

[大阪狭山市地域資源マップ 第2版]

保存版

安心・安全！！
高齢者お役立ちガイド



大阪狭山市の高齢者の方々が、住み慣れた地域で自分らしく、
いきいきとした生活を続けて頂くためのサービス等をまとめました

大阪狭山市介護予防・日常生活支援総合事業に係る地域づくり協議体

～ はじめに ～

誰もが住み慣れた地域で自分らしい生活をいつまでも続けていくためには、その地域にお住まいの住民・自治会等の地縁組織・NPO法人・ボランティア団体・福祉施設・学校・企業など、様々な主体が参画し、人と人、人と資源が世代・分野・立場をこえてつながり合い、互いの暮らしや在り方を認め合うことが大切です。

本冊子をご覧になられた方が、

- ①生きがいづくりにつながり、笑顔があふれる毎日に！
- ②誰もが必要とされる地域社会の主役に！
- ③「支える側、支えられる側」という従来のご関係をこえて、互いに助け、支え合える地域の一員に！

そんな想いを込めて、大阪狭山市地域資源マップ安心・安全！！高齢者お役立ちガイドを改訂し、第2版として発行することとなりました。皆さまにとって有意義になりますように。

大阪狭山市介護予防・
日常生活支援総合事業に係る地域づくり協議体



もくじ

本もくじ以外にも、掲載内容をわかりやすくお探しいただけるように、項目ごとに分類している**目的別のもくじ**を巻末に入れています。そちらもご参照下さい。



1. 在宅福祉サービス

いつまでも住み慣れた地域で、自分らしく自立した生活が安心して送れるように、自宅をご利用いただけるサービスを掲載しています。

○相談窓口 大阪狭山市地域包括支援センター	P 1
○相談窓口 大阪狭山市在宅介護支援センター	P 2
○CSW（コミュニティソーシャルワーカー）	P 2
○軽度生活援助事業	P 3
○有償ボランティア活動「ヒューマン・ケア事業」	P 3
○在宅高齢者「食」の自立支援（配食サービス）事業	P 4
○ひとり暮らし老人会食会	P 4
○要介護高齢者おむつ給付事業	P 5
○シルバーカー（歩行補助車）給付事業	P 5
○訪問理美容サービス事業	P 6
○寝具乾燥サービス事業	P 6
○高齢者住宅安全支援事業	P 7
○緊急通報システム事業	P 7
○カギ預かり事業（緊急時の安否確認）	P 8
○車イス・介護ベッドの貸出事業	P 8

○救急医療情報キット配布事業	P 9
○徘徊高齢者等位置情報提供事業	P 9
○高齢者SOSネットワーク事業	P 10
○成年後見制度	P 11
○日常生活自立支援事業	P 12
○認知症初期集中支援推進事業「さやりんおれんじチーム」	P 13
○おおさかさやま おれんじパートナー	P 13
○コープのお買い物便（移動販売車）	P 14
○大鳥池 お買い物ツアー	P 14

2. 生きがい健康サービス

いつまでも、自分らしく健康でいきいきと活動的に暮らすために、生きがいづくりのサービスを掲載しています。

○老人福祉センター「さやま荘」	P 15
○いきいき百歳体操	P 15
○脳の健康教室	P 16
○高齢者水中運動教室	P 16
○さやまエイジングエクササイズ	P 17
○元気コミュニティ教室	P 17
○福祉農園事業	P 18
○熟年いきいき事業	P 18

3. 見守り活動

身近な地域のなかで行われている、住民同士の安否確認を目的とした助け合い活動を掲載しています。

○目くばり気くばり思いやり運動事業	P 19
○見守り・声かけ訪問活動	P 20

4. 集いの場、趣味活動

住民同士が気軽に集い、仲間づくりを行う活動や、生きがいや社会参加に繋がる趣味活動を掲載しています。

○さやりんおれんじカフェ（認知症カフェ）	P 21
○コミュニティカフェ	P 22
○さやりんおれんじカフェ、コミュニティカフェ開催場所地図	P 23
○ふれあい いきいきサロン活動	P 24
○ふれあい いきいきサロン活動開催場所地図	P 26
○大阪狭山市ボランティアセンター	P 27
○さやま荘クラブ	P 29

5. 自宅でできる体操

自宅で「気軽に」「簡単に」できる体操を掲載しています。
運動不足・筋力低下予防、またストレス解消に繋がります。

○お口の働きを高める「あいうべ体操」	P 31
○足腰げんき体操（筋トレ編）	P 32
○足腰げんき体操（ストレッチ編）	P 34
○自宅でできる健康体操（動画集）	P 36

6. 介護予防・日常生活支援総合事業

○介護予防・日常生活支援総合事業	P 37
○大阪狭山市介護予防・ 日常生活支援総合事業に係る地域づくり協議体	P 38

1. 在宅福祉サービス

いつまでも住み慣れた地域で、自分らしく自立した生活が安心して送れるように、自宅をご利用いただけるサービスを掲載しています。

「大阪狭山市地域包括支援センター」

地域で暮らす高齢者とその家族の介護、福祉、医療等に関するさまざまな相談を受け付けています。専門知識を持ったスタッフが連携し、必要な機関と協力調整して、問題解決のお手伝いをします。

さまざまな相談ごと (総合相談)

- どこに相談していいかわからない
- 介護サービスのことで相談がある
- ご近所の高齢者の様子が心配 など

多方面からみなさんを支援 (包括的・継続的ケアマネジメント)

- ケアマネジャーへの支援
- 住みやすい地域づくりのためのネットワークづくり など

地域包括支援センターの主な役割

自立した生活を送る支援 (介護予防ケアマネジメント)

- 要介護認定で要支援1・2の認定を受けた方
- 基本チェックリストで生活機能に低下がみられた方
- 自立した生活を継続したい方

みなさんの権利と尊厳を守る (権利擁護)

- 財産管理が不安になってきた
- 悪質な訪問販売に困っている
- 虐待が疑われる状況に気づいた など

【問い合わせ】

●大阪狭山市地域包括支援センター

大阪狭山市狭山1-862-5 [市役所南館]

☎ 072-368-9922

開所時間…月曜日～金曜日 午前9時～午後5時30分

閉所日…土・日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

●大阪狭山市地域包括支援センター ニュータウンサテライト

大阪狭山市大野台2-1-5 [コミュニティセンター内]

☎ 072-366-5566

開所時間…月曜日～金曜日 午前9時～午後5時30分

第1・第3土曜日 午前9時～正午

閉所日…土(第1・第3土曜日を除く)・日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

※大阪狭山市社会福祉協議会が運営しています。



「大阪狭山市在宅介護支援センター」

地域包括支援センターと連携を図り、介護を必要とする高齢者及びその家族等の在宅介護に関する相談を受け付け、各種保健・福祉サービスを受けることができるように情報提供を行います。

事	在宅介護についての総合的な相談及び指導
業	各種保健・福祉サービスが受けられるよう各関係機関との連絡調整(保健・福祉サービスの紹介など)
内	福祉用具の選定・使用方法の助言及び住宅改修に関する相談
容	介護保険の代行申請、出張相談等の実施

【問い合わせ】※24時間電話受付

○くみのき苑 在宅介護支援センター／東菜莢木4-1977

☎ 072-367-9550

○さやまの里 在宅介護支援センター／岩室2-185-11

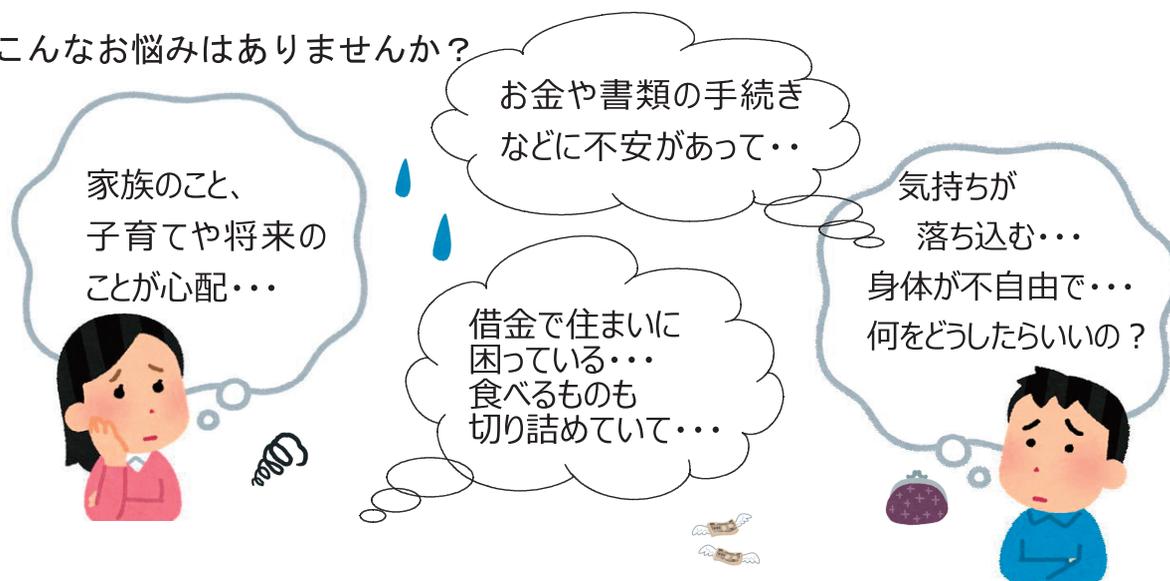
☎ 072-367-1828



「CSW (コミュニティソーシャルワーカー)」

市内にお住まいの方を対象とした地域の相談員です。どこに相談したらいいかわからない等の相談を受けるとともに、地域の人材や制度、サービス、住民の援助などを組み合わせ、新しい仕組みづくりのための調整やコーディネートを行います。

こんなお悩みはありませんか？



【問い合わせ】月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)午前9時～午後5時30分
大阪狭山市社会福祉協議会
大阪狭山市今熊1-85 / ☎ 072-367-1761

「軽度生活援助事業」

大阪狭山市シルバー人材センターから生活援助員を派遣し、軽易な日常生活上の困りごとを援助します。

対 象 者	次に該当する者で構成している世帯に属する者 ①おおむね65歳以上 ②身体障がい者手帳、療育手帳または精神障がい者保健福祉手帳を所持している ※但し、家族等や他制度により援助を受けることができる者は、この事業の対象となりません
サービス内容	○庭の草引き、散水、家周りの清掃 ○家屋内の整理整頓、清掃（高所作業、重量物の運搬等は除く） ○代筆、代読
利用回数	原則として週1回（1回あたり2時間以内）、但し1回あたり1時間単位での利用
費 用	1時間あたり360円（生活保護を受けている世帯を除く） ※但し、材料費等の実費については全額自己負担となります

【問い合わせ】

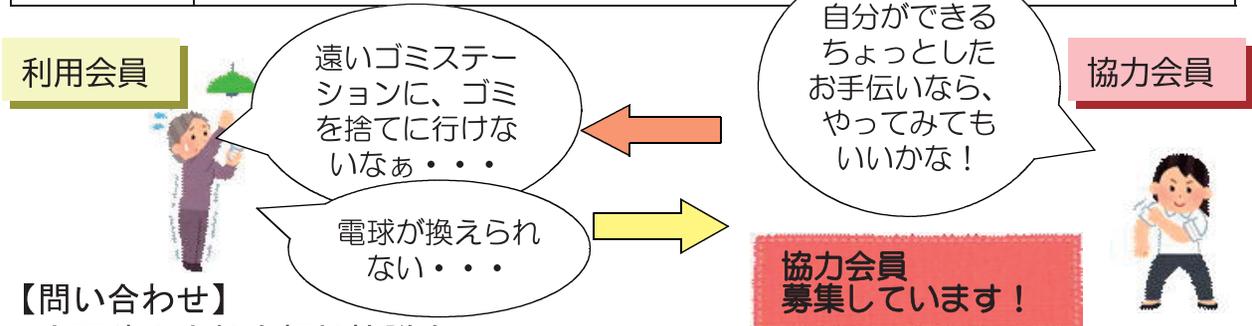
大阪狭山市役所 健康福祉部 高齢介護グループ
大阪狭山市狭山1-2384-1 / ☎ 072-366-0011



有償ボランティア活動「ヒューマン・ケア事業」

日常生活上のお困りごと（家事やゴミ出し等）を少しでも和らげるために、地域の人々（協力会員）の参加によって行う会員方式の有償ボランティア活動です。協力会員が利用会員を訪問し、会費・時間制で援助を行います。

対 象 者	市内在住の高齢者、障がい者（児）、母子・父子家庭等	
内 容	家事援助、外出介助、入院中のお世話、子供や産前産後のお世話等	
利用時間	月曜日～金曜日 午前9時00分～午後5時00分 ※土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月4日）休業	
費 用	<利用会員> 年会費 2,200円(税込) 利用料金 30分/440円(税込) ※事前にチケットをご購入下さい	<協力会員> 年会費 1,100円(税込) 活動謝礼 30分/350円(税込)
登録方法	事前の訪問調査後の登録となります	



【問い合わせ】

大阪狭山市社会福祉協議会
大阪狭山市今熊1-85 / ☎ 072-367-1761

在宅高齢者「食」の自立支援(配食サービス)事業

低栄養の改善が必要で日常の食事作りが困難な在宅高齢者に対し、栄養バランスのとれた夕食(お弁当)を提供します。配達時に当該利用者の安否確認等も行います。

対象者	低栄養または低栄養におちいるおそれがあり、改善が必要で、次のいずれかに該当する者 ①ひとり暮らしの高齢者、または高齢者のみの世帯 ②医師に本事業の利用が望ましいと判定されている者 ③その他これらの状況に準じる世帯 ※但し、家族等や他制度により食事の提供を受けることができる者は、この事業の対象となりません
サービス内容	あらかじめ決めた曜日の、おおよそ午後4時～午後6時の時間帯に、利用者宅へ夕食をお届けします。 ※必要に応じて、定期的(6ヶ月程度)にサービス内容の再調整を行います
費用	1食につき、400円
利用回数	週3日(土・日・祝日を除く)を限度とし、1日1食(夕食のみ)となります

【問い合わせ】

大阪狭山市役所 健康福祉部 高齢介護グループ
大阪狭山市狭山1-2384-1 / ☎ 072-366-0011



「ひとり暮らし老人会食会」

市内に居住するひとり暮らし高齢者を対象に、普段閉じこもりがちな生活に変化をもたせるとともに、健康増進と食生活の向上を図るために会食会を実施しています。

対象者	65歳以上の一人暮らしの方(市内に身寄りのない方)
実施日時	第1・3火曜日(月2回)12時00分～13時00分
場所	市立福祉センター「さつき荘」
参加費	250円(税込み)
申込み	社会福祉協議会または、地域の民生委員
その他	地域ごとに2グループに分かれていますので、参加者は月1回の参加になります

【問い合わせ】

大阪狭山市社会福祉協議会
大阪狭山市今熊1-85 / ☎ 072-367-1761



「要介護高齢者おむつ給付事業」

おむつを常時使用している高齢者に対して、紙おむつを給付します。

対象者	次の全ての項目に該当する者 ①40歳以上で、要介護3から5の認定を受けている ②居宅においてねたきりの状態または認知症により常時おむつを使用している ③本人の介護保険料の所得段階が第5段階以下で、生計中心者の前年分所得税課税額が40,000円以下である(生活保護受給世帯は対象となりません)
給付内容	申請日の翌月から1ヶ月あたり5,000円を限度(消費税込み)に、市が指定した業者が紙おむつを家庭に届けます 限度額内であれば、おむつの種類の組み合わせは自由です 毎月中旬までに種類等を聞き取り、下旬に配送されます
おむつの種類	パンツタイプ、テープ止めタイプ、フラットタイプ(昼・夜用)、尿取りパッド

【問い合わせ】

大阪狭山市役所 健康福祉部 高齢介護グループ

大阪狭山市狭山1-2384-1 / ☎ 072-366-0011



市役所生活環境グループでは、大人用紙おむつ処理分として、申請により福祉シール(ごみ処理券)を配布しています。該当基準については生活環境グループ(☎ 366-0011)にお問い合わせ下さい。

「シルバーカー(歩行補助車)給付事業」

外出時に歩行補助用具を常時必要とする人に、シルバーカーを給付します。

対象者	次の全ての項目に該当する者 ①65歳以上で、在宅で生活する者 ②下肢機能等の低下により、外出時に歩行補助用具を常時必要とする ③生計中心者の前年所得税が70,000円以下である
-----	---

- 生計中心者の前年分所得税状況に応じて費用の負担があります
※但し、給付上限額は10,000円です

A	生活保護世帯	0円
B	生活中心者の前年分所得税額が非課税の世帯	0円
C	生活中心者の前年分所得税額が40,000円以下の世帯	費用の3分の1
D	生活中心者の前年分所得税額が40,001円以上、70,000円以下の世帯	費用の2分の1
E	生活中心者の前年分所得税額が70,001円以上の世帯	全額

【問い合わせ】

大阪狭山市役所 健康福祉部 高齢介護グループ

大阪狭山市狭山1-2384-1 / ☎ 072-366-0011



「訪問理美容サービス事業」

家族の介助だけでは理髪店や美容院の利用が困難な人に対して、対象者の自宅で理美容サービスを行います。利用できる店は、協力店の中から選択できます。

対象者	次のいずれかに該当する者で、家族等の介助だけでは理美容店の利用が困難で、かつ理美容時に家族等の介助が得られるもの ①65歳以上のねたきり状態である ②身体障がい者手帳1級・2級を所持している ③療育手帳Aを所持している
利用回数	年4回（四半期に1回）
費用	1回につき1,000円 （生計中心者の前年分所得税が非課税の場合は無料）
その他	理髪の際に、タオル(3枚)・石けん(洗顔用)・お湯が必要です ※毛染めや顔そりはできません

【問い合わせ】

大阪狭山市役所 健康福祉部 高齢介護グループ
大阪狭山市狭山1-2384-1 / ☎ 072-366-0011



「寝具乾燥サービス事業」

ねたきりの高齢者、または重度の身体障がい者がいる世帯で、その家族が介護を行えない状態で、自宅での寝具の乾燥が困難な場合、布団・毛布を回収し、乾燥車で丸洗い殺菌及び乾燥を行います。

対象者	寝具乾燥が困難で、次のいずれかに該当する者 ①65歳以上のねたきりの高齢者がいる世帯 ②身体障がい者1級・2級の方がいる世帯
利用回数	年2回（7月頃・11月頃）
費用	無料
その他	布団3枚、毛布3枚が上限です ※実施日時の指定はできません

【問い合わせ】

大阪狭山市役所 健康福祉部 高齢介護グループ
大阪狭山市狭山1-2384-1 / ☎ 072-366-0011



「高齢者住宅安全支援事業」

生活機能の低下がみられる65歳以上の高齢者が、要介護状態等になることを予防するために、居宅の手すりの設置や段差解消等の費用を助成します。

※助成の対象となる要件や基準がありますので、必ず事前にご相談下さい。

対象者	要支援または要介護の認定を受けていない者で、大阪狭山市が実施する基本チェックリストにより、生活機能の低下が認められ、介護予防事業の利用が望ましいと判断された者等（※基本チェックリストとは日常生活を維持するのに必要な心身の力を確認するためのものです）
対象工事	対象者の居宅の玄関、廊下、便所、浴室、階段等の手すり設置及び軽易な段差の解消
申請期間	助成対象工事完了後1ヶ月以内に必要書類を添えて申請して下さい
助成対象経費	対象工事に要した経費とし、40,000円を限度とします
助成額	生活保護世帯や市町村民税の課税状況により助成額が変わります 生計中心者の前年所得税非課税の世帯：限度額40,000円 前年所得税課税年額40,000円までの世帯：限度額20,000円 生計中心者の前年所得税課税年額が40,001円以上の世帯：助成なし

【問い合わせ】

大阪狭山市役所 健康福祉部 高齢介護グループ

大阪狭山市狭山1-2384-1 / ☎ 072-366-0011



「緊急通報システム事業」

ひとり暮らしの高齢者などが、住み慣れた地域で安心して生活できるように緊急通報装置を貸与します。

対象者	次のいずれかに該当する者 ①在宅のおおむね65歳以上のひとり暮らし高齢者 ②高齢者のみで構成された世帯に属するねたきり高齢者又は当該ねたきり高齢者を介護する高齢者 ③在宅のひとり暮らしの重度身体障がい者 ④同居している方がやむを得ない事情(就労・就学・施設入所など)により、一定期間ひとりとなる高齢者、重度身体障がい者
サービス内容	緊急時に緊急通報用のボタン(非常)又は身につけているペンダントのボタン(緊急)を押すと、受信センターから堺市消防局や協力員に緊急通報が発信され、必要な救助活動などを行い利用者の安全を確保します
費用	月額/所得に応じて最大2,090円

※なお、申請(利用)においては、急病等緊急時に駆けつけられる近隣の協力員概ね2名が必要です。協力員が確保できない場合は併せて「鍵預かりサービス(月額550円)」への利用申し込みが必要です。
※固定電話回線をご用意出来ない場合に限り、携帯型緊急通報装置をご利用になれます(月額/所得に応じて最大2,420円)。

【問い合わせ】

大阪狭山市役所 健康福祉部 高齢介護グループ

大阪狭山市狭山1-2384-1 / ☎ 072-366-0011



「カギ預かり事業（緊急時の安否確認）」

緊急時に、自治会・地区会が推薦した「地域の見守り活動推進員」が「事前にお預け頂いた鍵」を使った安否確認を実施します。対象は概ね65歳以上のひとり暮らし高齢者となります。また、ご希望される方の意思による契約が必要になります。

- ※利用については下記までお問い合わせ下さい。
- ※鍵は24時間対応可能な福祉施設等(協力施設)に預かって頂きます。

緊急時の目安（ご本人等の事前の同意が必要）
①新聞や郵便物がポストにたまっている
②洗濯物が何日も干しっぱなしになっている
③部屋の灯りが昼間灯けっぱなしになっている
④部屋の灯りが夜になっても灯かない
⑤夜通しテレビの音が聞こえているが居住者の声や姿を見かけない
⑥助けを呼ぶような声を聞いた
⑦通常聞こえる生活音（テレビや洗濯機、エアコンの音等）が聞こえない
⑧福祉サービス利用時（ヘルパー、配食等）に、いつになく応答がない
⑨遠方の親族から緊急の安否確認の要請があったとき
⑩異臭がする



! この取り組みは、自治会地区会連合会・社会福祉協議会・協力施設が協働で実施しています。

【問い合わせ】

大阪狭山市自治会地区会連合会
 大阪狭山市役所 政策推進部 公民連携・協働推進グループ内
 大阪狭山市狭山1-2384-1 / ☎ 072-366-0011

「車イス・介護ベッドの貸出」

高齢の方や障がいの方等が住み慣れた地域で安心して在宅生活が送れるように、車イスと介護ベッドの貸出を行っています。

	車イス	介護ベッド
利用期間	1ヶ月まで ※毎月の更新により最長6ヶ月まで可	6ヶ月まで
利用料金	無料 ※但し、運搬等にかかる費用は自己負担	
対象者	大阪狭山市内在住の方	

※貸出状況によって、即日のご利用が難しい場合もあります。

- <こんな時にご利用頂けます>
- 骨折などのケガの際に一時的に使いたい
 - 車イス・介護ベッドの購入手続きの間に
 - 高齢者等の介護や外出時に など



【問い合わせ】

大阪狭山市社会福祉協議会
 大阪狭山市今熊1-85 / ☎ 072-367-1761

「救急医療情報キット配布事業」

救急医療情報キットは、体調が悪くなり救急車を呼んだ際、救急隊員が素早く対応できるように家の中の決まった場所(台所)に設置されている冷蔵庫の中に緊急連絡先やかかりつけの医療機関等の情報を保管しておくものです。下記の配布対象の方で、ご希望される方に無料で配布しています。

配布対象の方
① 65歳以上のひとり暮らし世帯
② 65歳以上の高齢者だけの世帯
③ 日中や夜間に65歳以上でひとりになる世帯
④ 日中や夜間に65歳以上の高齢者だけになる世帯
⑤ 身体障がい者手帳1級・2級、療育手帳A・B判定、精神障がい者保健福祉手帳1級の手帳を保持している人
⑥ 特定疾患に罹患している人で、特定疾患医療受給者証を保持している人

【配布場所】

- ・大阪狭山市社会福祉協議会
- ・大阪狭山市役所福祉グループ
- ・ " 高齢介護グループ
- ・大阪狭山市地域包括支援センター
- ・大阪狭山市地域包括支援センター
 ニュータウンサテライト
- ※コミュニティセンター内
- ・老人福祉センター「さやま荘」



【問い合わせ】

大阪狭山市社会福祉協議会
大阪狭山市今熊1-85 / ☎ 072-367-1761

「徘徊高齢者等位置情報提供事業」

徘徊行為のある認知症高齢者の家族に位置検索用端末機を貸与し、行方不明となったときに早期に発見することにより、当該高齢者の日常生活の安全確保とその家族の負担を軽減します。

対象者	市内に居住して徘徊行為がある要支援または要介護認定を受けている認知症高齢者、または療育手帳Aを所持している者の配偶者又は世帯の生計中心者
サービス内容	パソコンや携帯電話を利用の場合、画面上に高齢者の現在位置が表示されます 固定電話を利用の場合、専用のオペレーターが位置を検索してお伝えします ※要望があった場合、緊急対応員が現場へ急行します
費用	○基本料金 月額 / 1,200円(インターネット検索料含む) ○電話応答検索料 1回 / 200円 ○現場急行料 1回 / 10,000円(但し、1時間を限度) ○充電用電池 実費 ※いずれも消費税別

【問い合わせ】

大阪狭山市役所 健康福祉部 高齢介護グループ
大阪狭山市狭山1-2384-1 / ☎ 072-366-0011



「高齢者SOSネットワーク事業」

高齢者の認知症による徘徊、不慮の事故等に対処するため、関係協力機関とネットワーク体制を構築し、行方不明の認知症高齢者の早期発見、徘徊の予防等を行うとともに、介護者及びその家族の負担を軽減します。利用者の自己負担はありません。

徘徊SOS事業

対象者	認知症による徘徊、又は徘徊するおそれのある在宅でおおむね65歳以上の者
サービス内容	徘徊する恐れのある者を事前に登録することにより、徘徊高齢者が行方不明になった際、ネットワーク参加機関にその情報を提供し、早期発見につなげます
手続き	所定の申請書により申し込んで下さい（申請には顔写真が必要です）

見守りSOS事業

対象者	在宅のひとり暮らしの高齢者、又は高齢者のみの世帯
サービス内容	地域の方が、日常生活を営む中で気づいたことや、関係機関・協力機関が事業活動の中で、さりげない見守り・声かけによって高齢者の方の異変に気づいたときにネットワークを通じて状況の確認や支援につなげます

認知症高齢者等個人賠償責任及び傷害保険事業

対象者	徘徊SOS事業に登録する人のうち、主治医意見書の認知症高齢者自立度がⅡa以上の者
サービス内容	大阪狭山市が契約者として賠償責任保険及び傷害保険に加入することで、認知症高齢者（被保険者）が日常生活で起きた偶然な事故等により損害賠償責任を負う場合などに保険金の支払いを受けることができます

歯科情報による認知症高齢者見守り支援システム

対象者	徘徊SOS事業に登録する人のうち、本システムの利用を希望する者
サービス内容	行方不明になる可能性のある人の歯科情報を事前に登録しておくことで、行方不明になり保護された際に迅速に身元を特定するシステムです ※大阪狭山市、狭山美原歯科医師会、近畿大学病院歯科口腔外科の三者で運用しています

【申請窓口・問い合わせ】

○大阪狭山市役所 健康福祉部 高齢介護グループ

大阪狭山市狭山1-2384-1

☎ 072-366-0011

○大阪狭山市地域包括支援センター（大阪狭山市社会福祉協議会）

大阪狭山市狭山1-862-5 [市役所南館]

☎ 072-368-9922



「成年後見制度」

認知症や精神障がい、知的障がいなどのため判断能力が不十分となった人を支援する制度です。次の2種類の制度があります。

任意 後見制度	<p>本人が十分な判断能力を有する時に、あらかじめ支援者(任意後見人)を選んでおき、その方に頼みたい事務内容(生活や介護、財産管理等)を公正証書で定めておく制度です。</p> <p>将来、本人の判断能力が不十分となった時に、任意後見人が定められた事務を本人に代わって行うことができます。</p>
法定 後見制度	<p>判断能力が十分でない人のために、ご本人、親族や市町村長などの申立てによって、家庭裁判所が適切な支援者(補助人、保佐人、後見人)を選ぶ制度です</p> <p>判断能力の程度によって次の3種類に分かれます</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>①補助…判断能力が不十分な場合(財産の管理もだいたい自分でできるが、難しい契約などは援助が必要)</p> <p>②保佐…判断能力が著しく不十分な場合(援助してもらえば、財産の管理ができる)</p> <p>③後見…判断能力を欠く場合(常に援助してもらわなければ、自分では財産の管理ができない)</p>

【問い合わせ】

○大阪家庭裁判所堺支部 後見センター

☎ 072-223-8949

○大阪府社会福祉協議会 地域福祉部 権利擁護推進室 あいあいねっと

☎ 06-6191-9500

○大阪狭山市権利擁護支援センター(大阪狭山市社会福祉協議会)

大阪狭山市狭山1-862-5 [市役所南館]

☎ 072-368-2111



「日常生活自立支援事業」

判断能力が十分でないために、適切な福祉サービスを受けることができない人のために、福祉サービスの利用手続きを援助し、また、日常的な金銭管理のお手伝いなどを行い、地域で自立した生活が送れるように支援します。

対象者	認知症・知的障がい・精神障がい等により、判断能力が不十分な人
サービス内容	○福祉サービスについての情報提供、助言 ○福祉サービスを利用したいときの利用手続きのお手伝い ○福祉サービスの利用料の支払いなど日常的な金銭管理のお手伝い ○福祉サービスについての苦情解決制度を利用する手続きのお手伝い ○通帳、権利証、印鑑などの保管のお手伝い
費用	相談や支援計画の作成などは無料です 利用契約締結後の援助については、利用料が必要です ※下表参照

＜日常生活自立支援事業における利用料＞

・福祉サービス援助サービス ・金銭サービス	階層別基準		年会費(毎年更新)				金銭管理サービスの利用料(1回につき)	財産保全サービスの利用料(随時)
	費用徴収額基準		4期分	3期分	2期分	1期分		実費 (貸金庫利用料) 1,300円/月
A1	生活保護受給者	1,000円	750円	500円	250円	0円		
A2	所得税非課税者	3,000円	2,250円	1,500円	750円	150円		
B	前年度所得税140,000円以下	3,000円	2,250円	1,500円	750円	300円		
C	前年度所得税140,001円以上	5,000円	3,750円	2,500円	1,250円	400円		

＜財産保全だけの利用の場合の年会費(毎年更新)＞

財産保全サービス	費用徴収額基準		4期分	3期分	2期分	1期分
	A	生活保護受給者・所得税非課税者	500円	375円	250円	125円
B	前年度所得税140,000円以下	2,000円	1,500円	1,000円	500円	
C	前年度所得税140,001円以上	3,000円	2,250円	1,500円	750円	



サービス実施に伴う費用	実費※利用者負担	(契約諸費用) → 契約時における診断料等の諸費用 (財産保全) → 貸金庫料金、その他諸費用 (金銭管理) → 振込等の実費、その他諸費用
-------------	----------	--

※利用料が変更となる場合があります。

【問い合わせ】

大阪狭山市権利擁護支援センター（大阪狭山市社会福祉協議会）

大阪狭山市狭山1-862-5 [市役所南館]

☎ 072-368-2111

認知症初期集中支援推進事業「さやりんおれんじチーム」

認知症になっても本人の意思が尊重され、可能な限り住み慣れた大阪狭山市で暮らし続けられるために、早期に認知症の方やその家族を支えるチームです。認知症の知識を持つ医療と介護の専門職がチーム員となります。

対象者	市内にお住まいの40歳以上の在宅生活者で医療サービス又は介護サービスを受けていない方、又は中断している方で次のいずれかに該当する者 ①認知症疾患の臨床診断を受けていない者 ②継続的な医療サービスを受けていない者 ③適切な介護サービスに結びついていない者 ④介護サービスを中断している者
内容	○ご自宅に訪問し、必要なサポートを一緒に考えます 例) 認知症に関する情報提供、医療機関への受診、介護サービスやその他の福祉サービスの利用支援 など

【問い合わせ】

さやりんおれんじ相談ダイヤル

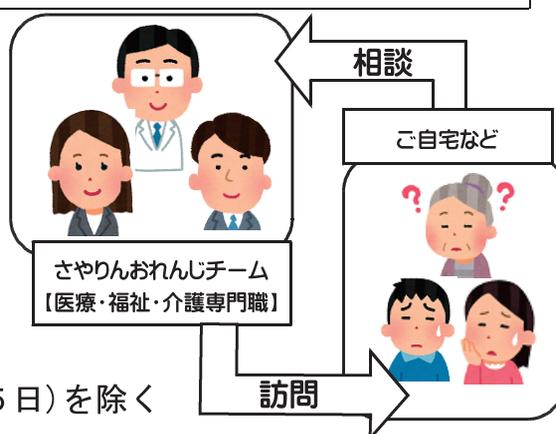
大阪狭山市地域包括支援センター内
(大阪狭山市社会福祉協議会)

大阪狭山市狭山1-862-5 [市役所南館]

☎ 072-360-3588 ※専用ダイヤル

開所時間…午前9時～午後5時30分

※土・日・祝日・年末年始(12月29日～1月5日)を除く



「おおさかさやま おれんじパートナー」

養成講座を修了した「おおさかさやま おれんじパートナー」が認知症の人やその家族を支援します。

支援内容
日常生活における認知症の人への声かけや見守り
認知症に関する啓発行事や認知症カフェ等の開催協力
認知症やその人その家族の生きがいくりの協力

【問い合わせ】

○大阪狭山市役所 健康福祉部 高齢介護グループ

大阪狭山市狭山1-2384-1

☎ 072-366-0011

○大阪狭山市地域包括支援センター (大阪狭山市社会福祉協議会)

大阪狭山市狭山1-862-5 [市役所南館]

☎ 072-368-9922



「コープのお買い物便（移動販売車）」

約800種類の食品と日用品を揃えた移動販売車「コープのお買い物便」です。店舗で作られているお総菜や焼きたてパンなども販売されています。

下記の地域を毎週木曜日に運行しています。どなたでもご利用頂けます。

No.	運行地域	場 所	販売時間帯
1	東野中	大鳥池自治会館前	13:40~13:55
2		サニータウン集会所前	14:00~14:20
3	南海狭山住宅	池尻第2公園南側	15:10~15:30
4	自由丘	自由丘中池北	15:35~15:50
5		自由丘2丁目北	15:55~16:15
6	池尻中	池尻コミュニティホール駐車場	16:20~16:35

※状況により販売時間帯等が変更になる場合があります。詳しくは問い合わせ先までご確認ください。



【問い合わせ】

大阪狭山市社会福祉協議会

大阪狭山市今熊1-85 / ☎ 072-367-1761

「大鳥池 お買い物ツアー」

大鳥池住宅自治会では、地域の高齢者等の生活支援として、住宅内の住民を対象にした「お買い物ツアー」を実施しています。買い物先への送迎については福祉施設からの車両協力を得て、下記の内容で運行しています。

対 象 者	大鳥池住宅住民、その他
実施日時	毎週水曜日 11時00分~12時30分ごろ 荒天の際は中止となります
買 物 先	万代 北野田店
参 加 費	1回/チケット1枚(100円) 事前に地域が発行するチケットの購入が必要です
そ の 他	車両等協力施設/介護老人保健施設 ふれあいの里好寿苑、介護老人保健施設 さやまの里、おーじー作業所(合同会社OZ)



【問い合わせ】

大阪狭山市社会福祉協議会

大阪狭山市今熊1-85 / ☎ 072-367-1761

2. 生きがい健康サービス

いつまでも、自分らしく健康でいきいきと活動的に暮らすために、生きがいづくりのサービスを掲載しています。

老人福祉センター「さやま荘」

大広間、和室、多目的室、浴場、囲碁将棋・健康麻雀室、食堂・喫茶コーナーなどがあり、高齢者の憩いの場としてご利用いただける施設です。

利用対象者	市内在住の60歳以上の人(さやま荘の窓口で利用証を発行します)
利用時間	午前9時～午後5時(浴場の利用は午前11時～午後4時)
使用料	無料(但し、浴場の使用料は1回につき100円)
開館日	月曜日～日曜日 但し、第2日曜日、祝日(敬老の日除く)、年末年始は休館
各種事業	運動教室、映画会、血圧測定、落語会 など
さやま荘クラブ	様々なクラブ活動が行われています。29ページの「さやま荘クラブ・同好会」一覧をご参照下さい

【問い合わせ】

大阪狭山市立老人福祉センター「さやま荘」
大阪狭山市今熊1-80
☎ 072-366-2022



「いきいき百歳体操」

いきいき百歳体操とは、地域に住む高齢者“誰もが”参加出来る「介護予防体操」です。「介護予防体操」の特徴は……、

各地域に住む皆さんが主役です!!
(※住民の皆さんが自ら主体となって運営していきます。)

DVDを見ながら「簡単で、効果が確実に実証された」運動を行います。(※おもりを利用しながら各々人のレベルに合わせた運動習慣が定着します。)

週1回5人以上集まれば、自宅の近く(徒歩5～10分程度が目安)の集会所等で始められます。(※現在は、地区会館などで実施しています。)

介護認定を受けている、いないなどに関わらず、誰もが参加出来ます。

※令和5年3月現在、市内には28ヶ所の拠点があります。見学等の問い合わせや、立ち上げ支援についての相談を随時受け付けています。

保健師や理学療法士による定期的なフォローや歯科衛生士や管理栄養士による健康に関する講話や相談を実施します。

参加者の声

イスからの立ち上がりが楽になった

集まりが楽しみ

継続すると効果が出てくるのを実感できる♪



【問い合わせ】

大阪狭山市役所 健康福祉部 高齢介護グループ
大阪狭山市狭山1-2384-1
☎ 072-366-0011

「脳健康教室」

サポーターと楽しくコミュニケーションをとりながら、簡単な読み書き・計算ができる認知症予防の教室です。

年間クール	【前半】 5月～9月 (全19回) 【後半】 10月～翌年3月 (全19回)
場所 日時	【午前の部】 老人福祉センターさやま荘 9時30分～11時30分 【午後の部】 市立コミュニティセンター 14時00分～16時00分 ※いずれも毎週金曜日
対象者	市内在住の65歳以上の人
費用	4,300円
定員	各施設20人程度(先着順)
その他	募集については、市広報誌や市ホームページへ掲載します

【申し込み・問い合わせ】

大阪狭山市役所 健康福祉部 高齢介護グループ

大阪狭山市狭山1-2384-1

☎ 072-366-0011

「高齢者水中運動教室」

身体に負担の少ない水中で無理のない全身トレーニングを行い、体力維持や運動機能の向上を図る教室です。

年間クール	【前半】 5月頃～7月頃 (全8回) 【後半】 10月頃～12月頃 (全8回)
場所	①履正スイミングクラブ金剛 (水中ウォーキング) ②東急スポーツオアシス狭山24Plus (水中フィットネス)
日時	①水曜日 13時30分～14時30分 ②月曜日 15時00分～16時00分
対象者	市内在住の65歳以上の人
費用	2,200円
定員	各施設20人(申込み多数の場合は抽選)
その他	募集については、市広報誌や市ホームページへ掲載します

【申し込み・問い合わせ】

大阪狭山市役所 健康福祉部 高齢介護グループ

大阪狭山市狭山1-2384-1

☎ 072-366-0011



「さやまエイジングエクササイズ」

加齢に伴う運動機能の低下を防止するため、個人で実践可能なトレーニングを学ぶ教室です。

年間クール	【第1クール】 5月～ 7月 (全12回) 【第2クール】 8月～ 11月 (全12回) 【第3クール】 12月～翌年3月 (全12回)
場所	市立総合体育館「武道場」
日時	①火曜日コース 10時30分～11時50分 ②金曜日コース 14時30分～15時50分
対象者	市内在住の65歳以上の人
費用	2,500円
定員	各コース25人 (申込み多数の場合は抽選)
その他	募集については、市広報誌や市ホームページへ掲載します

【申し込み・問い合わせ】

大阪狭山市役所 健康福祉部 高齢介護グループ
大阪狭山市狭山1-2384-1
☎ 072-366-0011



「元気コミュニティ教室」

ストレッチなどを行い、運動機能の向上を図り、自宅でもできる運動を学ぶ教室です。

年間クール	【第1クール】 5月～ 7月 (全12回) 【第2クール】 8月～ 11月 (全12回) 【第3クール】 12月～翌年3月 (全12回)
場所	さつき荘「スポーツ室」
日時	木曜日 前半コース 9時30分～10時30分 " 後半コース 11時00分～12時00分
対象者	市内在住の65歳以上の人
費用	2,200円
定員	各コース15人 (申込み多数の場合は抽選)
その他	募集については、市広報誌や市ホームページへ掲載します

【申し込み・問い合わせ】

大阪狭山市役所 健康福祉部 高齢介護グループ
大阪狭山市狭山1-2384-1
☎ 072-366-0011

「福祉農園事業」

60歳以上の高齢者及び障がい者等に、土に親しみ、自然とのふれあいのなかで、健康といきがいを高め、自分の手による野菜の収穫、花の栽培などを楽しんでもらえるように、無料で農園の貸し出しをしています。

- 区画 1世帯に1区画、畝の貸出を行います。
- 利用期間 3年間(令和5年4月～令和8年1月)。

○農園の場所

名称	場所
第7号福祉農園	池尻北2-789-1
第8号福祉農園	池尻北2-844-1
第9号福祉農園	茱萸木4-447

【問い合わせ】

大阪狭山市役所 健康福祉部 高齢介護グループ
 大阪狭山市狭山1-2384-1
 ☎ 072-366-0011



「熟年いきいき事業」

高齢者の生きがいと健康づくり推進に向け、行政と市民及び市民団体等とのパートナーシップのもと、市民自らが企画、立案し、そして実施することを目的として「熟年いきいき事業実行委員会」を発足し、熟年大学、一般公開講座、また生きがいと健康づくりを目指した各種講座を実施しています。

【問い合わせ】

大阪狭山市熟年いきいき事業実行委員会
 事務局(市役所南館内)
 大阪狭山市狭山1-862-5
 ☎ 072-366-8899



3. 見守り活動

身近な地域のなかで行われている、住民同士の安否確認を目的とした助け合い活動を掲載しています。

各掲載内容については
令和5年3月現在となっています。
最新の情報につきましては、
各問い合わせ先にご確認下さい。

「目くばり気くばり思いやり運動事業」

概ね65歳以上の市内在住の一人暮らしや寝たきりの方を対象に、地域の老人クラブのメンバーによる、話し相手、軽微な用事の手伝いや声かけ等の安否確認を行う友愛訪問です。

ご利用については、老人福祉センター「さやま荘」老人クラブ連合会事務局(☎ 366-2022)までお問い合わせ下さい。



【活動実施クラブ一覧】

	クラブ名	活動地域
1	東野（東）	東野
2	東野（西）	東野
3	東池尻	東池尻
4	さやかクラブ	南海狭山コーポ
5	狭山（東）	狭山・金剛2丁目
6	宮前会	半田（前田）
7	浦爽会	半田（浦之庄）
8	南海金剛 寿会	南海金剛住宅
9	金剛クラブ	金剛1丁目
10	あけぼの会	西山台5丁目（公団狭山住宅）
11	清風会	狭山ハウス
12	楽寿会	大野台1丁目
13	大野	大野

※各クラブの活動地域については、活動の性質上、表記が住所単位・自治会単位となっています。詳しくは「大阪狭山市老人クラブ連合会事務局」までご連絡下さい。

「見守り・声かけ訪問活動」

地域の高齢者等が安心して生活できるよう、地域住民の参加と協力による支え合い、助け合い活動を行うことにより、思いやりのある明るく住みよいまちづくりを推進するために地区福祉委員会が中心となって実施しています。

活動の内容は、見守り・声かけ活動、話し相手、簡単な用事の手伝い等になっています。

詳しくは大阪狭山市社会福祉協議会（☎ 3 6 7 - 1 7 6 1）までお問い合わせ下さい。



【見守り・声かけ訪問活動 実施地区一覧】

No.	地区名	支部名
1	狭山	狭山コーポ
2	半田	金剛1丁目
3		川向
4	茱萸木	茱萸木
5	南第一	ニュータウン

No.	地区名	支部名
6	南第二	大野台1丁目
7		大野台3丁目
8		大野台4丁目
9		大野台5/6丁目
10		大野台7丁目北

4. 集いの場、趣味活動

住民同士が気軽に集い、仲間づくりを行う活動や、生きがいや社会参加に繋がる趣味活動を掲載しています。

各掲載内容については
令和5年3月現在となっています。
最新の情報につきましては、
各問い合わせ先にご確認下さい。

「さやりんおれんじカフェ（認知症カフェ）」

認知症の人や家族、地域の人や関係職員など、誰でも気軽に集まり、楽しく過ごしながら仲間づくりや情報交換をする場です。

各開催場所の日程等は変更される場合があります、広報おさかさやまでご確認ください。



【さやりんおれんじカフェ開催場所一覧】

地図番号	名称	開催場所	問い合わせ先	開催日時	備考
1	げんきカフェ	居宅介護支援・福祉用具・住宅改修 げんき館 茱萸木 3-254-2	366-6535	第2水曜日 14時～ 16時30分	お茶代：100円 みんなで楽しくおしゃべりをしています。また脳トレや合唱などで楽しみながら頭を使います。
2	さくらあつたかカフェ	介護複合施設 さくらの杜半田 半田 3-471-1	288-4381	第2日曜日 14時～ 16時 ※8月のみ 第3日曜日	お茶代：100円 老後の生き方・暮らし方懇談会として『老い』について話し合っています。
3	カフェ おもちゃ館	リハビリデイサービス おもちゃ館 西山台6-16-5	365-6688	第3土曜日 14時～ 16時	お茶代：100円 アロマオイルを使ったハンドマッサージや型染め、元氣維持体操などを行っています。
4	くみのきカフェ	特別養護老人ホーム くみのき苑 東茱萸木 4-1977	368-2772	毎週 月～金曜日 14時～ 16時	お茶代：100円 事前申込制（※開催時間内であれば、直接お越し頂いても大丈夫です。）
5	カフェ しょう笑	デイサービス 笑 狭山 大野台 7-11-10	320-8268	第1日曜日 第3日曜日 10時～ 14時	お茶代：100円 モーニング：300円 来れば笑いがある。 来れば笑顔になるカフェです。『笑歌』を一緒に歌いましょう。
6	里カフェ	介護老人保健施設 さやまの里 岩室 2-185-11	365-5878	第2木曜日 第4木曜日 13時～ 16時 祝日も開催	お茶代：100円 介護老人保健施設ならではの多彩な専門職がコミュニケーションの場を提供します。

※各カフェの開催場所は、別紙23ページの地図でご覧頂けます。左列の地図番号と同じ番号で表示しています。

「コミュニティカフェ」

地域の人たちが集まる交流の場・居場所として開催されています。どなたでもご参加頂けます。

詳細については、各開催場所へお問い合わせ下さい。



【コミュニティカフェ開催場所一覧】

地図番号	名称	開催場所	問い合わせ先	開催日時	備考
7	円卓カフェ 「みらい」	特定非営利活動法人 南中学校区円卓会議 大野台2-1-58 ハーティ地階	368-1616	毎週月曜 ～金曜日 13時半 ～16時半	協力金100円
8	cafe Heart mori	「ハート守」 池尻中 1-18-27	366-3750	毎週土曜日 13時～17時 ※第2・4土曜 日は歌声喫茶	ドリンク：300円 歌声喫茶： 1,000円
9	ふらっと喫茶	狭山コーポ集会所 東池尻 1-2147-1	090 -9166 -0329 代表/山口氏	第1日曜日 10時～12時	お茶代：100円 (コーヒー)

※各カフェの開催場所は、別紙23ページの地図でご覧頂けます。左列の地図番号と同じ番号で表示しています。

さやりんおれんじカフェ
コミュニティカフェ
開催場所地図



● = さやりんおれんじカフェ
● = コミュニティカフェ

「ふれあい いきいきサロン活動」

地域を拠点に参加者とボランティアが協働で企画をし運営する集いの場です。地域の絆・ふれあい・居場所づくりとして、地区福祉委員会が中心となって各地域で実施されています。参加等については、大阪狭山市社会福祉協議会（☎ 367-1761）までお問い合わせ下さい。



【いきいきサロン活動実施地区一覧】

地図番号	地区名	実施支部	実施場所	開催頻度	主な活動内容 ※毎年内容は変わります。
1	東	東野	東野地区公民館	年／8回	喫茶、歌、ゲーム等
2		東池尻	東池尻地区会館	月／1回	茶話会、鑑賞会等
3		東野大鳥池	大鳥池住宅自治会館	月／2回	ラジオ体操、脳トレ等
4	狭山	狭山コーポ	狭山コーポ集会所	月／1回	茶話会、誕生会等
5		狭山中	狭山地区会館	年／6回	茶話会、体操等
6		狭山西	狭山地区会館	年／6回	茶話会、体操等
7		遊園ハイツ	狭山遊園ハイツ集会所	月／2回	茶話会、カラオケ等
8		レークハイツ	レークハイツ集会所	月／1回	茶話会、コーヒーサロン等
9		グランドハイツ	1階小集会室	月／1回	茶話会、音楽会等
10	西池	自由丘	自由丘会館	月／1回	茶話会、鑑賞会等
11		池尻	池尻コミュニティホール	月／1回	笑いヨガ、カラオケ等
12		南海狭山住宅	南海狭山住宅自治会館	月／2回	健康体操、脳トレ等
13	西	岩室	岩室会館	年／6回	研修会、親睦会等
14		藤和さやまハイタウン	集会所	年／8回	茶話会等
15		口大野	西北会館	年／6回	茶話会、カラオケ等
16		下今熊狭山台	下今熊狭山台自治会集会所	月／1回	茶話会、親睦会等
17	半田	南海金剛住宅	南海金剛住宅自治会館	月／4回	男厨喫茶、親睦会等
18		金剛1丁目	金剛1丁目自治会館	月／2回	体操、勉強会、卓球等
19		東村	東村公民館	月／2回	茶話会、カラオケ等
20		川向	川向地区公民館	月／2回	地域交流茶話会(朝市)等

地図 番号	地区名	実施支部	実施場所	開催 頻度	主な活動内容 ※毎年内容は変わります。
2 1	半田	前田	前田自治会館	月/2回	いきいき体操 等
2 2		北村	北村自治会館	月/1回	カラオケ 等
2 3		浦之庄	浦之庄自治会館	月/8回	グランドゴルフ 等
2 4		ライオンズマンション金剛	ライオンズマンション金剛集会所	月/1回	茶話会、健康麻雀 等
2 5	茱萸木	茱萸木	茱萸木中央公民館	月/1回	茶話会、親睦会 等
2 6	南第一	ニュータウン	自治会館すずかけ	月/3回	早朝喫茶、歌声サロン 等
2 7		桜ヶ丘	桜ヶ丘住宅集会所	年/4回	健康体操、歌声喫茶 等
2 8		ガーデンハイム	ガーデンハイムB棟集会所	月/1回	茶話会 等
2 9		府営北	17棟集会所	月/1回	茶話会、学習会 等
3 0		ディオフェルティ	マンション集会所	月/1回	茶話会、情報交換会 等
3 1		南第二	大野台1丁目	大野台1丁目自治会館	月/2回
3 2	大野台3丁目		大野台3丁目自治会館	月/2回	茶話会、体操、ゲーム 等
3 3	大野台4丁目		大野台4丁目自治会館	月/4回	囲碁、麻雀、パソコン等
3 4	大野台5/6丁目		大野台アクティホール	月/1回	茶話会、体操、親睦会 等
3 5	大野台7丁目		大野台7丁目自治会館	月/2回	喫茶、クラフト 等
3 6	大野		大野地区会館	月/2回	親子交流会、カラオケ等
3 7	南第三	府営南	31棟集会所	月/1回	親睦会、交流会 等
3 8		公団	狭山住宅管理組合集会所	月/1回	鑑賞会、ゲーム 等
3 9		グリーンコーポ狭山	グリーンコーポ狭山集会所	年/5回	茶話会、鑑賞会、体操 等

※各サロンの開催場所は、別紙26ページの地図でご覧頂けます。左列の地図番号と同じ番号で表示しています。

※主な活動内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により活動を自粛する支部もあったため、一部、令和元年度を参考に記載しています。

ふれあい
いきいきサロン活動
開催場所地図



4. 集いの場、趣味活動

「大阪狭山市ボランティアセンター」

大阪狭山市で活躍するボランティアグループです。児童・障がい者・高齢者など様々な方を対象に、地域のサロンや福祉施設、個人宅などで楽しい時間を提供したり、様々な活動を行っています。

ご興味のある方は、大阪狭山市ボランティアセンター／大阪狭山市社会福祉協議会内（☎ 367-6601）までお問い合わせ下さい。



【所属グループ 一覧】

No.	グループ名称	主な活動内容
1	つくしの会	ひとり暮らし老人会食会の調理ボランティア、高齢者施設での料理教室
2	メンズボランティア狭山(MVS)	ひとり暮らし老人会食会送迎、イベントや行事への協力、手作りおもちゃなどの指導、美化清掃活動
3	手話サークルさやま	聴覚障がい者との交流会、手話・聴覚障がい問題の学習や指導、行政などの行事開催時の手話通訳
4	さやまおりがみ倶楽部	折り紙を通じた文化の普及や、折り方の指導等
5	シルバーアドバイザー狭山(SAS)	行政や社協などの行事への参加協力、情報共有化プログラムの推進
6	環境学習支援倶楽部さやま	狭山池や陶器山、市民ふれあいの里を中心に、自然体験活動の普及と指導者の養成
7	ジュニアボランティアツボミ	小・中・高校生のつながりを大切に活動（トレーニングキャンプのリーダー活動や、施設訪問、イベントスタッフなど）
8	傾聴さやま	話し相手を必要としている高齢者の個人宅、高齢者施設への訪問による傾聴
9	NPO団体 グローバル・スクール	高齢者を対象にした歌声広場、健康麻雀
10	音楽ボランティアハーモニーさやま	尺八、キーボード、ギターなどからなる音楽バンド サロン活動、自治会、団体などに出向いての演奏活動
11	さやまおはなしの会	「おはなし会」「出かけるおはなし会」を開催して、ストーリーテリング・絵本・紙芝居などを通して童話の楽しさや、おはなしの輪を広げる活動
12	大阪狭山市朗読ボランティアグループ たんぽぽ	視覚障がい者との交流会、「声のたより」・録音図書の作成、府内の朗読ボランティアとの交流会に参加、対面朗読
13	さやまカンタービレ	高齢者施設などを訪問し、歌を歌うなど音楽を使ったボランティア活動
14	自助具の工房 さやま	高齢者や障がい者に対し日常生活用具に改良を加えた自助具の製作・提供

No.	グループ名称	主な活動内容
15	大阪狭山市食生活改善推進協議会	市民の健康づくりに寄与するため、栄養改善の実践活動を広く推進
16	会食会調理ボランティア	ひとり暮らし老人を対象とした会食会の調理ボランティア
17	きつつき (点字・点訳)	点字・点訳活動 (児童向けの本、小説などの点訳、小・中学生の点字学習指導)
18	人形劇団赤いりんご	子ども会、福祉施設などでの人形劇の公演
19	南京玉すだれ お多福会	南京玉すだれの実演
20	レッツパペット	腹話術の公演
21	ギターアンサンブル ペアレッツ	福祉施設でのクラシックギター演奏
22	要約筆記通訳グループ どんぐり	筆記(ノートテイクなど)を通して聴覚障がい者への情報提供や交流活動
23	手話コーラス同好会つばさ	手話の勉強と手話コーラスを通しての地域との交流
24	さやま婦人	婦人会事業(社会見学、健康体操及び料理教室、環境やエコに関する講演会、手芸教室、ゴーヤカーテン運動、赤い羽根の共同募金運動)
25	Sky drop	帝塚山学院大学 学生ボランティアサークル。障がい者施設や高齢者施設などのイベント時の手伝い等
26	大阪狭山桜太鼓	地域のイベントや福祉施設での和太鼓実演
27	ベル・バタフライ	高齢者施設などでミュージックベル演奏
28	オカリナかえる	地域のイベントや福祉施設でのオカリナ、ギター、三線の演奏、紙芝居の読み聞かせ
29	笑楽鼓(しょうがくこ)	福祉施設、地域のサロン等での和太鼓の演奏活動
30	Dog therapy Ange (ドッグセラピーアンジュ)	ドッグセラピーによるボランティア活動、福祉施設等でのふれあい交流、トリック芸等
31	151a(一期一会)	災害ボランティア活動、デジタル遺品整理、有害生物駆除(スズメバチ)などの活動
32	大阪狭山市香害 を知る会	香害に対しての周知活動や、情報交換、勉強会等
33	日本民謡「豊祥会」	正調民謡の伝承・普及や、社会福祉施設や地域のサロン活動で民謡等の披露
34	大阪狭山市 防災レンジャー	地域特性を生かした防災、救命普及活動、意識啓発

「さやま荘クラブ」

老人福祉センター「さやま荘」では、下記のクラブ活動（同好会含む）が行われています。参加をご希望される場合は、大阪狭山市立老人福祉センター「さやま荘」（☎ 366-2022）までお問い合わせ下さい。



No.	クラブ名	活動日	時間	クラブからのPR
1	手芸	第1～3(月)	13:00～15:30	和気あいあいとした雰囲気で作品作りを行っています。
2	社交ダンス	第1～4(月)	13:30～16:00	華麗なステップ、身のこなしはレッスンの賜です。
3	新操	第2・4(月)	13:00～15:30	若さの秘訣、それは楽しく身体を動かすこと！3日体操を中心とした体操です。
4	俳句	第1・3(火)	13:00～15:30	風景・日常様々な思いを詠みます。頭の体操にもなりますよ！
5	書道	第2・4(火)	9:30～12:00	初心者も大歓迎！和気あいあいと書に親しんでいます。
6	園芸	第2・4(火)	10:00～12:00	菜園では季節の野菜がすくすく育っています。お仲間になりませんか！
7	フラダンス	第2・4(水)	10:00～12:00	月2回のレッスンとボランティア活動に楽しく汗を流しています。ハワイの風を一緒に！
8	太極拳	第2・4(水)	13:30～16:00	生活習慣病を予防し、しなやかな体づくりをしましょう。
9	カラオケ1	第2・4(木)	9:30～15:30	懐メロ・新曲明るく楽しく歌ってます。脳トレ・腹筋トレにもなります。
10	カラオケ2	第1・3(木)	9:30～15:30	//
11	カラオケ3	第2・4(金)	9:30～15:30	//
12	パソコン	第1・3(木)	9:30～12:00 13:00～14:30	認知症予防には頭と指先の訓練が効果的です。
13	茶道	第1・3(木)	10:00～15:00	裏千家のお稽古をしております。美味しいお菓子・お茶で落ち着いたひと時を。
14	バンパー	毎日(休館日除く)	9:30～16:30	高齢者仕様のビリヤードです。台がやや小さく楽に球を打つことが出来ます。
15	ゲートボール	毎週火・木・土	9:00～11:00	さやま荘敷地内ちびっこ広場で活動しています。朝一から皆元気です。
16	囲碁	毎日(休館日除く)	9:00～16:30	毎日和気あいあい自由対局しています。有段者も初心者も対局に熱中しています。
17	将棋	毎日(休館日除く)	9:00～16:30	//
18	健康麻雀	毎日(休館日除く)	9:00～16:30	賭けない・飲まない・吸わない三原則。親睦・脳トレを目的とした健康麻雀です。
19	英会話	第1～4(金)	13:30～15:00	学ぶのに遅すぎることはない。英会話で、頭も心もいきいき！さやま荘留学しませんか？
20	和太鼓	第1・3(土)	13:30～16:30	和太鼓の勇壮な音・リズムに親しみ、いい汗かきましょう！

No.	クラブ名	活動日	時間	クラブからのPR
2 1	卓球	毎週月 " 水 " 金	9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00 9:00 ~ 16:00	全身を使う卓球で、初心者もベテランも楽しく汗を流しています。
2 2	健康体操	第1・3 (月)	9:30 ~ 11:30	真向法による体操で、関節を柔らかく姿勢を良くしましょう。
2 3	気功体操	第2・4 (水)	9:30 ~ 11:30	呼吸・気を鍛錬して心も身体も健康になりましょう。
2 4	マジック同好会	第1・3 (火)	9:30 ~ 11:30	マジックは身体及び知的な活動です。感動と喜び、そして笑いを一緒に。

※各クラブの活動日・時間等は都合により変更する場合があります。

5. 自宅でできる体操

自宅で「気軽に」「簡単に」できる体操を掲載しています。

運動不足・筋力低下予防、またストレス解消に繋がります。

お口の働きを高める「あいうべ体操」

「あ～ い～ う～ べ～」と発音し動かすことによって、お口周りや舌の筋肉のトレーニングに繋がり唾液がでやすくなります。体操はできるだけ大きに行い、1日30セット（1回あたり10セット×3回）が目安です。

あ



「あー」
と口を大きく開く

い



「いー」
と口を大きく横に広げる

う



「うー」
と唇を強く前に突き出す

べ



「べー」
と舌を突き出して下に伸ばす

「足腰げんき体操（筋トシ編）」

運動の目安は、ゆっくりと各5～10回を1日に2～3セットですが、無理をせず自分のペースで行いましょう♪

【ご注意!!】ひざや足腰に痛みがある場合、専門医へ相談をしましょう。

1. スクワット



①肩幅に足を開き
背筋を伸ばす

②腰を上げ下げする
イメージでひざを曲げな
がら腰をおとす

③もとの位置まで
ゆっくり戻す



2. 足の横上げ



①椅子の背を持ち、
両足を少し開いて
背筋を伸ばす

②足を横に上げて
数秒間その姿勢を
保つ

③もとの位置まで
ゆっくり戻す



いつまでも元気であるために
筋肉を増やしましょう



3. ひざの曲げ伸ばし



①椅子に座り片方の
ひざで できるだけ
まっすぐに伸ばす



②もとの位置まで
ゆっくり戻す



4. つま先立ち



①椅子に手をそえて
ゆっくりとかかとを上げて
つま先で立つ



②ゆっくり
かかとをおろす

「足腰げんき体操（ストレッチ編）」

運動の目安は、ゆっくりと各5～10回、または10～20秒程度です。無理をせず自分のペースで行いましょう♪♪

【ご注意!!】ひざや足腰に痛みがある場合、専門医へ相談をしましょう。

1. 足指開き



①足の指と手の指で握手をし、指と指の間をしっかりと開く



②手と足の指で握手した足首をゆっくりと回す



2. 腰とお尻のストレッチ



①椅子に座り一方の足首をもう一方の足の太ももにのせる



②息を吐きながら背中を丸めず前屈させる





けがをしないカラダを作るために
できるだけ毎日行いましょう

3. ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ



①壁などの前で両手をついて立つ



②足を前後に開き前足の膝を曲げながら後ろ足のふくらはぎとアキレス腱を伸ばす



4. 股関節回し



①壁などの前で両手をついて立つ



②片足を上げ膝で円を描くように内回し外回しを行う

※仰向けになって行っても大丈夫です

「自宅でできる健康体操(動画集)」

コロナ禍においての塞ぎ込みやフレイル予防を目的に、おうちで出来る健康体操動画(YouTube動画)をまとめました。

1. トッキーのおうちで出来るらくらく健康体操♪

<https://youtu.be/33POGPdKcSo>



2. トッキーのおうちで出来るらくらく健康体操♪ #2

<https://youtu.be/YRfwbT84Fbo>



3. いきいき百歳体操 ①準備体操

<https://www.youtube.com/watch?v=TNHBMHb28GI>



4. いきいき百歳体操 ②筋力運動

<https://www.youtube.com/watch?v=-zgpilicoc>



5. いきいき百歳体操 ③整理体操

<https://www.youtube.com/watch?v=LnXOgZF29kg>



6. 介護予防・
日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業って一体何のこと??

「介護予防・日常生活支援総合事業」とは、高齢化が急速に進み、人口構造が変化する中、住み慣れた地域でいつまでも生きがいを持って生活することができるよう、医療・福祉の専門職だけでなく、地域全体が力を合わせて、支援が必要な高齢者などを効果的・効率的に支援するために実施する、地域の実情に応じた様々な事業の総称のことです。

生活支援・介護予防

老人クラブ・自治会・ボランティア・NPOなど
住民同士のつながりや、地域の支え合い体制の再構築・強化

介護予防・日常生活支援総合事業では

既存の介護サービス事業者だけでなく、住民の支え合い活動など多様な主体(NPO法人、民間企業、ボランティアなど)がサービスの担い手に加わることや、市内の様々な地域資源を整理・活用することにより、中・長期的な視点で持続可能な支援体制の構築を目的としています。

いつまでも元気で
暮らすために!



生きがいを持った暮らし

病気になったら...

医療



住まい

介護が必要になったら...

介護



地域に存在する様々なサービスや取組みを活用し、
いつまでも自分らしく心身ともに健康に暮らしましょう

大阪狭山市 介護予防・日常生活支援総合事業に係る 地域づくり協議体

地域づくり協議体とは??

介護予防・生活支援サービスの体制整備に向けて、定期的な情報共有及び連携・協働を行います。大阪狭山市にお住まいの高齢者の「社会参加」「生きがいづくり」をすすめながら、「住み慣れた地域で自分らしい生活を続けて頂くため」の地域づくりの推進を目的に設置しています。

協議体の役割は??

生活支援コーディネーターの組織的な補完、地域ニーズの把握、情報の見える化の推進、企画・立案・方針策定を行う場、地域づくりにおける意識の統一を図る場、情報交換の場、働きかけの場等となっています。

協議体構成メンバー

※順不同・敬称略

- ①大阪狭山市自治会地区会連合会
- ②大阪狭山市民生委員・児童委員協議会
- ③大阪狭山市市民活動支援センター
- ④まちづくり研究会 福祉・介護分科会
- ⑤大阪狭山市老人クラブ連合会（SC大阪狭山）
- ⑥大阪狭山市婦人会
- ⑦大阪狭山市社会福祉施設連絡会
- ⑧大阪狭山市ボランティアグループ連絡会
- ⑨地区福祉委員長連絡会
- ⑩狭山中学校区まちづくり円卓会議
- ⑪第三中学校区まちづくり円卓会議
- ⑫特定非営利活動法人南中学校区円卓会議
- ⑬くみのき苑在宅介護支援センター
- ⑭さやまの里在宅介護支援センター
- ⑮大阪狭山市商工会
- ⑯大阪狭山市シルバー人材センター
- ⑰大阪狭山市地域包括支援センター
- ⑱大阪狭山市社会福祉協議会



大阪狭山市介護予防・日常生活支援総合事業
に係る地域づくり協議体 メンバー紹介

**大阪狭山市
自治会地区会連合会**

概ね50世帯以上の自治会長及び地区長をもって組織され、会員相互の連絡及び親睦を図り、各地区及び市の発展に寄与することを目的としています。

**大阪狭山市
民生委員・児童委員協議会**

地域福祉の推進に向け、それぞれの地域特性を踏まえながら、民生委員同士の連携を図り、困難な課題を抱える世帯への支援方法の検討や各種研修を行っています。

**大阪狭山市
市民活動支援センター**

市民と行政との協働による、まちづくりの推進を図るため、市民活動に関する情報交換・発信・人材育成・調査研究・各種相談・交流・会議・研修の場を提供しています。

**まちづくり研究会
福祉・介護分科会**

まちづくりに関する研究・協働企画立案・実践を行い、行政と協働推進に向けた人材育成、協働推進に対応する市民団体への必要な人材の推薦・提供をしています。

**大阪狭山市老人クラブ
連合会(SC大阪狭山)**

「健康・友愛・奉仕」を基本理念とし、会員の健康づくり、仲間づくり、地域づくりのため、各種の活動に取り組んでいます。

大阪狭山市婦人会

市内婦人同士の協力によって、時代に即応した進歩的な新しい社会を大阪狭山市に創造建設するために、その推進力となることを目的としています。

**大阪狭山市
社会福祉施設連絡会**

市内の社会福祉施設間相互の連絡調整、交流並びに社会貢献事業への協力を図り、地域福祉の推進並びに施設福祉の充実・発展に努めることを目的としています。

**大阪狭山市ボランティア
グループ連絡会**

市内のボランティアグループが協働してボランティア活動の活性化や横の繋がりを目的に、情報交換や事業（養成講座、研修会、子ども向け講座、各種イベントへの参加等）の企画・運営をしています。

地区福祉委員長連絡会

市内9つの地区福祉委員会の事業を円滑に推進するために、地区福祉委員会相互の連絡や調整、交流事業を行い、地域福祉の推進を図っています。

**狭山中学校区
まちづくり円卓会議**

地域で様々なテーマに基づいて活動する個人や団体等が自主的に集まり、地域内の課題や問題を話し合い、まちづくりに関する議論と合意を基に活動をしています。

**第三中学校区
まちづくり円卓会議**

自主的に集まり、対等な立場で「住んで楽しい、住んでみたい、住んで良かった」と思えるまちづくりに向けて企画・立案した事業を展開、地域の「むすびつき」の充実を目指しています。

**特定非営利活動法人
南中学校区円卓会議**

市民自らが考え行動することを前提に、地域内における課題とその解決に向けた話し合いを行い、合意した事業において、自らが「まちづくり」事業を進める活動をしています。

目的別のもくじ

介護や認知症などについて困った時の相談窓口

- 総合相談窓口
「大阪狭山市地域包括支援センター」 …… P 1
- 年中無休、24時間電話対応
「大阪狭山市在宅介護支援センター」 …… P 2
- 地域の相談員
「CSW（コミュニティソーシャルワーカー）」 …… P 2
- 早期に認知症の方・家族を支援する
認知症初期集中支援推進事業「さやりんおれんじチーム」 …… P13



便利なサービス

- 食事の配達
「在宅高齢者「食」の自立支援(配食サービス)事業」 …… P 4
- 紙おむつの給付
「要介護高齢者おむつ給付事業」 …… P 5
- 安全な自宅での生活
「シルバーカー（歩行補助車）給付事業」 …… P 5
「高齢者住宅安全支援事業」 …… P 7
「車イス・介護ベッドの貸出事業」 …… P 8
- 自宅で髪を整える
「訪問理美容サービス事業」 …… P 6
- 布団の乾燥
「寝具乾燥サービス事業」 …… P 6
- 財産管理などのサポート
「成年後見制度」 …… P11
- ハンディキャップがある方へのサポート
「日常生活自立支援事業」 …… P12
- 自分の目で見てお買い物
「コープのお買い物便（移動販売車）」 …… P14
「大鳥池 お買い物ツアー」 …… P14



ちょこっとお助け

- 簡易な日常生活の困りごとの援助
「軽度生活援助事業」…………… P 3
- 会員方式の有償ボランティア活動
「ヒューマン・ケア事業」…………… P 3



見守り・安否確認

- ひとり暮らし高齢者等の緊急時対応
「緊急通報システム事業」…………… P 7
「カギ預かり事業」…………… P 8
- 認知症高齢者の行方不明時の早期発見に向けて
「徘徊高齢者等位置情報提供事業」…………… P 9
- 認知症による徘徊、不慮の事故に備えて
「高齢者SOSネットワーク事業」…………… P 10
- 老人クラブの友愛訪問
「目くばり気くばり思いやり運動事業」…………… P 19
- 住民の支え合い・助け合い活動
「見守り・声かけ訪問活動」…………… P 20
「ふれあい いきいきサロン活動」…………… P 24



健康づくり

- 高齢者の憩いの場
「老人福祉センター「さやま荘」」…………… P 15
- 介護予防体操
「いきいき百歳体操」…………… P 15
- 認知症予防の教室
「脳の健康教室」…………… P 16
- 体力維持や運動機能向上を図る教室
「高齢者水中運動教室」…………… P 16
- 運動機能の低下防止をするための教室
「さやまエイジングエクササイズ」…………… P 17

- 自宅でもできる運動を学ぶ教室
「元気コミュニティ教室」…………… P 17
- 自然とのふれあいで健康に
「福祉農園事業」…………… P 18
- 生きがいと健康づくりをめざして
「熟年いきいき事業」…………… P 18
- 住民の支え合い・助け合い活動
「ふれあい いきいきサロン活動」…………… P 24
- ボランティア活動に関する相談・支援
「大阪狭山市ボランティアセンター」…………… P 27
- 老人福祉センター「さやま荘」のクラブ活動
「さやま荘クラブ」…………… P 29



仲間づくり

- 仲間と楽しく美味しい食事
「ひとり暮らし老人会食会」…………… P 4
- 高齢者の憩いの場
「老人福祉センター「さやま荘」」…………… P 15
- 介護予防体操
「いきいき百歳体操」…………… P 15
- 生きがいと健康づくりをめざして
「熟年いきいき事業」…………… P 18
- 認知症の方や家族等が、交流・情報交換をする場
「さやりんおれんじカフェ（認知症カフェ）」…………… P 21
- 地域の人が集える居場所
「コミュニティカフェ」…………… P 22
- 住民の支え合い・助け合い活動
「ふれあい いきいきサロン活動」…………… P 24
- ボランティア活動に関する相談・支援
「大阪狭山市ボランティアセンター」…………… P 27
- 老人福祉センター「さやま荘」のクラブ活動
「さやま荘クラブ」…………… P 29



生きがいづくり

- 高齢者の憩いの場
「老人福祉センター「さやま荘」」…………… P 15
- 自然とのふれあいで健康に
「福祉農園事業」…………… P 18
- 生きがいと健康づくりをめざして
「熟年いきいき事業」…………… P 18
- 地域の人が集える居場所
「コミュニティカフェ」…………… P 22
- 住民の支え合い・助け合い活動
「ふれあい いきいきサロン活動」…………… P 24
- ボランティア活動に関する相談・支援
「大阪狭山市ボランティアセンター」…… P 27
- 老人福祉センター「さやま荘」のクラブ活動
「さやま荘クラブ」…………… P 29



認知症サポート

- 認知症高齢者の行方不明時の早期発見に向けて
「徘徊高齢者等位置情報提供事業」…………… P 9
- 認知症による徘徊、不慮の事故に備えて
「高齢者SOSネットワーク事業」…………… P 10
- 財産管理などのサポート
「成年後見制度」…………… P 11
- ハンディキャップがある方へのサポート
「日常生活自立支援事業」…………… P 12
- 早期に認知症の方・家族を支援する
認知症初期集中支援推進事業
「さやりんおれんじチーム」…… P 13
- 「おおさかさやま おれんじパートナー」…………… P 13
- 認知症の方や家族等が、交流・情報交換をする場
「さやりんおれんじカフェ（認知症カフェ）」…………… P 21



もしもの備え

- ひとり暮らし高齢者等の緊急時対応
 - 「緊急通報システム事業」…………… P 7
 - 「カギ預かり事業」…………… P 8
- 自宅での不慮の事故に対応するために
 - 「救急医療情報キット配布事業」…………… P 9
- 認知症高齢者の行方不明時の早期発見に向けて
 - 「徘徊高齢者等位置情報提供事業」…………… P 9
- 認知症による徘徊、不慮の事故に備えて
 - 「高齢者SOSネットワーク事業」…………… P 10



自宅でできる体操

- お口の働きを高める口腔体操
 - 「あいうべ体操」…………… P 31
- 筋力トレーニング・ストレッチ
 - 「足腰げんき体操（筋トレ編）」…………… P 32
 - 「足腰げんき体操（ストレッチ編）」…………… P 34
- おうちでできる健康体操
 - 「自宅でできる健康体操(動画集)」…………… P 36



介護予防・日常生活支援総合事業

- 介護予防・日常生活支援総合事業…………… P 37
- 大阪狭山市介護予防・日常生活支援総合事業に係る地域づくり協議体…………… P 38

この目的別のもくじページは、見だしを付けて記載しているため、各種サービス（事業）が重複し記載されています。



困ったときの
相談窓口



便利なサービス



ちょこっとお助け



見守り安否確認



健康づくり



仲間づくり



生きがいづくり



認知症サポート



もしもの備え



自宅で
できる体操



介護予防・日常
生活支援総合事業



この冊子は上記QRコードから
ダウンロードして頂けます

「大阪狭山市地域資源マップ 第2版」

令和5年3月発行

□大阪狭山市健康福祉部高齢介護グループ

072-366-0011

□大阪狭山市社会福祉協議会

072-367-1761