

美咲に広めよう!

介護予防のための
通いの場とサポートふくくし



あいさつ

日本人の平均寿命は、男性81歳、女性87歳、岡山県の満100歳以上の高齢者数は、約1,400人となっています。長い高齢期を過ごす中、心身ともに元気な状態でいられる期間をできるだけ長く伸ばしていくことは、だれでも願うことであり、社会的にも関心の高いテーマです。年齢を重ねるにつれ、体力の衰えなどにより外出の機会が少なくなると、閉じこもりがちな生活に陥りやすくなります。足腰だけでなく、気力も衰えてきます。この閉じこもりの生活を防ぐことが、最も効果的な介護予防です。

さて、美咲町ではその対策として、週1回の『通いの場』を推進しています。『通いの場』とは、近所同士が声をかけあって毎週集まり、住民自らが運営する地域交流の貴重な場所です（現在17ヶ所）。週1回の運動は体力、歩行機能を低下させないためにとっても有効であるとされ、コロバン体操を基本とし、認知症予防なども行っています。

また、それぞれの生活の困ったことを支援する生活支援サポーターが220人、美咲町全域で活動しています。住民自らが行う福祉活動は、美咲町にとって宝物です。これからの将来、一人一人の個性を生き生きと輝かせ、心豊かな地域を美咲町は目指しています。これから『通いの場』、『サポートふく・し』をご利用になりたい方、参加されたい方、また地域で立ち上げたい方、是非この冊子をお役立てください。

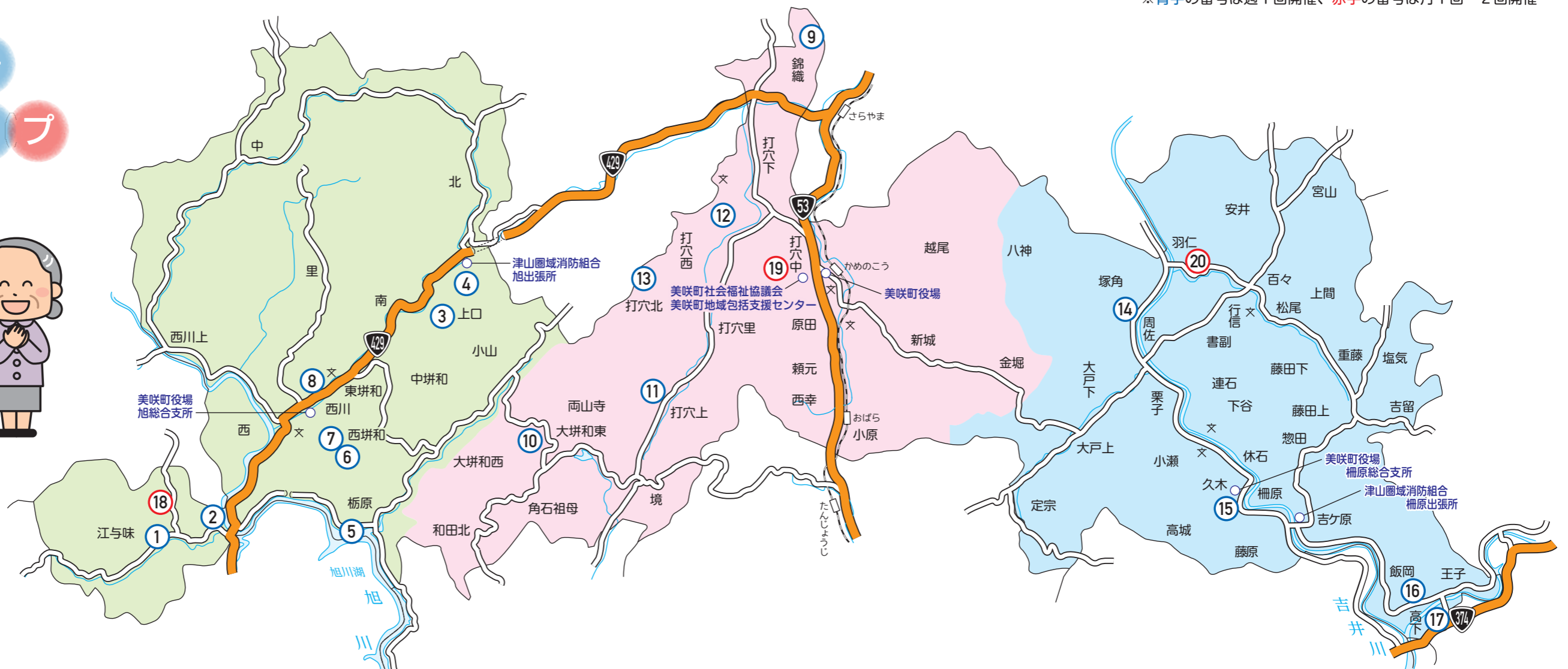
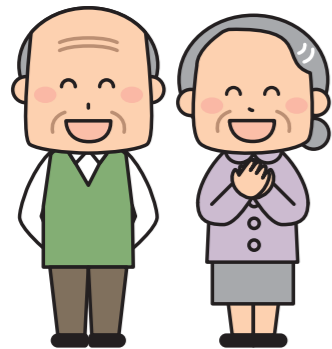
平成31年3月 美咲町保険年金課
美咲町社会福祉協議会

■通いの場開催場所一覧

地区	No.	通いの場名称	場 所	掲載頁	
旭 地 区	①	江与味にここ会・友楽館	江与味コミュニティセンター／江与味友楽館	P3	
	②	6時だよ全員集合	畝滝の畝公民館		
	③	上口通いの場	上口公民館		
	地 区	④	みなみ通いの場	南公民館	P4
		⑤	栃原通いの場	栃原場名会館	
		⑥	西拵通いの場	西拵和公民館	
	区	⑦	拵和元気ハツラツ	拵和コミュニティセンター	P5
		⑧	西川健やかクラブ	西川コミュニティセンター	
		⑱	恋来いサロン	大山ほたる会館	
中 央 地 区	⑨	錦織通いの場	錦織ふれあい館	P5	
	⑩	大拵通いの場	大拵和老人憩いの家	P6	
	⑪	打穴上通いの場	打穴上公会堂		
	⑫	打穴通いの場	打穴西公会堂		
	区	⑬	げんき広場	大谷コミュニティハウス／定国公会堂／秋政公会堂	P7
		⑲	打穴中通いの場	打穴中老人憩いの家	P9
柵 原 地 区		⑭	八神・塚角元気村	塚角コミュニティハウス	P7
	⑮	さつき通いの場	久木コミュニティハウス		
	⑯	飯岡地区通いの場	JA津山農業協同組合飯岡支店跡	P8	
	⑰	高下通いの場	高下コミュニティハウス		
	⑳	羽仁地区健康の集い	羽仁公会堂		P9

※青字の番号は週1回開催、赤字の番号は月1回～2回開催

通いの場 案内マップ



通いの場の紹介

1 江与味にここ会・友楽館

開催場所	江与味コミュニティセンター、友楽館
開催日時	毎週月曜日 10:00~14:00…友楽館カフェ 毎週金曜日 10:00~11:30(祝祭日は休み)…体操
活動内容	バイタルチェック、シルバーストレッチ、 コロバン体操、おしゃべり、時々茶話会 ランチ、カフェ(友楽館)
参加費	必要時
参加対象者	地域の方なら誰でもOK
特徴	みんなにこここ明るい会です。名前の由来もみんなの笑顔から付けられました。



2 6時だよ全員集合

開催場所	畝滝の畝公民館
開催日時	毎週土曜日 18:00~20:00
活動内容	バイタルチェック、シルバーストレッチ、 コロバン体操、おしゃべり
参加費	無料
参加対象者	健康に興味を持っている方なら誰でもOK
特徴	仕事が終わって男性も体慣らし、一日の疲れも癒せるよ!



3 上口通いの場

開催場所	上口公民館
開催日時	毎週水曜日 9:30~11:00
活動内容	バイタルチェック、シルバーストレッチ、 コロバン体操、おしゃべり、カラオケ
参加費	無料
参加対象者	地域の方なら誰でもOK
特徴	一人一人が体操のリーダーです。元気よくみんなをリードしています。雲海を見ながら体操ができるよ。



通いの場の紹介

4 みなみ通いの場

開催場所	南公民館
開催日時	毎週土曜日 9:00~11:00
活動内容	バイタルチェック、コロバン体操、 おしゃべり、茶話会
参加費	必要時
参加対象者	地域の方なら誰でもOK
特徴	無理なことはな～んにもしない通いの場、 みんなで好きなことやってまーす。黄福タクシー(通いの場)を利用し、3人仲良しグループで一緒に参加できます。



5 栃原通いの場

開催場所	栃原揚名会館
開催日時	毎週土曜日 9:30~11:00
活動内容	バイタルチェック、シルバーストレッチ、 コロバン体操、お茶タイムあり
参加対象者	誰でもOK
特徴	普段動かさないところにストレッチ効くよ! グランドゴルフをする前後にバイタルチェック、 体操ストレッチで足腰を丈夫にと毎週やってるよ。



6 西埜和通いの場

開催場所	西埜和公民館
開催日時	毎週火曜日 13:30~15:30
活動内容	バイタルチェック、シルバーストレッチ、 コロバン体操、おしゃべり、買い物
参加対象者	西埜和の方なら誰でもOK
特徴	高齢者といっても若い人と変わらないくらい 体は元気! 買い物ができるので便利です。 移動販売の大崎商店さんが来ますよ!



通いの場の紹介

7 珉和元気ハツラツ

開催場所	珉和コミュニティセンター
開催日時	毎週第1・3水曜日 9:00~12:00 毎週第2・4水曜日 10:00~12:00
活動内容	バイタルチェック、シルバーストレッチ、 コロバン体操、おしゃべり
参加対象者	中珉和・東珉和・栃原の方なら誰でもOK
特徴	どんぐりの会からスタートして今年で10年 目になります。手作りの竹のカスタネットで まずは校歌から始まります!



8 西川健やかクラブ

開催場所	西川コミュニティセンター
開催日時	毎週月曜日 10:00~12:00
活動内容	バイタルチェック、シルバーストレッチ、 コロバン体操、おしゃべり、コーラス、 カフェの日(第4月曜日)
参加費	100円
参加対象者	誰でも(旅の方でも)OK
特徴	各地区当番制。最後に持ち歌コーラスで盛 り上げてます! プロ級のええ声~ですよ♪ ♪♪♪(^.^)♪



9 錦織通いの場

開催場所	錦織ふれあい館
開催日時	毎週月・火曜日、第3木曜日 10:00~15:00頃まで
活動内容	バイタルチェック、コロバン体操、手芸、 カラオケ、会食
参加対象者	時間のある方、誰でも来てね!
特徴	地域に集まるところがあったらいいなと、み んなで相談してやりたいこと、好きなことを 無理せずやっています。時々郷土の精進料 理なんかも思い出しながら作っています。



通いの場の紹介

10 大珉和通いの場

開催場所	大珉和老人憩いの家
開催日時	毎週金曜日 13:30~15:30
活動内容	バイタルチェック、シルバーストレッチ、 コロバン体操、おしゃべり、時々茶話会
参加対象者	誰でもOK
特徴	みんな高齢者だけど、やれるまではやるぞ! の意気込みで仲良く最後の掃除まで一緒に やってまーす! 100歳目指してGO!GO!



11 打穴上通いの場

開催場所	打穴上公会堂
開催日時	毎週火曜日 13:30~15:30
活動内容	バイタルチェック、シルバーストレッチ、 コロバン体操、笑いヨガ、おしゃべり、 お茶タイム
参加費	100円
参加対象者	地域の方なら誰でもOK
特徴	段々年を取ってくるけど、元気づくりが大事 だと思うから、みんなで出来ることを続けよ う! という思いで始めました!!



12 打穴通いの場

開催場所	打穴西公会堂
開催日時	第1金曜日 カフェ 第2・4火曜日 コロバン体操 第3土曜日もしくは日曜日 9:30~12:30
活動内容	パック型の通いの場(バイタルチェック、 コロバン体操、料理教室、地域交流会など)
参加費	必要時
参加対象者	地域の方なら誰でもOK
特徴	みんなで相談、みんなで活動、みんなで楽し む、そしてみんな元気になるようにと頑張っ てまーす!!



通いの場の紹介

13 げんき広場

開催場所	大谷コミュニティハウス、定国公会堂、秋政公会堂
開催日時	毎週水曜日 10:00~12:00
活動内容	3ヶ所通いの場 バイタルチェック、コロバン体操、茶話会 など
参加費	必要時
参加対象者	地域の方なら誰でもOK
特徴	山坂あるところ、元気づくりが一番! みんなで集まるのが大切だと思い、始めました!!



14 八神・塚角元気村

開催場所	塚角コミュニティハウス
開催日時	毎週火曜日 9:30~13:30
活動内容	バイタルチェック、シルバーストレッチ、コロバン体操、会食、シルバー川柳、ゲーム、いろいろ楽しいこと
参加費	100円
参加対象者	誰でもOK
特徴	ベテランリーダーさんが元気にみんなをリードして楽しくやっています! 季節おりおりのお花をみんなで持ち寄り、毎回お花見気分が味わえます。



15 さつき通いの場

開催場所	久木コミュニティハウス
開催日時	毎週金曜日 10:00~11:30
活動内容	バイタルチェック、シルバーストレッチ、コロバン体操、おしゃべり、茶話会
参加費	100円
参加対象者	地域の方なら誰でもOK
特徴	コロバン体操はもう6年目、みんな大ベテランです! 動きも機敏で、大きな声は元気の素!



通いの場の紹介

16 飯岡地区通いの場

開催場所	JA津山農業協同組合飯岡支店跡
開催日時	毎週金曜日 10:00~11:30
活動内容	バイタルチェック、シルバーストレッチ、コロバン体操、買い物移動販売(スーパーひとみ)
参加費	必要時
参加対象者	地域の方なら誰でもOK
特徴	みんなで足腰鍛えてまだまだ現役活動だ! 買い物も便利! 飯岡地区の皆さん集まれ!



17 高下通いの場

開催場所	高下コミュニティハウス
開催日時	毎週水曜日 10:00~11:30
活動内容	バイタルチェック、シルバーストレッチ、コロバン体操、おしゃべり、本格的おいしいコーヒータイム付き
参加費	必要時
参加対象者	高下地区に住んでいる方なら誰でもOK
特徴	みんなでコツコツできることから健康作り、仲間作りを楽しんでいます。グラウンドゴルフができるだけ長くできるように通いの場でストレッチ。現役選手でがんばるぞ!



18 恋来いサロン

開催場所	大山ほたる会館
開催日時	第3土曜日 10:00~13:30
活動内容	バイタルチェック、シルバーストレッチ、コロバン体操、手作り軽食、おしゃべり、会食、時々茶話会
参加費	100円
参加対象者	地域の方なら誰でもOK
特徴	段々不便になってくるけど、ご近所付き合いが大事だと思うから、みんなで集うことを続けよう!! という思いで活動しています。



美咲町移動支援サービス



黄福タクシー

- 片道一人100円で、「通いの場」に行ける!
- 美咲町健康づくりの集いへ安心安全な送迎!
- タクシー事業者と美咲町が支援します!



< 利用できるタクシー会社 >

- ・有本タクシー (錦織 ☎0868-66-1101)
- ・西川タクシー (西川 ☎0867-27-2017)
- ・久米タクシー (久木 ☎0868-62-7050)
- ・介護タクシーそよ風 (周佐 ☎0868-62-0264)
- ・介護タクシーみあげ (行信 ☎0868-64-2415)

買物支援 (久米郡商工会)

買い物サロン・多機能サロン支援

通いの場やサロンに移動販売車や出店の支援が来ます。日用品や旬のものを毎週届けてくれます。注文や配達もOKです!



大崎商店 (旭 ☎0867-27-3412)

スーパーひとみ (柵原 ☎0868-62-0817)



美咲町サポートふくし

「サポートふくし」とは?

「サポートふくし」は平成21年からスタートした地域の中での見守りとちょっとした困りごとのお手伝いを生活支援サポーター (以下「サポーター」) と一緒に社会福祉協議会が行う事業です。

現在美咲町内には220人 (平成31年3月時点) のサポーターが地域で活躍しています。

生活支援サポーターの活動

見守り活動

サポーターが各地域で、自分の近所や関わりのある気になる方の見守りを行っています。変わったことがあれば、社会福祉協議会や地域包括支援センターなどへ連絡をしたり、小地域ケア会議などで相談や情報の共有をしています。



契約訪問

社会福祉協議会へ困りごとの相談をすると、生活支援コーディネーター (以下「コーディネーター」) がその方を訪問します。その方の困りごとに合わせてサポーターへ依頼し、日程などが決まったらお手伝いが始まります。



問い合わせ窓口

「サポートふくし」「生活支援サポーター」についてのお問い合わせは、下記へご連絡ください。

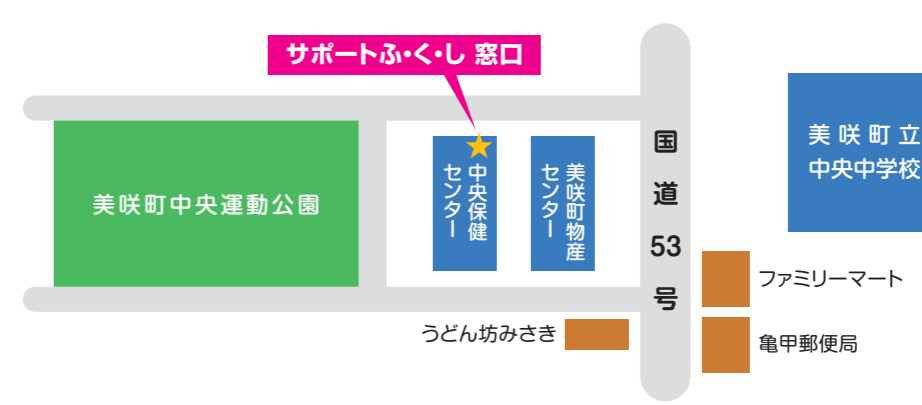
■美咲町社会福祉協議会 生活支援体制整備推進班 (安藤・丸本)

< 電話 > ☎0868-66-7223 (月～金曜日の8:30～17:15)

< 住所 > 美咲町原田2150 (中央保健センター内)

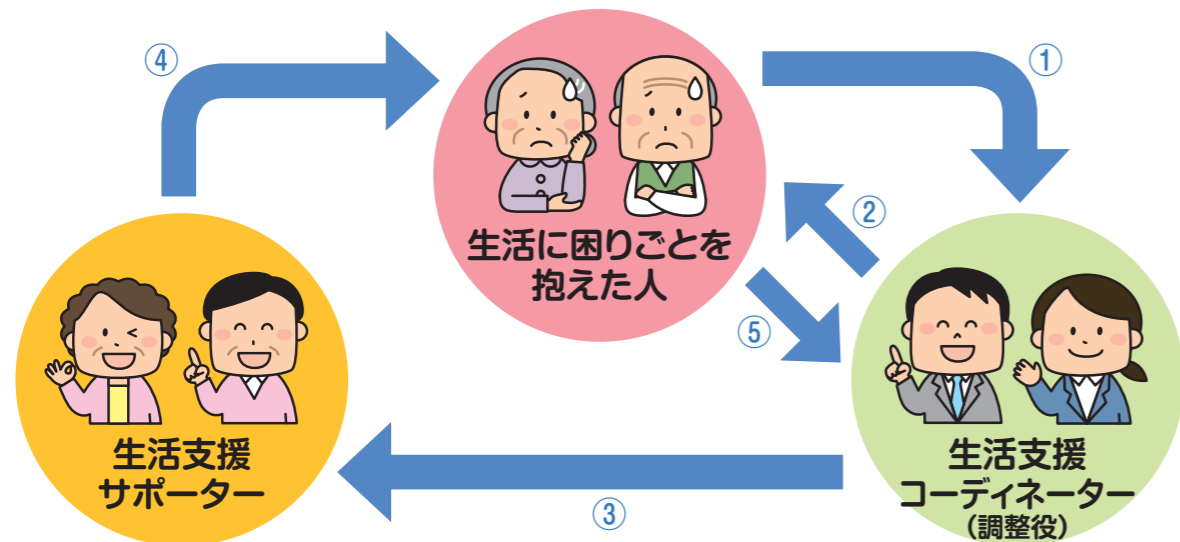


困ったときは、
取りあえず社協に
電話してみよう!



美咲町サポートふくし

●ご利用の流れ



①生活している中で困りごとがある方は社会福祉協議会にご相談ください。

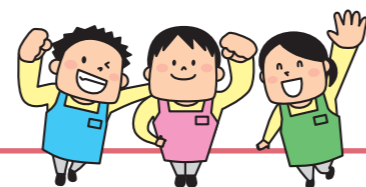
☎0868-66-7223
月～金曜日 8:30～17:15



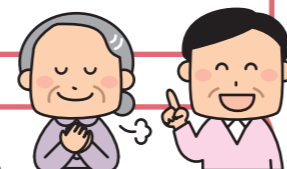
②生活支援コーディネーターが困りごとを抱えている方を訪問し、何に困っているのか、どんな支援が必要なのかをお伺いします。



③生活支援サポーター利用登録を行ってもらい、サポーターへ支援依頼をします。



④サポーターと顔合わせを行い、支援活動開始となります。



⑤次の月に利用料を社会福祉協議会にお支払いいただきます。

美咲町サポートふくし

●生活支援サポーターってどんな人？

サポーターは、養成講座または美咲町介護教室で勉強してくださった地域の方です。

目印として、ピンクのジャンパーや車に貼る「美咲町サポートふくし」のマグネットがあります。(下図参照)



●利用できる人について

美咲町に住んでいる人で困りごとを抱えている人なら誰でも相談できます。

サポーターにはお願いできないこともあるので、コーディネーターに相談してみてください。



●契約訪問の料金について

▶基本料金

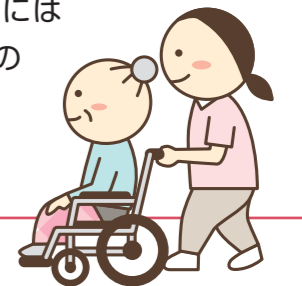
30分以内…300円 / 31分以上…500円

原則1時間以内のお手伝いのみですが、もし1時間を超えた場合には200円の追加料金がかかります。利用者は上記の利用料金を、毎月の利用時間(回数)に合わせて社協にお支払いいただきます。

▶交通費

5km…100円 / 5～10km…200円
10～15km…300円 / 15km以上…500円

サポーターの自宅から利用者宅までの往復距離と、活動の際に車で移動した距離を足したものになります。(※利用前にコーディネーターから見積もりを出させていただきます)





まだまだ 現役!

集まって、笑って、動いて、楽しんで、
人生これから!!!

— 連絡先 —

美咲町保険年金課 (☎0868-66-1115)

美咲町地域包括支援センター (☎0868-66-1119)

美咲町社会福祉協議会 生活支援体制整備推進班 (☎0868-66-7223)