比叡平二丁目39番4号 住民交流まちづくりセンター
交流・通いの場	<p>NPO法人「比叡平・陽だまりの会」は、比叡平地区にお住まいの高齢者や障害者、また子ども世代も含む住民が、安全に安心して、生きがいのある生活を送っていただくために、種々事業を展開することを目的に設立されました。</p> <p>陽だまりサロンは、高齢者に限らず、どなたにも利用できる地域の集いの場です。 ミニデイサービス(昼食あり。介護保険制度を補完するミニデイサービス)、 詩吟の会、ニットカフェ、墨彩画教室、そろばん教室、名作映画サロン、パソコンの会、 歌声ひろば、国語の時間、いきいき体操教室など…</p>
対象者	どなたでも
参加費	入会金1,000円 年会費2,000円 その他内容に応じて 参加費1回200円または500円

山中比叡平	NPO法人 比叡平・陽だまりの会 福祉有償運送
場所	大津市比叡平二丁目35-16 環境と福祉の家
外出支援	<p>通院、買い物、食事などの送迎をいたします。 (時間帯はご相談に応じます。)</p> <p>※原則、平日・土曜の8時~17時のみ</p>
対象者	大津市内在住の身体障がい者、 要介護者

藤尾	若葉会サロン
場所	大津市横木二丁目24-14 新町自治会集会所
交流・通いの場	<p>※毎月第3日曜日 10時~12時 (町内行事と重なる場合は休み)</p> <p>・新年会、お花見散歩 ・グランドゴルフ ・出前講座 ・日帰りレクリエーションなどを行っています。</p>
対象者	新町自治会加入者
参加費	1,000円(行事によって異なります)

長等	まちなか交流館ゆうゆう館主催 ラジオ体操
場所	大津市長等二丁目9-1 大津市まちなか交流館 ゆうゆうかん
交流・通いの場	<p>※毎日15時(水曜日やお正月はお休みです)</p> <p>※場所 ゆうゆうかんがある菱屋町商店街のアーケード内で実施しています。 雨が降っていても大丈夫です。</p> <p>・「住みよいまちづくりは健康づくりから」と、平成29年11月からスタートしました！ ・希望者にはラジオ体操スタンプ帳をお渡しして、ラジオ体操をした日にスタンプを押しています。 ・毎月15日をメとして、前月16日~当月15日の1ヶ月で15個以上のスタンプを獲得された方には、ラタ坊賞として「健康スマイル体操」の無料参加券をお渡ししています。 ・月始めに、クスッと笑えるシルバー川柳「笑いのタネ」を配布しています。</p> <p>*「ラジオ体操」と「笑い」で毎日を健康に過ごしましょう。</p> <p>*お買い物中の方も、商店街を歩いている方も、少し足をとめて一緒にラジオ体操をしませんか？</p>
対象者	どなたでも
参加費	なし

長等	カフェ百町物語
場所	大津市長等2丁目1-19 カフェ百町物語
交流・通いの場	<p>菱屋町商店街内のふれあいスペースにて、毎週日曜日、月曜日、火曜日の10時から16時までオープンしています。 どなたでもご利用いただけます。ほっと一息しませんか？</p> <p>◇コーヒー 250円 ◇紅茶(ミルク) 250円 ◇しそジュース 250円 ◇オレンジジュース 250円 ◇ぜんざい 250円</p> <p>◆カレー インド風チキンカレー(ミニサラダ付) 500円 ◆カレーセット カレー(ミニサラダ付)+コーヒーor紅茶 600円</p> <p>*カレーはベースから手作りです。</p>
対象者	どなたでも
参加費	なし

長等	歌声サロン(カフェ百町物語)
場所	大津市長等2丁目1-19 カフェ百町物語
交流・通いの場	<p>※毎月第3火曜日 13時半~15時</p> <p>童謡、唱歌、抒情愛唱歌、昭和歌謡などを歌います。 みんなで一緒に楽しく歌いませんか？</p>
対象者	どなたでも
参加費	なし



長等	仏像彫刻カフェ(カフェ百町物語)
場所	大津市長等2丁目1-19 カフェ百町物語
交流・通いの場	<p>※第2・4日曜日 13時~15時半</p> <p>木彫りの仏像を作っています。 *参加無料、見学自由です。 お気軽にお越しください。</p>
対象者	どなたでも
参加費	材料費のみ実費負担

長等	将棋カフェ(カフェ百町物語)
場所	大津市長等2丁目1-19 カフェ百町物語
交流・通いの場	<p>※毎週月曜日、13時半~15時</p> <p>「将棋」は古くから伝わる日本の伝統文化です。そして「将棋」は中高年世代と子どもたちが世代間交流する絶好の機会を与えてくれます。将棋カフェの主催である「大津・将棋を孫に伝える会」はそんな場面を大津市内に作っていきたくと考えています。 まずはシニア世代の皆さんと作戦会議を定期的に行いましょう。昔、将棋を楽しんだ中高年の皆様、これから将棋を趣味にしようと考えている老若男女の皆様！お気軽にお集まりください。 のんびり、ゆったり、「将棋」によって「盤と駒によるコミュニケーション」を楽しみながら、子どもたちとの交流を目指して少しずつ作戦を練っていきましょう。申し込みは不要です。</p> <p>★★レディース将棋教室がスタート★★ 毎週火曜日(第3火曜日を除く)の13時~14時50分 参加無料です。まずはやさしい知的ゲームで頭を100%リフレッシュしましょう。</p>
対象者	どなたでも
参加費	飲み物代のみ

長等	シニアあんしん倶楽部
場所	大津市浜大津四丁目1-1 明日都浜大津 市民活動センター
交流・通いの場	<p>※毎週金曜日 13時～16時</p> <p>◎明日都浜大津の市民活動センターなどで下記のよう活動しています。</p> <p>*第1金曜日は「ティサロン 絆」 会員がお茶を飲みながらおしゃべりしたり、ちょっとした困りごとの相談など。 会員の友達や一般の方も自由に参加できます。</p> <p>*第2金曜日は「ミーティング」 会員への連絡事項や意見交換、相談ごとを話し合います。</p> <p>*第3金曜日は「会員勉強会」 福祉・介護・医療などの新しい情報や知識を共有します。</p> <p>*第4金曜日は「人生の見舞い支度講座」の運営のお手伝いをお願いしています。</p> <p>★自由に見学できますので、お気軽にお立ち寄りください。</p> <p>◎その他、季節を楽しめるようなお楽しみイベントを開催しています。(会員対象)</p> <p>1月 ランチ新年会 4月 お花見大会 5月 初夏の野外レクリエーション 8月 盛夏の野外レクリエーション 10月 秋の野外レクリエーション 12月 ランチ忘年会</p> <p>「シニアあんしん倶楽部」は”会員の幸せと生きがい””地域の高齢者の支援”を目指しています。 週に一度は”仲間と会いたい””仲間と話したい””仲間とお茶を飲みたい””行くところが欲しい”と思われる人は私たちの仲間になって一緒に活動して楽しみませんか? *会員募集中です!</p>
対象者	高齢者
参加費	【入会金】2,000円 【年会費】2,000円

逢坂	サロンAII あかるくいきいきいつまでも
場所	大津市京町三丁目1-3 逢坂市民センター
交流・通いの場	<p>※第2金曜日 13時半～15時半</p> <p>頭や手を使って、認知症予防ゲームを行ったり、雑談をしたりしています。 ゲームに参加することで頭で考え、手や腕、指先を使うことにより、認知症予防・介護予防へとつながります。 誰でも気軽にできるゲームで笑顔があふれるサロンです。ご参加ください。</p>
対象者	逢坂学区にお住まいの方、 近隣にお住まいの方
参加費	100円/回

逢坂	おしゃべり会
場所	大津市本宮2丁目5-10 シャルマンコーポ大津 のぞみ丘集会所
交流・通いの場	<p>※第4金曜日 14時～16時</p> <p>お茶を飲みながら皆でおしゃべりしたり、体操をしたり、歌を歌ったりしています。</p>
対象者	どなたでも
参加費	100円/回

逢坂	長寿ふれあいサロン
場所	大津市京町三丁目1-3 逢坂市民センター
交流・通いの場	<p>※第1火曜日 13時半～15時半 (食事会の時は11時半～)</p> <p>お花見、カラオケ、健康講座、生涯学習、お楽しみ会など</p>
対象者	高齢者
参加費	基本なし

逢坂	本宮ふれあいサロン
場所	大津市本宮二丁目35-1 本宮町自治会館
交流・通いの場	<p>※年5回(4月・7月・10月・1月・3月) 第2土曜日 13時半～</p> <p>ふれあいサロンの活動日と内容を事前に自治会回覧板で案内通知します。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>物作り作業 例) 赤旗・白旗各6本位作って皆で上下に動かし遊ぶ。ひらがなカードを作って言葉づくりをして遊ぶ。</li> <li>頭の体操・ボール遊び</li> <li>カラオケ・ゲーム</li> <li>グラウンドゴルフの勉強会</li> </ol>
対象者	本宮町自治会加入者
参加費	100円/回

中央	福祉サロン げんきかーい
場所	大津市中央2丁目2-5 中央市民センター
交流・通いの場	<p>※奇数月第4土曜日 10時～14時</p> <p>昼食・おしゃべり・歌・体操・健康講座・スライドショー(花見、祭りetc)・ゲーム・栄養バランスのとれた昼食づくりなど</p>
対象者	本宮町自治会加入者
参加費	500円/回

中央	いきいき体操・唄声サロン (中央公民館)
場所	大津市中央2丁目2-5 中央市民センター
交流・通いの場	<p>※奇数月第4土曜日 10時～14時</p> <p>昼食・おしゃべり・歌・体操・健康講座・スライドショー(花見、祭りetc)・ゲーム・栄養バランスのとれた昼食づくりなど</p>
対象者	本宮町自治会加入者
参加費	500円/回

中央	ぼてじゃこ
場所	大津市中央2丁目2-5 中央市民センター
交流・通いの場	<p>*毎週月曜日(13:00～15:30)</p> <p>・編み物(ひざかけ、座布団)を編んで介護施設等へ配布しています</p>
参加費	なし

中央	中央学区ふれあいサロン和
場所	大津市中央2丁目2-5 中央市民センター
交流・通いの場	<p>お食事をして、おしゃべりをして、サークル活動等のできるサロンです。</p> <p>毎週月曜日から金曜日まで、オープンしています。 土・日・祝はお休みです。</p> <p>★昼食タイム 11:30～13:00 日替わり定食500円 ★ふれあいタイム 13:00～14:30 コーヒー・紅茶200円</p>
対象者	どなたでも

中部ブロック	ふれあい給食サービス事業
実施学区	滋賀、藤尾、長等、逢坂、中央
配食サービス	<p>「ふれあい給食サービス」は、地域の一人暮らし高齢者の健康増進と孤立防止のために、地域のボランティアが手作りのお弁当を調理し、お届けする仕組みです。 お弁当のお届けの際、民生委員児童委員が必ず声かけをして、見守り・安否確認をします。</p>

大津市域	大津市高齢者等 地域見守りネットワーク事業
見守り・安否確認	<p>地域をフィールドに活動する企業・団体と見守りネットワークを構築し、異変等を発見した際に迅速に対応できる体制を確保することにより、高齢者等が住み慣れた地域で安心した生活を送れるよう支援します。</p> <p>協定締結事業所が日常業務や普段の業務の中で異変を感じた場合、代表窓口となる「大津市社会福祉協議会」に連絡をいただくと、大津市民生委員児童委員協議会連合会、あんしん長寿相談所など関係機関と連携し支援を行います。</p> <p>*協定事業所*</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 読売販売店大津地区販売店17店舗</li> <li>② 明治安田生命保険相互会社 滋賀支店</li> <li>③ ヤマト運輸株式会社 滋賀主管支店</li> <li>④ 大津市企業局</li> <li>⑤ 布亀株式会社</li> <li>⑥ 株式会社プロテクト (サンライズ坂本・移動スーパーとくし丸)</li> <li>⑦ 京滋ヤクルト販売株式会社</li> <li>⑧ 京都新聞滋賀県専売会大津ブロック</li> <li>⑨ レーク大津農業協同組合</li> <li>⑩ 生活協同組合コープしが</li> <li>⑪ ワタミ株式会社</li> <li>⑫ 大津市コンビニエンスストア協会</li> <li>⑬ 公益社団法人大津市シルバー人材センター</li> <li>⑭ 株式会社 大津衛生社</li> <li>⑮ 株式会社セブン-イレブン・ジャパン</li> <li>⑯ 株式会社 平和堂</li> </ol>



## この冊子について

この冊子は高齢者のくらしを支える介護保険制度以外の生活支援に関する情報を集めたものです。

介護保険制度だけではなく、多様な主体（地域団体、ボランティア、NPO、企業など）による生活支援を活用し、高齢になっても住み慣れた地域で、地域とつながりを持ちながら暮らしていけるように作成しました。高齢の方へ生活支援に関する情報をご紹介します際に、この冊子をご活用ください。

## お問い合わせ

### 社会福祉法人 大津市社会福祉協議会



〒520-0047

滋賀県大津市浜大津四丁目1番1号  
明日都浜大津5階

TEL: 077-526-5336

FAX: 077-521-0207

公式HP:[https://  
www.otsu-shakyo.or.jp](https://www.otsu-shakyo.or.jp)



※新しい生活支援の情報がありましたら、「社会福祉法人大津市社会福祉協議会地域・ボランティア支援グループ」までお寄せください。

令和2年3月発行



この冊子の編集・デザインは就労継続支援B型の作業所で製作されました。