

高齢者の 暮らし寄り添い帖



南部
ブロック版



家事援助	石山	かえでの会
	場所	大津市大平一丁目28番 西武石山団地自治会館
	※ 西武石山団地内の助け合い活動です。 * 依頼者は世話人の携帯電話へ電話をかけ依頼してください。世話人が活動会員へ連絡し活動へ繋がります。 ・ 買い物運搬：毎日、夕方4時(但し事前に電話があった時のみ)平和堂寺辺店での買い物を現地でお預かりし家までお届けします。 ・ 買い物代行：その都度、ご相談します。 ・ 伝言 ・ ゴミ出しお手伝い ・ 家の掃除、模様替えなど：簡単な掃除、家具の場所替または電球取り替えなど ・ 掃除当番代行 ・ 庭の手入れ：草刈り、水遣りなど ・ その他：ワープロ代行など	
	対象者	西武石山団地にお住まいの方
参加費	100円/1件(30分程度の仕事)	

交流・通いの場	石山	西武石山団地ふれあいサロン
	場所	大津市大平一丁目28番 西武石山団地自治会館
	※毎月第2・第4日曜日 10時~12時 西武石山団地自治会館で住民同士で交流しています。 ※奇数月の第4日曜日 11時~12時 「歌声喫茶」 尺八やオカリナを伴奏に歌を唄い楽しんでいます。	
	対象者	西武石山団地にお住まいの方

交流・通いの場	石山	共まちサロン
	場所	大平山県営自治会館
	※毎月第3木曜日 13時半~15時半 講話やいろいろな催し物を開催しています。 * 年3回程度12時~「共まち食堂」を開催しています。(200円/回) 主催：石山団地の「共に生きるまちづくり」委員会	
	対象者	地域の方どなたでも
参加費	100円/回	

交流・通いの場	石山	石山寺辺ふれあいサロン
	場所	大津市石山寺三丁目9-36 大平会館
	※年5回開催(6月・9月・11月・1月・3月) 6月 演芸 9月 「健康」をテーマとした講座 (「南あんしん長寿相談所」と連携) 11月 お出かけサロン(料理屋で食事&カラオケ) 11時~15時 1月 新春行事 3月 花見弁当&演芸 11時~15時	
	対象者	石山寺辺自治会員
参加費	100円/回(お弁当、お出かけサロンは実費相当をいただいています)	

家事援助	南郷	グリーンボランティアグループ
	場所	大津市南郷二丁目20 南郷グリーンハイツ自治会館
	南郷グリーンハイツ内にお住まいで、グリーンボランティアグループの賛助会員の方へのお手伝い活動です。 <主なお手伝い活動> ・ 買い物代行、ゴミ出しお手伝い、家の掃除、庭の手入れ、その他気軽にお問い合わせください。 ・ お手伝いを希望される方は世話人携帯電話へご連絡ください。 ※声かけ・見守り活動について 声かけ・見守り活動を希望される賛助会員宅を活動会員が訪問し、1時間程度おしゃべりをして過ごします。(月に1~2回程度) ※交流会について 会員同士の交流会を年に1回開催し親睦を深めています。	
	対象者	グリーンボランティアグループ 賛助会員
参加費	賛助会費として年会費1口1,000円から	

交流・通いの場	南郷	喫茶オアシス
	場所	大津市南郷二丁目20 南郷グリーンハイツ自治会館
	※毎月第3水曜日 13時半~15時 歌・健康体操・ゲーム・おしゃべり等を通して親睦を深めています。	
	対象者	南郷グリーンハイツ内住民の方
参加費	開催内容により材料費等の実費を頂くことがあります。	

交流・通いの場	南郷	晴嵐台ふれあいサロン
	場所	大津市南郷四丁目20 晴嵐台自治会館
	※毎週金曜日 10時~15時(出入り自由です。) 体操、コーラスなど コーヒーなどを飲みながら過ごしています。	
	対象者	晴嵐台自治会会員
参加費	基本は50円をいただいています。	

配食サービス	南郷	南郷学区 ふれあい給食サービス事業
	場所	大津市南郷1丁目12-13 南郷市民センター
	※毎月第3日曜日 午後3時半~4時にお届けします。 (8月はお休み) 「南郷学区ふれあい給食サービス事業」は地域のひとり暮らし高齢者の健康増進と、見守り、孤立防止を目的に、月に1度、地域のボランティアがお弁当を作り、民生委員児童委員がお届けしています。	
	対象者	南郷学区に暮らす 75歳以上の独居高齢者

配食サービス	大石	大石学区 ふれあい給食サービス事業
	場所	大津市大石中一丁目1-1 大石市民センター
	※月1回 第2火曜日 15時半~16時にお届けします。 (6月、8月はお休み) 「大石学区ふれあい給食サービス事業」は地域のひとり暮らし高齢者の健康増進と、見守り、安否確認を目的に、月に1度、地域のボランティアがお弁当を作り、民生委員児童委員がお届けしています。	
	対象者	大石学区に暮らす70歳以上の独居高齢者のうち、希望する者



交流・通いの場	大石	龍門町ふれあいサロン 「オアシス」
	場所	大津市大石龍門五丁目4番24号 龍門自治会館
	※毎月第4火曜日 13時半～15時半 平成29年4月から本格的に、町内の地域福祉関係者の協力、地元企業の支援のもと、学区内の介護老人福祉施設「リパブル」の全面的な協力(地域における積極的な公益事業の推進)を得て、活動のテーマを「健康体操の継続実施」としました。 その活動に併せて、講話、交通安全教室、脳トレ、ニュースポーツの実践、音楽療法、お茶会なども取り入れています。 日頃、家に閉じこもりがちの高齢者が心身ともに元気で、将来に希望を持つとともに、介護保険のお世話にならないように、健康で長生きできるように、それらの活動を通じて健康寿命の延伸に繋げようと活動を行っています。	
	対象者	大石学区龍門町にお住まいの方
	参加費	200円(お茶・コーヒー代としていただきます。)

交流・通いの場	大石	鹿跳倶楽部
	場所	大津市大石東六丁目5番29号 「大石東町自治会館」 大津市大石中一丁目5番14号 介護老人福祉施設「リパブル」
	※毎月2回 開催 ① 第2土曜日 10時半～14時半 (開催場所：大石東町自治会館) 【内容】 臨床美術、音楽療法、郷土の話、雑巾縫いなど 【昼食】 お手製弁当 ② 第4土曜日 10時半～14時半 (開催場所：介護老人福祉施設「リパブル」) 【内容】 理学療法士による「介護予防体操」、看護師による「健康ワンポイント講座」など 【昼食】 施設の弁当 【送迎】 施設の車で送迎	
	対象者	大石東町自治会員
	参加費	お弁当代

交流・通いの場	大石	大石元気倶楽部
	場所	大津市大石東四丁目25 桜谷パークタウン自治会館
	【目的】 100歳になっても元気で役割を持って過ごせることを目的に活動しています。 【内容】 ① グランドゴルフ 毎週水曜日+会員の希望があった時 9時～ ② 生旬喫茶(せいしゅんきさ) 第2・4日曜日 9時～11時 (150円/回) モーニング(コーヒー・トースト・ゆで卵)を準備しています。	
	対象者	地域の方
	参加費	上記の通り

介護者支援	大石	オレンジ倶楽部カフェ
	場所	大津市大石東四丁目5-6 「小桜の里」
	※毎月第3金曜日 10時～14時 講和、健口体操、昼食、相談、カフェタイム、催し、レクリエーションなど	
	対象者	認知症のご本人、家族介護者、地域住民、関係者など
	参加費	500円

交流・通いの場	田上	おしゃべりカフェ
	場所	大津市稲津一丁目14-32 田上老人憩の家
	※毎月第3水曜日 13時～15時 お茶と茶菓子をいただきながら、皆で気楽におしゃべりをして過ごしています。	
	対象者	お一人暮らしの方を中心に誘っています。
	参加費	100円/回(夏「そうめん」は300円、冬「鍋」は500円いただいています。)

交流・通いの場	田上	田上菜の花ふれあいサロン
	場所	大津市里三丁目9-1 田上市民センター
	※毎月第4火曜日(但し8月は休み) 10時～14時 →例外もあります。 【内容】 おしゃべり、交通安全教室、体操、フラダンス、ピアノ演奏と歌、「田上幼稚園」の園児との交流、体操、ナツメロなど ※地域のボランティアによる手作りの昼食を準備してお待ちしています！	
	対象者	65歳以上
	参加費	350円/回

交流・通いの場	田上	森クラブ
	場所	大津市森 森町自治会館
	扉はいつでも開いています。敷居もありません。初めての方もお馴染みさんも、「参加して」、「やってみて」、「みんなで「楽しみ！」をもっと見つけましょう。 <イベント> ※1回/2ヶ月程度、イベントを企画しています。(農繁期の5月・9月はお休みです。) 年間の活動は… 花見、出前講座、ハーモニカ演奏の鑑賞、もみじ狩り、小物づくり、迎春用寄植、新年会 ※7月「ふるさと森町納涼祭」に協賛・模擬店参加します。 <サークル活動> ・「ウォーキング」(1回/月) ・「絵手紙」(1回/月) ・「よさこい体操」(1回/週)→先生を招いて体操をしています。費用1,000円/回。 ・「料理クラブ」(1回/2ヶ月程度) ・「森花植え(もりはなえ)会」(春・秋 2回/年)	
	対象者	森町自治会の65歳以上の人
	参加費	会費なし。サークル活動やイベントは実費をいただきます。

交流・通いの場	田上	黒津レストタウンテラクラブ
	場所	大津市黒津三丁目1 「黒津レストタウン自治会館」
	※毎月第1水曜日 10時～11時半 「生気生喜体操」「かみかみ体操」DVDを観ながら体操します。 ※毎月第2水曜日 13時～16時 (季節の行事により時間を変更することもあります。) 出前講座、小物作り、編物、井戸端サロン、史跡めぐりウォーキングなど ※毎月第3水曜日 10時～11時半 健身気功 ※毎月第4日曜日 9時～11時 グランドゴルフ	
	対象者	黒津レストタウン自治会員
	参加費	100円/回

交流・通いの場	田上	おしゃべりカフェ(もみじが丘)
	場所	大津市里七丁目 「南もみじが丘自治会館」 「もみじが丘自治会館」(1年交替)
	※毎月第2土曜日 10時～12時 顔の見える関係づくりを目指して、カラオケ・ゲーム・体操・講演会などで交流しています。お出かけなども皆で企画します。飲み物・お菓子を準備してお待ちしています。	
	対象者	特になし
	参加費	100円/回



介護者支援	田上	喫茶☆マザーレイク
	場所	大津市黒津一丁目6-18 マザーレイク事務所2階(多目的ホール)
	※毎月第3土曜日 10時~12時	「喫茶☆マザーレイク」は認知症のご本人や家族、また地域住民の方々どなたでも自由に参加できる憩いの場です。お茶を飲みながら悩み相談や意見交換など気軽に楽しくお話しませんか。福祉・介護の専門職なども参加します。ぜひ一度お越しください。
	対象者	認知症のご本人やご家族、また、地域住民の方々どなたでも
参加費	無料	

介護者支援	南部ブロック	ケアメンのつどい南郷
	場所	南郷一丁目14-30 南老人福祉センター
	『認知症の人を介護する男性介護者のつどい ~男性介護者が本音で介護の悩みを話せる場~』	※毎月第4金曜日 13時~15時
	お申し込み：開催日の2日前まで (申込先については「大津市社会福祉協議会」までお問合せください。)	・介護や家族で困っていることはありませんか ・一人で悩んでいませんか ・他人には話にくい苦労はありませんか ・仲間をつくりませんか
主催：公益社団法人 認知症の人と家族の会滋賀県支部	共催：大津市	
対象者	認知症の家族を介護している男性の方	
参加費	参加費100円/回	

交流・通いの場	南部ブロック	南すこやか体操クラブ
	場所	大津市南郷一丁目12-13 南郷公民館
	※毎月第2・第4火曜日(13時半~15時) 健康チェック、ストレッチ、筋力体操、ダンス、セラバンドによる筋トレ などをしていきます。	※毎月第1火曜日(9時半~終了まで) 近隣の山散歩
	※毎月第3火曜日(13時半~終了まで) 立木観音まで散歩	
対象者	限定なし	
参加費	参加費 200円/月(原則は6か月分or12ヶ月分まとめて支払い) スポーツ保険1200円/年	

交流・通いの場	南部ブロック	南老人福祉センター
	場所	大津市南郷一丁目14-30 南老人福祉センター
	①「気功教室」 ※毎月第3金曜日 13時半~15時	気功教室を開催しています。大変、人気の講座となっています。
	②「ずーっと元気体操Ⅰ」 ※毎月第1~第4火曜日 10時~11時	③「ずーっと元気体操Ⅱ」 ※毎月第1~第4金曜日 10時~11時
*令和元年度開講の教室です。		
対象者	大津市内在住の方	
参加費	無料	

家事援助	南部ブロック	フレンドマート石山寺辺店 「平和堂ホーム・サポートサービス」
	場所	大津市石山寺四丁目14番1号 フレンドマート石山寺辺店
	<p><その①> お年寄りの方にも安心して簡単にご利用いただけます様、インターネットではなくお電話やファックスでご注文をお聞きしご自宅まで配達いたします。 ご注文いただける商品は、店舗で販売している商品を中心にチラシ広告や2カ月に1回発行し会員様にお配りしている「ホーム・サポートサービス商品カタログ」からもご注文いただけます。</p> <p><その②> 店舗でお買い上げいただきました商品の当日配達も行っております。</p> <p>お申し込み：銘店・受付コーナー 【配達日・配達地域】 <月曜日~土曜日> 石山寺(1~5丁目)、蛸谷、国分(1~2丁目)、北大路3丁目、若葉台 大平(1~2丁目)、石山寺辺町、千町(1丁~4丁目)、石山千町、平津(1~2丁目) 南郷(1丁~5丁目)、南郷上山町、赤尾町 <月・木曜日> 稲津(1~4丁目)、黒津(1~4丁目)、瀬田6丁目(6~9番)</p> <p>※年始および店休日につきましては臨時休業とさせていただきます。(店舗等にてご案内)。 ※降雪などの自然災害が発生した場合、ご注文商品の配達に遅延及び不可能となる場合があります。</p> <p>【年会費】 別途 1,000円(税込) 【注文方法】 電話とファックスにてご注文をお受けいたします。 【注文受付時間】 9時~11時 【配達方法】 冷凍冷蔵軽トラックで配達。(配達時間の指定はお受けできません。) 【取扱品目】 宅配用カタログやチラシ商品をはじめ、フレンドマート石山寺辺店の直営取り扱い商品全て。 ※ 自転車や家電製品等大型雑貨、第1類医薬品、ロックアイス、切手・はがき、タバコ、商品券等は対象外とさせていただきます。 【受渡方法】 お客様のご自宅玄関先まで商品を配達いたします。 【決済方法】 商品配達時に現金、または平和堂商品券でお支払い。 【HOPポイント】 「ホーム・サポートサービス」に新規会員登録する際、ご登録いただいた会員様ご本人名義のHOPカード番号にお買物に応じたポイント数を加算いたします。</p> <p>*帰りは手ぶらで当日配達サービス* 店舗でお買い物の後、お買い上げ商品を当日12時までに受付カウンターにてご依頼いただきますと、対象地域の配達日について当日配達いたします。(配送料は1回あたり100円+税)</p>	
	対象者	平和堂ホーム・サポートサービス会員
利用料	お買い物金額に関係なく1回あたり100円+税 その他、上記の金額	



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。