

2023年6月発行

# 山陽小野田市 介護予防ガイドブック



発行：山陽小野田市

山陽小野田市社会福祉協議会



# はじめに

高齢者が自分らしく健やかに安心して生活を送ることが出来るよう、要支援・要介護状態になる前段階から、効果的な介護予防を推進していくことが大切です。

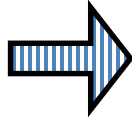
「介護はまだまだ関係ない」と思われる方もいらっしゃると思いますが、「住み慣れた地域で自分らしく元気に過ごしたい」という気持ちは、年代に関係なく共通の願いです。元気に過ごすためには、何か「活動」に取り組むことが効果的と言われています。

介護予防ガイドブックは地域で行われている「活動」を広く知ってもらうために市と市社会福祉協議会で協働して作成したものです。

## 目次 (※ R5. 5時点 多少変動がございます。ご了承願います。)

・介護予防ってなに？	2ページ
・何に取り組んだらいいの？	2ページ
・介護予防とスマイルエイジングどんな関係があるの？	3ページ
・住民運営通いの場	4ページ
・ふれあいいきいきサロン	5ページ
・老人クラブ	5ページ
・健康体操	6ページ
・スマイルエイジングパーク	6ページ

ご近所の方と一緒に  
体を動かしたり、  
おしゃべりして  
楽しく過ごしたい

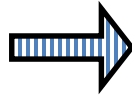


住民運営通いの場  
ふれあいいきいきサロン  
老人クラブ  
健康体操



本山地区7ページ 赤崎地区8ページ  
須恵地区9・10ページ 小野田地区11ページ  
高泊地区12ページ 有帆地区13ページ  
高千帆地区14・15ページ 厚狭地区16・17ページ  
出合地区18・19ページ 厚陽地区20ページ  
埴生地区21・22ページ(地区ごとの記載になっています)

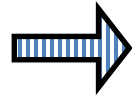
地域で介護予防に関する  
活動をしたい



23ページへ  
介護予防応援隊



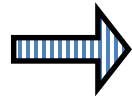
介護施設等でレクリエーションの  
お手伝いやお話し相手をしてみたい



24ページへ  
いきいき介護サポーター



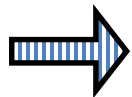
気軽にいろいろ会話したり、  
認知症について専門職に相談したい



25ページへ  
認知症カフェ

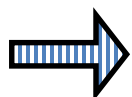


趣味や特技を生かしたい  
誰かのために何かしたい



26ページへ  
ボランティア

介護をしてる人たちと交流したり、  
市の保健師や包括の職員から話を  
聴きたい



27ページへ  
ひだまりサロン





## 介護予防ってなに？

介護予防とは、高齢者が介護を必要とする状態になることを防いだり、たとえ介護が必要になってもそれ以上悪化させないようにして、高齢者の自立を支援することです。

年齢とともに現れる「心身の老化」。年だから仕方がないと放っておくと、寝たきりや認知症につながりかねません。

また、介護や支援を必要としている人でも、介護予防を行うことで、元気を取り戻したり、それ以上状態を悪化させたりないようにできます。



## 何に取り組んだらいいの？

介護予防には、何か「活動」に取り組むことが効果的と言われています。「活動」には、地域組織の仕事、家事、ボランティア、趣味、習い事、スポーツなど、色々ありますが、何かの「活動」をなるべく継続することが重要です。「活動」を続けるうえで大切なのは、自分が興味や関心を持てる「活動」に取り組むことです。

あなたが取り組みたい「活動」はなんですか。あなたの興味や関心から考えてみましょう。そうした「活動」に取り組みながら、意識的に心身の機能を使うことが、介護予防につながります。いつまでも自分らしく輝くために、元気なうちから心身の老化を防ぐ生活“**介護予防**”を始めましょう。

また、山陽小野田市では「スマイルエイジング」をまちづくりの柱の一つとして掲げており、みなさんの地域での活動が介護予防にもつながっています。





# 介護予防とスマイルエイジング どんな関係があるの？



スマイルエイジングとは、笑顔(=スマイル)の源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていく(=エイジング)ことで、目標とするのは「健康寿命の延伸」です。

市では、スマイルエイジングに積極的に取り組むことにより、健康寿命の延伸を図り、市の将来都市像である「活力と笑顔あふれるまちスマイルシティ山陽小野田」の実現を目指します。

みなさんの地域での活動は介護予防であり、身近な仲間と笑顔で年を重ねていく「活力と笑顔あふれるまち」につながっています。



最近、近所のみんなでサロンを始めたよ！  
今はみんなで集まっているいろいろな話をする関係  
になって楽しいよ！



私は百歳体操に参加しているわ！  
週に1回運動して体が軽くなった気がする☆

素晴らしい！  
みなさんの活動が介護予防につながっています！  
みんなで取り組みましょう！スマイルエイジング！



「高齢者の福祉と  
スマイルエイジングのしおり」もご活用ください。

## 【設置場所】

市役所高齢福祉課、保健センター、山陽総合事務所、埴生支所、南支所、公園通出張所、各地域交流センター、図書館、社会福祉協議会等

## 住民運営通いの場



高齢者を中心とした地域の方が、介護予防に効果のある活動に取り組むとともに、地域において元気に暮らすきっかけを見つけ、地域の人同士のつながりを深める自主活動の場です。住民運営通いの場は、住民の地域への関心を深め、近隣での助け合いを育む地域づくりにもつながります。自治会員のみ参加可能な会場もありますので、参加希望がありましたらお気軽に下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先 高齢福祉課 地域包括支援センター

Tel:0836-82-1149 Fax:0836-82-1138

百歳体操は、椅子に座って映像を見ながら行うどなたでもできる体操です。

### 【いきいき百歳体操とは】

おもいを使った筋肉運動で、筋力や体力に合わせて手首や足首におもいを巻きつけて行う体操です。

ひざの痛み・肩こりの改善、歩くスピードが速くなる、バランス力アップなどの効果が期待できます。ゆっくりとした簡単な動作なので、高齢の方、体の弱い方でも取り組みます。

### 【かみかみ百歳体操とは】

口の周りや舌を動かす体操です。食べる力や飲み込む力をつける効果が期待できます。

### 【しゃきしゃき百歳体操とは】

映像に合わせて二つの動作を同時に行う体操です。注意力や判断力など認知機能の維持・向上に効果が期待できます。

### 【脳いきいきクラブとは】

地域の仲間と一緒に認知症予防に取り組むクラブです。

グループ活動で記憶力、注意分割機能、思考力を使いながら楽しく脳を鍛えます♪

認知症予防に効果的であるとされている音読も行っています。





## ふれあいいきいきサロン



ふれあいいきいきサロンとは、地域住民の方々が運営する居場所・交流の場です。集まって「楽しく」「気軽に」「自由に」「無理なく」過ごせる場所を地域に作り、出会いの場づくり、仲間づくりを図ります。地域交流センターや自治会館、集会所で行われている場合が多く、その自治会の住人ならだれでも参加できます。

活動は、それぞれのサロンにより異なります。「行ってみたい!!」、「興味があるかも!？」と 思われた方は、下記までご連絡ください。

※掲載されているサロンは、市社協登録のふれあいいきいきサロンで、当ガイドに掲載することに同意が得られているサロンです。

●問い合わせ先 山陽小野田市社会福祉協議会 地域福祉課  
Tel :0836-72-1813 Fax:0836-73-2260

### 活動例



体操  
スポーツ



花・野菜  
づくり



おしゃべり



小物づくり



レクリエーション

## 老人クラブ



老人クラブとは、高齢者が仲間づくりを通じて生きがいと健康づくり、社会奉仕活動等を行うとともに、その知識や経験を活かして世代交流をはかり、自分の老後を健康で楽しくするための自主的な組織です。

入会を希望される方は、自治会員のみ参加可能なクラブもありますので、下記までお問合せください。

活動内容：健康活動、奉仕(ボランティア)活動 など

対 象：入会を希望する高齢者で、概ね60歳以上の方

●問い合わせ先 山陽小野田市社会福祉協議会  
老人クラブ連合会事務局(山陽支所) Tel:0836-72-1813

## 健康体操

どなたでも参加できる、簡単な体操です。一緒にみんなで楽しく体を動かしましょう！

※運動のできる服装、水分やタオルなどを準備して参加してください。

※参加費は無料です。初めて参加をされる方は健康増進課までご連絡ください。

●問い合わせ先 健康増進課(保健センター)

Tel:0836-71-1814

## いきいきスマイルアップ体操！



自宅で、地域で、健康増進や介護予防に取り組むために、市では「いきいきスマイルアップ体操！」のDVDとパンフレット制作しています。DVDの体操は立って行うバージョンと座って行うバージョンがあります。

希望される市民の方には無料で配布しています。自宅や身近な場所でご活用ください。

●問合せ先 高齢福祉課 地域包括支援センター Tel:0836-82-1149

●受取窓口 高齢福祉課 地域包括支援センター、健康増進課(保健センター)

## スマイルエイジングパーク

健康遊具を設置している公園が市内に3か所あります。

須恵健康公園 江汐公園 ゆめ広場です。

筋力アップや柔軟性の向上にぜひ、ご利用ください。



## ～感染予防について～

新型コロナウイルス感染症は、令和5年5月8日から5類感染症に位置づけられ、日常における感染対策は個人の判断になりますが、特に高齢者の方や基礎疾患をお持ちの方は感染した場合の重症化リスクが高いことから引き続き感染予防対策にご協力をお願いします。

### 【基本的な感染対策】

#### 手洗い・換気



#### マスクの着用の効果的な場面

- 医療機関受診時や、医療機関・高齢者施設等を訪問する時
- 混雑した電車やバスに乗車する時
- 重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時
- 症状がある者、陽性者、同居家族に陽性者がいる者は外出を控える



#### 「3つの密」の回避

- 感染流行期には、
- 換気の悪い場所
  - 不特定多数の人がいるような混雑した場所
  - 近接した会話を避けることが感染防止対策に有効です。

## 本山地区



### ●住民運営通いの場一覧

会場	内容
浜河内自治会館	百歳体操・健康体操
本山地域交流センター(南松浜自治会)	百歳体操・脳活活動
本山団地集会所	百歳体操・健康体操
本山町自治会館	百歳体操・健康体操
本山地域交流センター(大須恵自治会)	百歳体操

### ●ふれあいいいきいきサロン一覧

サロン名	自治会	実施場所
浜河内お花クラブ	浜河内	浜河内自治会館
みさき会	本山町	本山町自治会館
みなみの会	南松浜	本山地域交流センター

### ●健康体操

会場	曜日	時間	内容
本山地域交流センター	毎週(金)	10:00~11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操 など





## 赤崎地区



### ●住民運営通いの場一覧

会場	内容
刈屋自治会館	百歳体操・脳いきいきクラブ・健康体操
西の浜東区自治会館	百歳体操・健康体操・かみかみ百歳体操
東須田の木自治会館	百歳体操・音読・脳活活動
松角自治会館	百歳体操
西之浜親和会館	百歳体操
須恵東公会堂	百歳体操
須恵西自治会館	百歳体操・かみかみ百歳体操・ しゃきしゃき百歳体操・健康体操
さくら保育園子育て支援センター (水神町自治会)	百歳体操

### ●ふれあいいきいきサロン一覧

サロン名	自治会	実施場所
サロン笹尾会	笹尾東、笹尾西	笹尾自治会館
茶恋路会	西の浜東区	西の浜東区自治会館
刈屋サロン「絆の会」	刈屋西条、刈屋中村、 刈屋上条	刈屋自治会館
松角ゆるゆる会	松角	松角自治会館

### ●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会
竜南会	松角、須恵西、上の台

### ●健康体操

会場	曜日	時間	内容
赤崎地域交流センター	毎月第1・3(木)	10:00~11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操 など

# 須恵地区 No.1



## ●住民運営通いの場一覧

会場	内容
龍遊館	百歳体操・健康体操・脳活
南若山自治会館	百歳体操・脳いきいきクラブ・健康体操
叶松第一自治会館	百歳体操
南竜王町自治会館	百歳体操・脳いきいきクラブ
東公園通り自治会館	百歳体操・音読
野来見自治会館	百歳体操・かみかみ百歳体操
古開作県営アパート集会所	百歳体操
北竜王自治会館	脳いきいきクラブ
叶松第四自治会館	脳いきいきクラブ・体操
北竜王(個人宅)	百歳体操
えびす町自治会館	百歳体操

## ●ふれあいいきいきサロン一覧

サロン名	自治会	実施場所
叶松第一生き生き倶楽部	叶松第一	叶松第一自治会館
北若山ふれあいサロン	北若山	北若山自治会館
脳いきいきクラブ	叶松第四	叶松第四自治会館
東公園通自治会〇〇(ふたまる)会	東公園通	東公園通自治会館
南若山なごみの会	南若山	南若山自治会館

## 須恵地区 No.2



### ●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会
若山会	南若山
奥若山若竹会	奥若山
東住吉寿美慶会	東住吉町
叶松第一生き活き倶楽部	叶松第一

### ●健康体操

会場	曜日	時間	内容
須恵地域交流センター	毎月第1・3(月)	9:30～11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操 など



## 小野田地区



### ●住民運営通いの場一覧

会場	内容
目出自治会館	百歳体操・音読
金光教小野田市教会 (稲荷町)	百歳体操・脳いきいきクラブ・ 健康体操
旦東自治会館	百歳体操・健康体操
千代町ふれあい館	百歳体操
生長の家小野田道場 (南中川自治会)	百歳体操、健康体操
光栄町自治会館	百歳体操・かみかみ百歳体操・ しゃきしゃき百歳体操・健康体操
沖中川・六十番自治会館	百歳体操・健康体操
旦西自治会館	百歳体操・編み物など
中央図書館(北栄町自治会)	百歳体操・健康体操

### ●ふれあいいいきいきサロン一覧

サロン名	自治会	実施場所
六十番カラオケ同好会	六十番	沖中川・六十番自治会館
光栄ふれあいサロン	光栄町	光栄町・高砂町自治会館
桜の会	桜山団地	桜山団地自治会館
沖中川ふれあいサロン	沖中川	沖中川・六十番自治会館

### ●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会
千代町やちよ会	千代町
南中川寿美令会	南中川町
さんがの会	沖中川
六十番クラブ	六十番

## 高泊地区

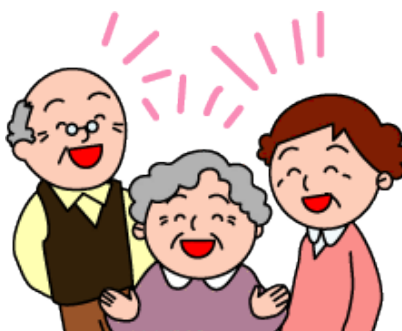


### ●住民運営通いの場一覧

会場	内容
烏帽子岩自治会館	百歳体操・脳いきいきクラブ
郷自治会館	百歳体操・かみかみ百歳体操 健康体操
浜自治会館	百歳体操

### ●ふれあいいきいきサロン一覧

サロン名	自治会	実施場所
郷スマイル会	郷	郷自治会館
あひるの会	烏帽子岩	烏帽子岩自治会館
サロンはまごや	浜	浜自治会館
上の郷ほのぼの会	上の郷	上の郷自治会館





## 有帆地区



### ●住民運営通いの場一覧

会場	内容
共和台自治会館	百歳体操・健康体操
有帆地域交流センター	百歳体操
大休団地自治会館	百歳体操
仁保の上自治会館	百歳体操・音読・健康体操
高畑自治会館	百歳体操
中村自治会館	百歳体操・音読
真土郷(個人宅)	百歳体操

### ●ふれあいいきいきサロン一覧

サロン名	自治会	実施場所
若葉会	仁保の上	仁保の上自治会館
なかむらふれあいサロン	中村	中村自治会館

### ●健康体操

会場	曜日	時間	内容
有帆地域交流センター	毎月第1・2・3 (月)	9:30~11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操 など

## 高千帆地区 No.1



### ●住民運営通いの場一覧

会場	内容
平原自治会館(南平原)	百歳体操
柿の木坂自治会館	百歳体操・脳いきいきクラブ・ かみかみ百歳体操・ しゃきしゃき百歳体操
高須自治会館	百歳体操・脳活 かみかみ百歳体操
くし山自治会館(くし山東)	百歳体操・脳活
横土手自治会館	百歳体操・健康体操
東高千帆台自治会館	百歳体操・健康体操
浜田町自治会館	百歳体操
くし山自治会館(くし山中)	百歳体操・健康体操
上木屋自治会館	百歳体操・健康体操

### ●ふれあいいきいきサロン一覧

サロン名	自治会	実施場所
石井手ニコニコ会	石井手第一、石井手第二	石井手自治会館
高千帆台熟年クラブ	高千帆台	高千帆台自治会館
掃山東いきいきサロン	掃山東	掃山自治会館

## 高千帆地区 No.2



### ●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会
日の出会	第一日の出、第二日の出
上木屋福寿会	上木屋
南平原青空会	南平原

### ●健康体操

会場	曜日	時間	内容
高千帆地域 交流センター分館	毎月第1・4(火)	9:30~11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操 など



## 厚狭地区 No.1



### ●住民運営通いの場一覧

会場	内容
緑ヶ原自治会館	百歳体操
大谷(個人宅)	百歳体操・かみかみ百歳体操・健康体操
本町四区公会堂	百歳体操
迫山公会堂	百歳体操・健康体操
緑ヶ丘公会堂	百歳体操
殿町五区公会堂	百歳体操、かみかみ百歳体操・しゃきしゃき百歳体操
野田公会堂	百歳体操
加藤公会堂(加藤上)	百歳体操・音読・口腔体操・しゃきしゃき百歳体操・健康体操
成松公会堂	百歳体操
杣尻公会堂	百歳体操・健康体操
西善寺公会堂	脳いきいきクラブ・健康体操
杜のまちギャラリー(本町一)	百歳体操・健康体操

### ●ふれあいいきいきサロン一覧

サロン名	自治会	実施場所
迫山サロン	迫山	迫山公会堂
ふれあいパンジーの会	鴨庄下	鴨庄東自治会館
ふれあいサロン・クローバー	鴨庄西	鴨庄西自治会館
サロン川上	川上連合自治会 (随光・奥の浴・宗末・松ヶ瀬)	川上会館
本町四にこにこ会	本町四	本町四公会堂
サロン虹の会	不動寺原西	不動寺原公会堂

## 厚狭地区 No.2



### ●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会
白寿会	石束、不動寺原西、不動寺原東
川上長寿会	松ヶ瀬、随光、奥の浴、宗末
ちなみ会	赤川、柳瀬、湯の峠、福正寺、沓山田
鴨の会東	鴨庄上、鴨庄下
鴨の会西	鴨庄西
千寿会	西善寺、千町一、千町二、千町三
さくら会	殿町三、殿町五、西善寺、常盤町、野中

### ●健康体操

会場	曜日	時間	内容
保健センター	毎月第1・3(火)	9:30~11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操 など
保健センター からだ動かそう会	毎週(月)		



# 出合地区 No.1



## ●住民運営通いの場一覧

会場	内容
下村東公会堂	百歳体操・脳いきいきクラブ
石丸総合館	百歳体操
片尾畑自治会館	百歳体操・しゃきしゃき百歳体操 ・かみかみ百歳体操
七日町地区コミュニティーセンター	百歳体操
別府公会堂	百歳体操・しゃきしゃき百歳体操
山野井公会堂(山野井東)	百歳体操・健康体操
山野井公会堂(山野井北)	百歳体操・健康体操
栗田公会堂	百歳体操・しゃきしゃき百歳体操・ 音読・健康体操
山川公会堂	百歳体操・健康体操
なごみの里ななせ(一丁田自治会)	百歳体操
出合地域交流センター(長友)	百歳体操・健康体操・脳活

## ●ふれあいいいきいきサロン一覧

サロン名	自治会	実施場所
うぐいすの里	厚狭平原	厚狭平原公会堂
片尾畑健康体操クラブ	片尾畑上、片尾畑下	片尾畑自治会館
みつばサロン	七日町	自治会集会所 (七日町地区 コミュニティーセンター)
ふれあいサロン山野井	山野井東	山野井公会堂
松南のつどい	下村東	下村東公会堂
たのしいか～い・は～い	山野井北	山野井公会堂
「アクティブ」サークル	別府	別府公会堂

## 出合地区 No.2



### ●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会
えがおの会	別府
延寿会	山野井上、山野井東、山野井北、山野井中、長友中、長友西

### ●健康体操

会場	曜日	時間	内容
出合地域交流センター	毎月第1・3(金)	9:30～11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操 など



## 厚陽地区



### ●住民運営通いの場一覧

会場	内容
鳥越福社会館	百歳体操・脳活
古開作(個人宅)	百歳体操・健康体操
渡場自治会館	百歳体操
沖開作・梶自治会館	百歳体操
古開作下(個人宅)	百歳体操

### ●ふれあいいきいきサロン一覧

サロン名	自治会	実施場所
さくら「鳥越」サロン	鳥越一	鳥越福社会館
サロン厚陽団地	厚陽団地	厚陽団地自治会館
梶下自治会サロン	梶下	梶・沖開作自治会館
サロン厚陽	渡場	渡場自治会館

### ●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会
豊友会	吉部田
光陽クラブ	渡場、鳥越二

## 埴生地区 No.1



### ●住民運営通いの場一覧

会場	内容
津布田会館	百歳体操
吉田地集会所	百歳体操・脳いきいきクラブ
サンライフ山陽	百歳体操
中村公会堂	百歳体操・かみかみ百歳体操
福祉作業所親和荘	脳いきいきクラブ
埴生地域交流センター	百歳体操・健康体操

### ●ふれあいいいきいきサロン一覧

サロン名	自治会	実施場所
ふれあいサロン糸根	東糸根	ケアハウスさんよう内 地域交流センター
シルバーサロン中村	中村	中村公会堂



## 埴生地区 No.2



### ●老人クラブ一覧

クラブ名	自治会
福田長寿会	上福田、下福田
明朗会	東側、西側
小埴生長寿会	小埴生、大木、江尻、江尻南、西糸根、東糸根、西側
青葉会	中市、みゆき、下市、上市

### ●健康体操

会場	曜日	時間	内容
津布田会館	毎月第1・3(月)	9:30~11:00	SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操 など
埴生地域交流センター	毎月第4(月)		



# 介護予防応援隊



介護予防応援隊とは、自分の介護予防をしながら、周囲の皆さんの介護予防に向けた地域づくりをお手伝いしていただく支援者です。

地域において、介護予防に関する知識・技術の普及、及び介護予防に資する地域活動のサポートができる人材を育成・支援することを目的として、介護予防応援隊養成講座を開催しています。講座修了後、地域の介護予防活動に協力していただける方はボランティア登録し、できる範囲で介護予防応援隊として活動していただきます。

●問い合わせ先 高齢福祉課 地域包括支援センター  
Tel:0836-82-1149

## 活躍の場

- ・市が実施する介護予防事業へのボランティア参加
- ・自治会などで実施する「住民通いの場」へのボランティア参加 など



受講修了者には公認認定証や  
認定バッジを贈呈します★

## 始めるには？

\*対象…介護予防や介護予防活動に意欲関心のある市民（年齢は問いません）

### ①介護予防応援隊養成講座を受ける

【内容】 2時間×4日

- ◆1日目 介護予防ってなに？  
～いつまでも歩こう、食べよう、笑いあおう～
- ◆2日目 「いきいき百歳体操」 「音読体験」 講義・実技
- ◆3日目 作業療法士・管理栄養士による講義  
「運動の意義」「栄養改善」について
- ◆4日目 「口腔ケア」 講義・実技  
介護予防応援隊認定証交付式

### ②登録～活動

◆介護予防応援隊として登録した後は、できる範囲で地域において活動していただきます。年2回レベルアップ研修会も開催しています。

\*登録された方へ  
・市公認の認定証  
認定バッジを交付します

# いきいき介護サポーター



山陽小野田市内の登録介護施設でのボランティア活動を通じて、地域貢献や、介護予防及び健康増進を推進し、いつまでも元気でいきいきと暮らしていただくことを目的としています。活動時間に応じてポイントがもらえ、転換交付金として受け取ることができます。市内にお住まいの40歳以上の元気な方であれば、どなたでも登録できます。

何かを始めたい、何かの役に立ちたい、そんなみなさんへ「いきいき介護サポーター」に登録し、いきいきとした生活を始めませんか？

●問い合わせ先 山陽小野田市社会福祉協議会 地域福祉課  
Tel:0836-72-1813 Fax:0836-73-2260

## 活動例

～市社協登録の介護施設、  
ふれあいいきいきサロンでの活動が対象です～



お話相手



歌・楽器の演奏



花壇の手入れ、草取り……など



## 始めるには？

\*対象…市内在住の40歳以上の方

### ①市社協で登録をする

申請書にご記入いただき、サポーター手帳と写真入りのサポーター証を発行します。

- ◆登録に必要なもの
- ・印鑑
- ・年齢の確認できるもの

### ②見学～活動へ

ご希望の活動や見学したい施設をお聞かせください。受入施設との調整をします。

↓  
受入施設を見学  
活動内容や日程を相談

↓  
**活動スタート**

### ③ポイント交換

受入施設で活動し、活動時間に応じて手帳に**スタンプをもらいます。**

30分=1スタンプ=1ポイント(1日4スタンプまで)  
貯まったポイントは1ポイント=50円で転換交付金が支給されます。  
(現金は年間5,000円上限)

## 認知症カフェ



「認知症カフェ」とは、認知症の人やそのご家族、地域の人など誰でも参加し集える場所です♪気軽にいろいろなこととお話したり、専門職による相談や、助言なども行います。お気軽にお越しください♪

市では認知症にやさしいまちづくりを目指し、「認知症カフェ」の設置も支援しています。

●問い合わせ先 高齢福祉課 地域包括支援センター  
Tel:0836-82-1149

### 市内の認知症カフェ

#### ◇いきいきおしゃべりタイム

日時 奇数月の第1水曜日 10時～11時  
場所 刈屋自治会館  
利用料 100円

#### ◇虹色カフェ

日時 偶数月の第1火曜日 10時～11時  
場所 金光教小野田市教会  
利用料 100円

#### ◇集いの場 鶴と要の家

日時 毎月の第3水曜日 10時～12時  
場所 デイサービス要  
利用料 200円

#### ◇ご近所おしゃべりカフェ

日時 奇数月の第1火曜日 10時～11時  
場所 須恵地域交流センター  
利用料 100円

**いずれも申込みなしで参加できます！**





# 社会福祉協議会

山陽小野田市社会福祉協議会は、山陽小野田市にある社会福祉法人です。  
住み慣れた地域で、誰もが安心して心豊かに暮らし続けることができる街づくりをスローガンに、福祉の向上にむけてさまざまな活動を行っています。

福祉の輪づくり運動・日常生活支援・善意銀行事業・共同募金事業・児童福祉・障害福祉といった、住民が主役の地域福祉活動の推進に取り組んでいます。まさに、地域福祉へのコーディネーター役です！

## ◆中央福祉センター(市社協本所)

〒756-0814

山陽小野田市千代町一丁目2番28号

Tel:0836-81-0050 Fax:0836-81-0057

地域福祉課サテライト

Tel:0836-83-2344 Fax:0836-81-0057

## ◆山陽総合福祉センター(市社協山陽支所)

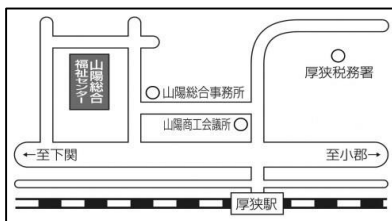
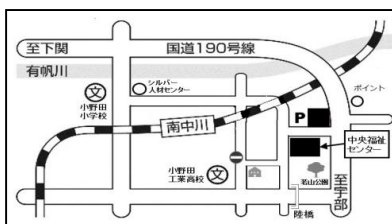
〒757-0005

山陽小野田市大字鴨庄第92番地

Tel:0836-72-1813 Fax:0836-73-2260

地域生活支援センター

Tel:0836-38-8348 Fax:0836-73-2260



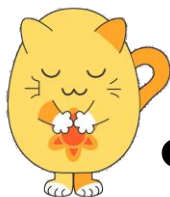
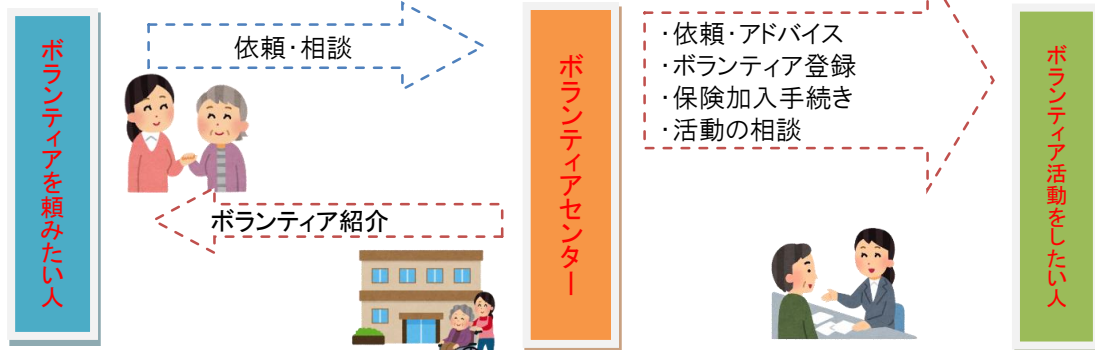
どうしちよるん  
見守りネットワーク「どうしちよるネット」  
イメージキャラクター

# ボランティアセンター



## ボランティアセンターのお仕事

山陽小野田市社会福祉協議会山陽支所内に設け、ボランティアコーディネーターが調整役となり、ボランティアをしたい人とボランティアを必要としている人をつなぐお手伝いをしています。



小さなことでも、きっと何か地域のためにできることがあるはず！  
「何かボランティアしたい」と思ったらお気軽にお問合せください。  
あなたに合ったボランティアの活動を一緒にお探しします。

●問い合わせ先 山陽小野田市社会福祉協議会 地域福祉課  
Tel:0836-72-1813 Fax:0836-73-2260

ひだまりサロン～介護者の集い～



# ひだまりサロン

## 介護者の集い

市の保健師さんや  
包括の職員さんも  
いるので安心♪

誰でも  
参加できます!

介護って  
認知症だけじゃ  
ないですよね?

色々な  
在宅介護の  
経験あります!

「その手が  
あったか!!」  
なんて発見も?

**経験者だからです。**

息抜きに  
きませんか?

場 所：中央福祉センター（山陽小野田市千代町1-2-28）

時 間：13:30～15:00

日 時：6/19（月）、8/21（月）、10/16（月）

11/20（月）、1/15（月）、2/19（月）、3/18（月）

**※7/19（水）、9/20（水）13:30～15:00  
山陽総合福祉センター（山陽小野田市大字鴨庄92）**



# 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域でその人らしい生活を続けることができるように、介護・福祉・医療などさまざまな面から支援を行うための総合相談機関です。在宅介護の相談はもちろんのこと、市の福祉サービスを受けるための手続きの代行や、介護が必要にならなくていいように元気で過ごせるためのアドバイスなどを他の機関と連携を取りながら行います。

本部を市役所高齢福祉課内に設置するとともに、身近な地域で相談ができるよう、市内4か所にサブセンターも設置しています。

保健師や看護師、主任ケアマネジャー、社会福祉士の専門職がいますので、お困りごとや気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

## 支援内容

### 介護・福祉・医療などの総合的な相談

高齢者やその家族の介護や介護予防に関する悩みに対応します。健康や福祉、医療に関することなど何でもご相談ください。

### 自立して生活できるようなサービスの調整

要支援1・2と認定された方や総合事業対象者、介護予防が必要な人への支援を行います。

### 高齢者の権利を守るための相談・支援

高齢者の人権や財産を守るための成年後見制度や権利擁護事業の紹介、虐待の早期発見と防止などに対応します。

### 高齢者が住みよい地域づくり

介護・福祉・保健・医療などの様々な機関と連携し、地域ぐるみで高齢者を支えるネットワークづくりを行い、総合的に高齢者を支援します。

#### ◆本部

地域包括支援センター(市役所高齢福祉課内)

Tel:0836-82-1149 Fax:0836-82-1138

#### ◆サブセンター

おのだ在宅介護支援センター(長寿園内)

Tel:0836-84-7055

高千帆苑在宅介護支援センター(高千帆苑内)

Tel:0836-84-7093

サンライフ山陽在宅介護支援センター(サンライフ山陽内)

Tel:0836-76-3450

地域包括支援サブセンターフクシア(フクシア紫苑内)

Tel:0836-71-1200

小野田赤十字在宅介護支援センター(小野田赤十字病院内) 休止中

Tel:0836-88-4344

