

大淀町生活支援体制整備事業

OYODO TOWN

地域の支え合い。 健康づくり

活動ガイド

みんなで支え合い、
健康で暮らしていくために、
「わたしたち」にできることを
見つけよう

令和元年10月

監修：大淀町思いやりネットワーク協議体

目 次

～ガイドブック作成にあたって～	3
1 今、なぜ支え合い活動が必要か	4
1) 大淀町の人口と高齢化の進行	4
2) 地域包括ケアシステムと支え合い活動	4
3) 地域包括ケアシステムにおける「自助・互助・共助・公助」	5
2 地域の支え合い活動をすすめるには	6
1) 生活支援体制整備事業と生活支援コーディネーター	6
2) 支え合いづくりのポイントと手順	7
3 あなたのしたいことが見つかる地域の活動一覧	8
1) 身体を動かしたい	
●グラウンドゴルフ部（老人クラブ）、いきいきふれあい教室、健康ウォーキング、 太極拳、元気教室、パークゴルフ、フィットネス・スイミング	9
2) 趣味・交流を楽しみたい	
●大淀陶芸サークル、八千代の会《編物》、大淀短歌会、詩吟宗家講習、つわぶきの 会《パッチワーク》、断酒会、大淀和紙絵の会、組紐教室	10
●アートフラワー教室、パンフラワー教室、ちいきふれあいサロン（19カ所）	11
●サロン・ザ・ましが丘、金吾町ふれ合いサロン、土田区ふれあいサロン、大岩ハッピー 倶楽部、新岡憩の会、口桧垣本ふれあいサロン、サロン香梨、南大和区大桜サロン	12
●上比曽優美の会、西四元気サロン、鈴ヶ森サロン、マシサロン・ひまわり、西六サロン、 花吉野サロン、北野サロン、上桧ふれあいサロン	13
●サロン絆、吉野平区憩の会、サロンこしべ	14
●親睦旅行（老人クラブ）、コーラス部《ラ・ポワール》（老人クラブ）、カラオケ部（老 人クラブ）、フラダンス部《アイナ》（老人クラブ）	15
●生花部（老人クラブ）、大正琴部（老人クラブ）、げんきかふえ、オレンジカフェ、 ふれあい活動センター	16
3) 知りたい・学びたい	
●手話サークル、中国語サークル、文化財調査会、着付けサークル、英会話サークル、 和食研究会、習字教室、つまみ絵	17
●おりがみちぎりえ、大正琴、日本舞踊、尺八、陶芸、カラオケ、書道、実用書	18
●茶道《煎茶・表千家・裏千家》、華道、着付、ハンディクラフト、大淀町高齢者学級、 大淀町中央女性学級、識字学級、英会話講座	19
●相談事業・げんき塾、検診・健康相談、まちづくり出前講座、健康出前講座、認知 症サポーター養成講座、総合相談・出張講座	20

4) 地域の役に立ちたい	
●奉仕活動（老人クラブ）、友愛訪問（老人クラブ）、病院ボランティア、障がい者施設ボランティア、学校支援ボランティア、朗読ボランティア ……………	21
●子ども見守り隊ボランティア、図書館ボランティア、食生活改善推進協議会、健康づくり推進員、ふれあい郵便、ふれあいの集い ……………	22
●げんきかふえボランティア、介護予防リーダースマイル、認知症サポーター、居場所づくり（ちいきふれあいサロン）、居場所づくり（きたのひろば）、シルバー人材センター ……………	23
5) 暮らしのお役立ち情報	
●吉野ストア（移動販売）、とくし丸（移動販売） ……………	24
●梅川（配食サービス）、良乃屋（配食サービス）、コッペ大淀（配食サービス）、自然の里レストラン大淀店（配食サービス）、どんちゃん食堂（配食サービス）、ミスターホット（配食サービス） ……………	25
●こむぎ（配食サービス）、来来飯店（配食サービス）、柿の葉ずしヤマト吉野店（配食サービス）、ミニトマト吉崎（配食サービス） ……………	26
4 施設マップ ……………	27
5 介護予防実践のポイント ……………	29
6 おわりに ……………	30

～ガイドブック作成にあたって～

“自分の住み慣れたまちで、いつまでも暮らし続けていくこと。”

人口減少、少子高齢化を背景に、そんな当たり前のように思えることも、困難になっている現状があります。

いつまでも自分らしく生活していくためには、町民一人ひとりが、地域支え合い活動の中でお互いのできることを高めながら、必要な制度を利用していくことが大切です。

地域活動は、ちょっとしたお互いさまの支え合いや見守りから、人と人がつながって始まります。

このガイドブックは、それぞれの地域での皆様のすばらしい取組が大淀町全域に広がり、地域のつながりを大切にしたい、より住みやすい大淀町となっていくことを願って作成しました。

地域でなにか取り組んでみたいと思った方々が、手にとってくださり、活動への一歩につながっていただければ幸いです。



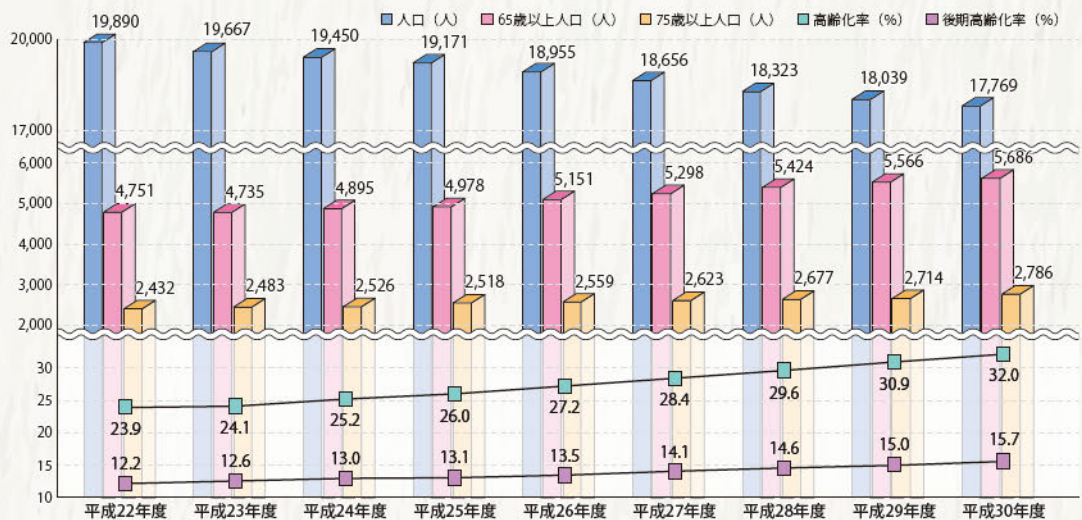
1 今、なぜ支え合い活動が必要か

1) 大淀町の人口と高齢化の進行

本町の総人口は、年々減少傾向であり、平成30年9月末には17,769人となっています。

年少人口及び生産年齢人口が減少傾向となる一方で、高齢者人口が増加し、高齢化率（総人口に対する高齢者人口の割合）が平成30年9月末には5,686人で32.0%となっています。

高齢者のひとり暮らし世帯や高齢者のみの世帯では、介護保険の認定を受けていなくとも、日常生活に小さな困りごと（ごみ出しや電球の交換など）を抱えていることが少なくありません。また、外出等、他の人と交流する機会が減り、孤立化してしまうことも大きな問題となっています。

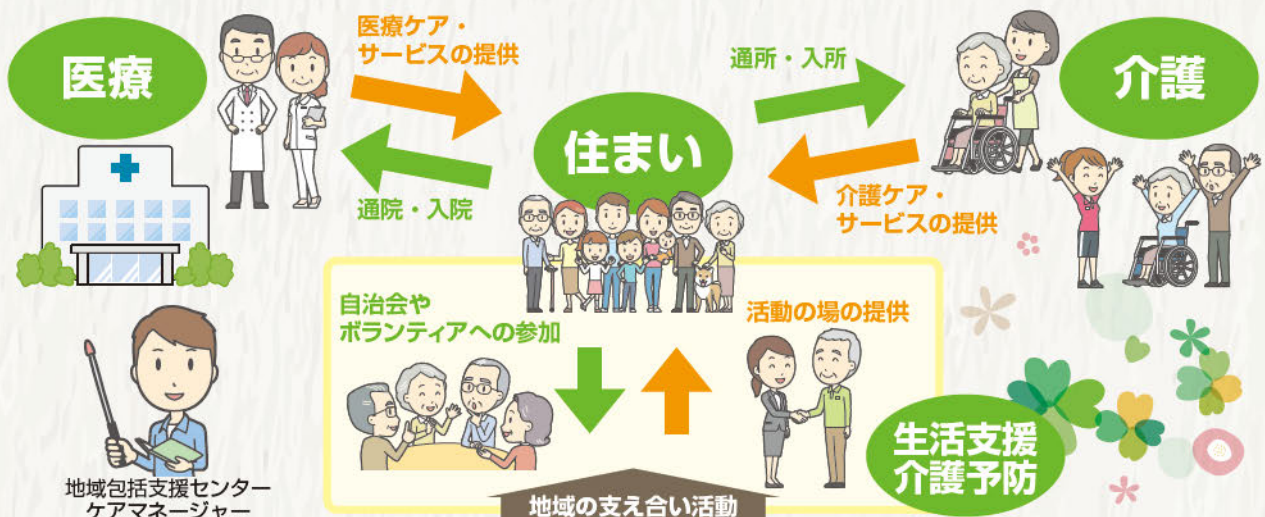


出典：住民基本台帳（各年度9月末）

2) 地域包括ケアシステムと支え合い活動

地域包括ケアシステムとは、地域に住んでいる高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい生活を人生の最後まで持続できるように、介護や医療、さらには住まいや生活支援といった、高齢者を支えるサービスを一体的に提供するシステムのことです。

地域包括ケアシステムのイメージ



～支え合いの広がり～

そうした状況の中で、「住み慣れた地域で暮らし続ける」ため、「地域での支え合い」が全国で広がっています。地域での支え合いとは、例えば日常生活の小さな困りごとを「お互いさま」で助け合ったり、一緒に体操やおしゃべりを楽しむことで地域とつながる場所をつくったりすることです。

支え合いのある地域をつくり、お互いさまの関係により介護予防や生活支援を充実していくことは、地域包括ケアシステムの構築につながる非常に大切な取組みといえます。

3) 地域包括ケアシステムにおける「自助・互助・共助・公助」

4つがバランスよく機能することが理想的ですが、少子高齢化や財政状況など日本を取り巻く状況を踏まえると、共助と公助には限界があり、自助と互助の活性化が求められています。



2 地域の支え合い活動をすすめるには

1) 生活支援体制整備事業と生活支援コーディネーター

本町では、地域における住民等による支え合いづくりを推進するため、生活支援体制整備事業を展開しています。

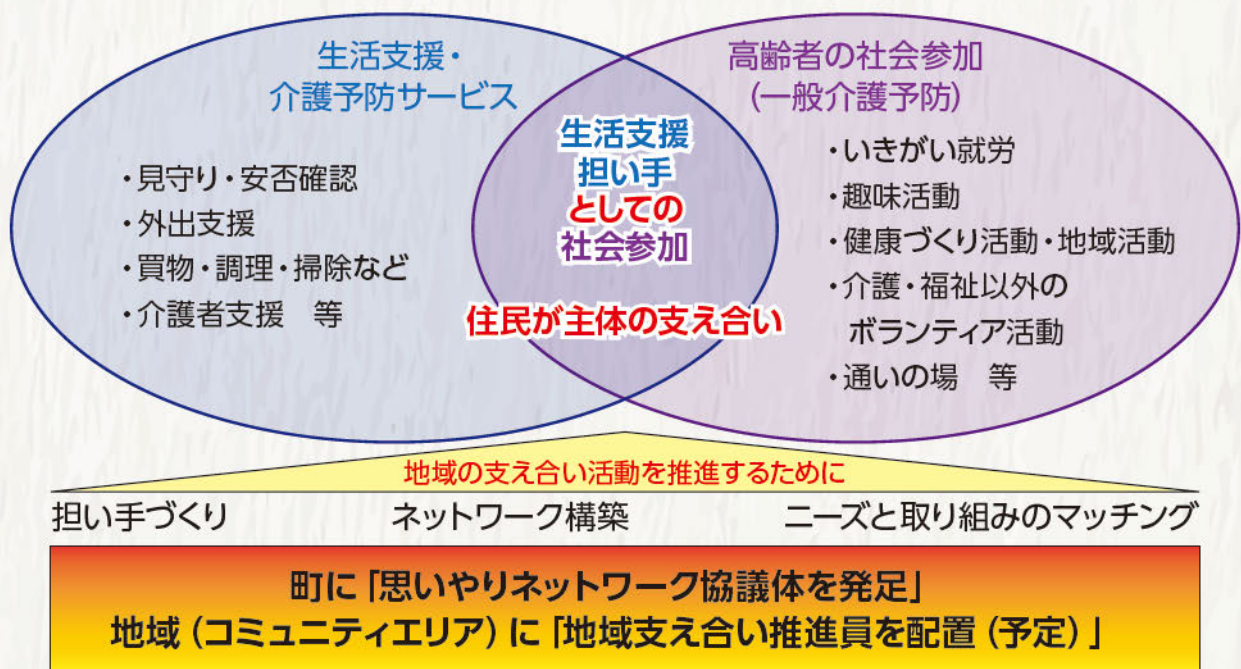
この事業では、生活支援コーディネーター*の配置や協議体の設置を行うことにより、地域ニーズを踏まえつつ、地域住民や民間企業、NPO、ボランティアなどの多様な主体が連携しながら、さまざまな取り組みを行うことで地域ネットワークの強化や地域の互助を高め、地域全体で高齢者の生活を支える体制づくりを進めています。

※生活支援コーディネーターとは…

地域における住民等による支え合いづくりを推進するため、体制整備に向けた調整役として、平成 29 年 10 月から「生活支援コーディネーター（愛称：地域支え合い推進員）」を社会福祉協議会が町から受託しています。

生活支援コーディネーターは、地域の「あること（社会資源・財産）」と「あったらいいな（地域ニーズ）」を見つけ、つなぎ合わせたり足りないものを新たに創るための支援を行うことで、高齢者の「自助」と地域の「互助」の推進をお手伝いします。

生活支援コーディネーターは人と人、思いと仕組みをつなぐ調整役であり、仕掛人です。



（支え合い活動の推進と生活支援体制整備事業のイメージ）

生活支援コーディネーターの活動内容（例）

1	町内全域を対象に行う生活支援等サービスのコーディネート等に関する次の業務	生活支援等サービスの提供状況の把握及び創出
		住民ニーズの把握及び生活支援等サービスのマッチング
		関係者間のネットワークの構築
2	民間企業や社会福祉協議会、NPO、ボランティア団体や地縁組織等の多様な担い手の活用及び担い手の養成	
3	支え合いの体制づくりに関する住民、各種団体への周知及び意識啓発	

2) 支え合いづくりのポイントと手順

地域支え合い活動は、だれでも、いつからでも始めることができます。まずは身近な人に呼びかけ、相談してみましょう。一步踏み出してみたいけれど、何から手を付けたらよいかわからないという場合には、社会福祉協議会に相談してみてください。

最初は数人で、隣近所の気になる人と関わることから始めれば、無理をすることもありません。少しずつ活動を始めながら、今地域に何が必要か、何が求められているかを丁寧につかんでいくことも大切です。

活動がある程度広がってくると、今度は運営費（活動費）など、組織の運営も問題となってきます。いくら負担してもらうのが適当なのかなど、悩むことはたくさんあります。地域支え合い活動を応援する公的な補助事業や民間助成などもありますので、申請の条件や方法を知りたい場合は、役場や社会福祉協議会にご相談ください。

何よりも、地域支え合い活動は「自分たちが楽しむ」という気持ちが大切です。しんどい、つらい思いをしながらでは活動が続きませんし、支援される側もつらくなってしまいます。気負いすぎず、楽な気持ちであなたも最初の一步を踏み出してみませんか。

支え合い活動の立ち上げ手順

STEP 1 課題の把握

身近な問題を発見するためには、まず地域に出向き、地域の問題を見たり聞いたりすることが重要です。まずは、自分の中で「この地域に何か助けが必要だ」と強い意識を持つことから始めます。

STEP 2 仲間を募る

どんな小さなことでも、解決したいと思うことがあれば、そのことについて、まず誰か（自治会・民生委員など）と話し合みましょう。話をする中で、仲間同士で関心や意識を高め合えます。

STEP 3 事業内容の検討

既存のサービス（公的・民間）に関する情報を収集し、STEP1 で把握した問題に対してどこまで対応できているか、どの部分を自分たちが担うのかという、今後の活動内容に関する方針を決めます。

STEP 4 組織の編成

STEP3 の事業の内容をもとに、どのような人材がこの事業に関わるべきなのか、どういった人を巻き込めば活動ができるかを考え、協力を得ていきます。事業の中での担当、役割分担も明確にしましょう。

STEP 5 活動形態の検討

サービスを利用する対象者の要件、サービスの範囲、サービス実施の手順、運用ルールなどを考えます。ここで注意することは、活動を継続することを前提に、地域のサポーターが活動できる範囲で考え、最終的に手引きなどにまとめることが目標です。

STEP 6 広報活動

STEP5 で事業の活動形態が決まれば、その内容を幅広く周知していくことが重要になります。パンフレット作成、自治会回覧などで情報発信することや、居場所などで話題となるように働きかけることなども重要です。サポーターと利用者の募集につながります。

継続及び 人材育成

活動を通して出てくる問題などは、定期的な会合を開き、関係者、関係機関や専門職などと話し合うことが必要です。また、お互いの活動について困ったことなどを、相談することができる機会を持つことも重要です。



あなたのしたいことが見つかる 地域の活動一覧



身体を動かしたい

① グラウンドゴルフ部 (老人クラブ)



活動内容

介護予防・健康寿命の延伸・グラウンドゴルフを通しての交流・競技へ参加

開催は不定期

連絡先 TEL0747-52-1941
社会福祉協議会

開催場所▶ 平畑運動公園等

② いきいきふれあい教室



活動内容

65歳以上の方で体力や筋力等の低下を予防するための体操やレクリエーションを行う教室

開催は不定期

連絡先 TEL0747-52-7760
地域包括支援センター

開催場所▶ 大淀町内全域 (公民館等)

③ 健康ウォーキング



活動内容

健康のためのウォーキング・健康寿命の延伸・地域の名所めぐり

開催は不定期

連絡先 TEL0747-52-9403
保健センター

開催場所▶ 大淀町内の名所等

④ 太極拳

MAP
1



活動内容

肩こり、腰痛、ストレス解消に役立つ運動

《火曜日・木曜日》月5~6回
13:30~16:30

連絡先 TEL0747-52-5402

開催場所▶ 桜ヶ丘総合センター

⑤ 元気教室

MAP
2



活動内容

脳や身体の機能低下を予防するための運動教室

第1・第3月曜日10:00~12:00

連絡先 TEL0747-54-5533

開催場所▶ ふれあい活動センター

⑥ パークゴルフ

MAP
3



活動内容

古墳や歴史文化、自然が多く残る大岩で、健康づくり(※道具の貸し出し可能)

休場日火曜日(祝日の場合は変更有)

連絡先 TEL0745-67-0543

開催場所▶ 大岩パークゴルフ場

⑦ フィットネス・スイミング

MAP
4



活動内容

健康寿命を延ばすために、自分に合った運動ができる場所

休館日火曜日・年末年始

連絡先 TEL0746-34-5501

開催場所▶ 健康づくりセンター



趣味・交流を楽しみたい

8 大淀陶芸サークル

MAP
5



活動内容

陶芸を学ぶ、作品作り、陶芸を通しての交流

毎週月曜日

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所 ▶ 中央公民館

9 八千代の会《編物》

MAP
5



活動内容

編物を学ぶ、作品作り、編物を通しての交流

月2回

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所 ▶ 中央公民館

10 大淀短歌会

MAP
5



活動内容

短歌を学ぶ、短歌を読む、短歌を通しての交流

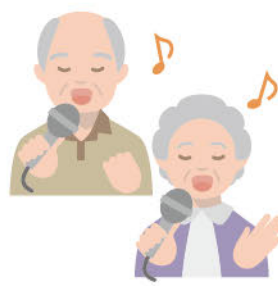
月1回

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所 ▶ 中央公民館

11 詩吟宗家講習

MAP
5



活動内容

詩吟を学ぶ、詩吟を吟じる、詩吟を通しての交流

月2回

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所 ▶ 中央公民館

12 つわぶきの会《パッチワーク》

MAP
5



活動内容

パッチワークを学ぶ、作品作り、パッチワークを通しての交流

月2回

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所 ▶ 中央公民館

13 断酒会

MAP
5



活動内容

飲酒について学ぶ、お酒を断つ、仲間との交流

毎週金曜日

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所 ▶ 中央公民館

14 大淀和紙絵の会

MAP
5



活動内容

和紙絵を学ぶ、作品作り、和紙絵を通しての交流

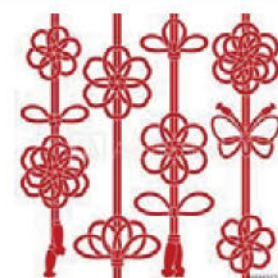
月1~3回

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所 ▶ 中央公民館

15 組紐教室

MAP
6



活動内容

組紐を学ぶ、作品作り、組紐を通しての交流

第1火曜日13:30~15:30

連絡先 TEL0746-32-5189

開催場所 ▶ 旭ヶ丘総合センター

趣味・交流を楽しみたい

16

アートフラワー教室

MAP
6



活動内容

アートフラワーを学ぶ、作品作り、
アートフラワーを通しての交流

毎週火曜日13:00~15:00

連絡先 TEL0746-32-5189

開催場所▶ 旭ヶ丘総合センター

17

パンフラワー教室

MAP
6



活動内容

パンフラワーを学ぶ、作品作り、
パンフラワーを通しての交流

第2・第4金曜日13:30~15:30

連絡先 TEL0746-32-5189

開催場所▶ 旭ヶ丘総合センター

ちいきふれあいサロン

サロンとは…

大淀町社会福祉協議会では2008年よりちいきふれあいサロン支援事業がスタートしました。

サロンとは、『だれでも、気軽に、楽しく!』をモットーに地域住民が気軽に集まり、楽しく過ごせる地域のお茶の間です。
地域住民が集まって交流する中で、お互いを尊重し、楽しく暮らせる地域づくりをすすめます。

大字	活動名	活動拠点	活動日
18 中増	サロン・ザ・ましが丘	ましが丘ふれあい交流館	月1回
19 金吾町	金吾町ふれ合いサロン	金吾町コミュニティセンター	月1回
20 土田	土田区ふれあいサロン	土田区公民館	2ヶ月に1回
21 大岩	大岩ハッピー倶楽部	大岩公民館	月1回
22 新町・岡崎	新岡憩の会	下淵会館	月1回
23 口桧垣本	口桧垣本ふれあいサロン	口桧垣本憩の家・公民館(※催し物により異なる)	月1回
24 香梨台	サロン香梨	香梨台公民館	月1回
25 南大和	南大和区大桜サロン	南大和公民館	月1回
26 上比曾	上比曾優美の会	上比曾憩の家	月1回
27 西町四丁目	西四元気サロン	西町四丁目公民館	月1回
28 西町五丁目	鈴ヶ森サロン	西町五丁目コミュニティセンター	月1回
29 増口	マシサロン・ひまわり	増口コミュニティセンター	月1回
30 西町六丁目	西六サロン	西町六丁目公民館	月1回
31 花吉野	花吉野サロン	花吉野第一公民館または第二公民館(※催し物により異なる)	2ヶ月に1回
32 北野	北野サロン	北野東公民館	2ヶ月に1回
33 上桧垣本	上桧ふれあいサロン	上桧垣本公民館	2ヶ月に1回
34 馬佐	サロン絆	馬佐公民館	月1回
35 吉野平	吉野平区憩の会	デイセンターわが家または、吉野平公民館(※催し物により異なる)	月1回
36 越部	サロンこしべ	越部公民館	月1回

■お問い合わせ 大淀町社会福祉協議会 ☎0747-52-1941

趣味・交流を楽しみたい

18

サロン・ザ・ましが丘

MAP
7



活動目的

希薄になりがちな住民がものづくりを通じてふれあい、世代間交流を図る

活動内容

しめ縄作り、こんにゃく作り、文化祭の作品作り、食事会等

月1回

連絡先 TEL0747-52-1941

開催場所 ▶ ましが丘ふれあい交流館

19

金吾町ふれ合いサロン

MAP
8



活動目的

区民の交流と高齢者の安否確認及び心身の健康保持

活動内容

花見、お菓子作り、手芸、ゲーム等

月1回 13:30~15:00

連絡先 TEL0747-52-1941

開催場所 ▶ 金吾町コミュニティセンター

20

土田区ふれあいサロン

MAP
9



活動目的

区民の交流・親睦と高齢者の健康保持

活動内容

体操、花見、バーベキュー、カラオケ大会等

2カ月に1回 土曜日

連絡先 TEL0747-52-1941

開催場所 ▶ 土田区公民館

21

大岩ハッピー倶楽部

MAP
10



活動目的

世代間交流を通じての地域の活性化

活動内容

コンサート、楽器演奏、花見、バーベキュー等

月1回

連絡先 TEL0747-52-1941

開催場所 ▶ 大岩公民館

22

新潟憩の会

MAP
11



活動目的

高齢者の健康保持・社会参加

活動内容

体操、手芸、ゲーム、学習会等

月1回 第4火曜日 13:00~14:30

連絡先 TEL0747-52-1941

開催場所 ▶ 下洩会館

23

口桧垣本ふれあいサロン

MAP
12



活動目的

閉じこもり予防、親睦と健康な体づくり、助け合いによる楽しく過ごせる地域づくり

活動内容

お菓子作り、手芸、ゲーム、体操等

月1回

連絡先 TEL0747-52-1941

開催場所 ▶ 口桧垣本憩の家・公民館（※催し物により異なる）

24

サロン香梨

MAP
13



活動目的

健康で生きがいある地域を目指す

活動内容

フラダンス、体操、グラウンドゴルフ、手芸等

月1回 10:00~11:30

連絡先 TEL0747-52-1941

開催場所 ▶ 香梨台公民館

25

南大和区大桜サロン

MAP
14



活動目的

閉じこもりを防ぎ、地域住民の交流を深める

活動内容

グラウンドゴルフ、体操、手芸、学習会等

月1回 13:00~14:30

連絡先 TEL0747-52-1941

開催場所 ▶ 南大和公民館

趣味・交流を楽しみたい

26

上比曽優美の会

MAP
15



活動目的

区民の交流を通して相互の理解を深め、つながり、絆を強める

活動内容

体操、手芸、ゲーム、学習会等

月1回 13:00~14:30

連絡先 TEL0747-52-1941

開催場所▶

上比曽憩の家

27

西四元気サロン

MAP
16



活動目的

区民の閉じこもり防止と地域の仲間との交流、簡単な体操を取り入れた介護予防

活動内容

体操、ストレッチ、手芸、ゲーム等

月1回 13:00~14:30

連絡先 TEL0747-52-1941

開催場所▶

西町四丁目公民館

28

鈴ヶ森サロン

MAP
17



活動目的

区民の憩いの場として、誰もが参加できる区民の交流と絆づくり

活動内容

軽スポーツ、ゲーム、フラダンス、手芸等

月1回 13:30~15:00

連絡先 TEL0747-52-1941

開催場所▶

西町五丁目コミュニティセンター

29

マシサロン・ひまわり

MAP
18



活動目的

地区高齢者の安否確認・孤立防止

活動内容

体操、手芸、外出、学習会等

月1回

連絡先 TEL0747-52-1941

開催場所▶

増口コミュニティセンター

30

西六サロン

MAP
19



活動目的

地区高齢者の介護予防及び孤立防止

活動内容

お菓子作り、手芸、体操、学習会等

月1回

連絡先 TEL0747-52-1941

開催場所▶

西町六丁目公民館

31

花吉野サロン

MAP
20-21



活動目的

高齢者の孤立防止・心身の健康の増進・防災防犯のための人間関係づくり・ふれあいの場づくり

活動内容

体操、ゲーム、外出、学習会等

2ヶ月に1回

連絡先 TEL0747-52-1941

開催場所▶

花吉野第一公民館・第二公民館（※催し物により異なる）

32

北野サロン

MAP
22



活動目的

地区高齢者等の懇親を回り、健康で元気になれる場づくり

活動内容

体操、軽スポーツ、手芸、学習会等

2ヶ月に1回 13:30~15:00

連絡先 TEL0747-52-1941

開催場所▶

北野東公民館

33

上桧ふれあいサロン

MAP
23



活動目的

地区高齢者の交流・親睦と孤立の防止

活動内容

体操、ゲーム、手芸、学習会等

2ヶ月に1回 13:00~14:30

連絡先 TEL0747-52-1941

開催場所▶

上桧垣本公民館

趣味・交流を楽しみたい

34

サロン絆

MAP
24



活動目的
区民の絆が深まることで元気で安心した生活を送れるように

活動内容
手芸、お菓子作り、ゲーム、学習会等

月1回 13:00~14:30

連絡先 TEL0747-52-1941

開催場所▶ 馬佐公民館

35

吉野平区憩の会

MAP
25・26



活動目的
区民の交流を通して高齢者の安否確認、孤立防止及び世代間交流

活動内容
体操、ゲーム、手芸、学習会等

月1回 13:00~14:30

連絡先 TEL0747-52-1941

開催場所▶ デイセンターわが家、吉野平公民館（※催し物により異なる）

36

サロンこしべ

MAP
27



活動目的
区内の高齢者の交流・孤立防止

活動内容
体操、手芸、ゲーム、学習会等

月1回

連絡先 TEL0747-52-1941

開催場所▶ 越部公民館

サロンは参加者が主役です。
気軽に・無理なく・楽しく。
心と体の健康づくり！仲間づくり！

※開催頻度、開催時間等は変更の可能性があります。社会福祉協議会までお問い合わせください。



☆お問い合わせ先☆

大淀町社会福祉協議会

住所：大淀町下淵1223 番地

TEL：0747-52-1941 FAX：0747-54-2888

社会福祉協議会からサロンへの支援

楽しく・無理なく活動が進められるように、社会福祉協議会がお手伝いします！

- 企画・運営についての相談支援
- サロン保険への加入手続き
- 運営経費への一部助成
- 軽スポーツ器具やDVDの貸し出し
- 運営者交流会の企画
- 出前講座派遣の調整など…

趣味・交流を楽しみたい

37 親睦旅行 (老人クラブ)



活動内容
各老人クラブの親睦旅行
老人クラブ連合会の親睦旅行

連絡先 TEL0747-52-1941
社会福祉協議会

38 コーラス部《ラ・ポワール》 (老人クラブ)

MAP
5



活動内容
介護予防・健康寿命の延伸・コーラスを通しての交流・発表

月2回

連絡先 TEL0747-52-1941
社会福祉協議会

開催場所▶ 中央公民館

39 カラオケ部 (老人クラブ)

MAP
2



活動内容
介護予防・健康寿命の延伸・カラオケを通しての交流・発表

月2回

連絡先 TEL0747-52-1941
社会福祉協議会

開催場所▶ ふれあい活動センター

40 フラダンス部《アイナ》 (老人クラブ)

MAP
5



活動内容
介護予防・健康寿命の延伸・フラダンスを通しての交流・発表

月3回

連絡先 TEL0747-52-1941
社会福祉協議会

開催場所▶ 中央公民館

大淀町老人クラブ

単位クラブ《大字名》	クラブ会員数		
	男	女	計
常磐会《中増》	78	90	168
一茶森会《西増》	26	22	48
老光会《増口》	13	30	43
出口きらく会《出口》	6	7	13
桜会《比叢》	13	26	39
一心会《上比叢》	25	30	55
五輪会《北六田》	13	38	51
和楽会《北野》	35	40	75
友の会《新野》	21	19	40
寿楽会《馬佐》	35	38	73
松葉会《口越部》	34	45	79
若葉会《中奥越部》	23	34	57
福寿会《土田》	27	36	63
むつみ会《南大和》	77	94	171
松緑会《口桧垣本》	16	26	42
寿会《上桧垣本》	13	11	24

単位クラブ《大字名》	クラブ会員数		
	男	女	計
お笑い会《金吾町》	14	16	30
北郷すみれ会《芦原・持尾・畑屋・矢走》	11	19	30
新二あすなる会《新町二》	10	15	25
新三睦会《新町三》	14	22	36
岡崎若鮎会《岡崎一二三》	16	27	43
ときわ会《西町三》	11	19	30
城陽会《西町四》	12	25	37
さつき会《西町五》	12	11	23
さざなみ会《西町六》	8	14	22
桜寿会《車坂町》	41	55	96
たんぽぽ会《香梨台》	10	16	26
美吉野会《美吉野園》	4	24	28
みどり会《北町一二三》	15	39	54
清風会《北町学園前》	13	29	42
長寿会《今木・大岩・鉾立・岩壺》	96	122	218
憩の会《薬水》	54	51	105

趣味・交流を楽しみたい

41

生花部 (老人クラブ)

MAP
5



活動内容

介護予防・健康寿命の延伸・生花を通しての交流・文化祭への出展

月1回

連絡先

TEL0747-52-1941
社会福祉協議会

開催場所▶

中央公民館

42

大正琴部 (老人クラブ)

MAP
5



活動内容

介護予防・健康寿命の延伸・大正琴を通しての交流・発表

月2回

連絡先

TEL0747-52-1941
社会福祉協議会

開催場所▶

中央公民館

43

げんきかふえ

MAP
27



活動内容

地域の方の交流や相談の場として、月2回カフェを開催

第2土曜日・第4水曜日
13:00~15:00

連絡先

TEL0747-52-1941
社会福祉協議会

開催場所▶

文化会館ふれあいコーナー

44

オレンジカフェ



活動内容

認知症に関する、本人・家族の悩みや困りごとを気軽に相談できる場としてカフェを開催

2ヶ月に1回

連絡先

TEL0747-52-7760
地域包括支援センター

開催場所▶

大淀町内全域 (介護施設、公民館等)

45

ふれあい活動センター

MAP
2

活動内容

大淀町の介護予防や交流の拠点
概ね65歳以上の方が地域社会への参加意識を高め、介護予防や健康維持の推進、世代間交流の場

連絡先

TEL0747-54-5533



- ふれあいデイサービス 《火~金(祝日を除く)》
1回 1,000円(食事代含む)
- 元 気 教 室 《第1・第3月曜日》 10:00~12:00
無料
- カラオケ教室 《第1・第4月曜日》 13:00~15:00
1回 1,000円
- パソコン教室 《第2月曜日》 10:00~12:00
1回 1,000円
- 書 道 教 室 《第2月曜日》 13:00~15:00
1回 1,000円

開催場所▶

ふれあい活動センター

知りたい・学びたい

※生涯学習講座は年間を通しての講座のため途中からの参加はできません。申し込みは毎年4月頃に行われます。

46

手話サークル

MAP
5



活動内容

耳の聞こえない人とのコミュニケーションを学ぶ、会話する

毎週土曜日

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所▶

中央公民館

47

中国語サークル

MAP
5



活動内容

中国語を学ぶ、中国語を話す

月2回

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所▶

中央公民館

48

文化財調査会

MAP
5



活動内容

文化財を学ぶ、文化財を調査する

月1回

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所▶

中央公民館

49

着付けサークル

MAP
5



活動内容

着付けを学ぶ、着物を着る

月1回

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所▶

中央公民館

50

英会話サークル

MAP
5



活動内容

英会話を学ぶ、英語を話す

月1回

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所▶

中央公民館

51

和食研究会

MAP
5



活動内容

和食を学ぶ、和食を作る

月1回

連絡先 TEL0747-52-1524

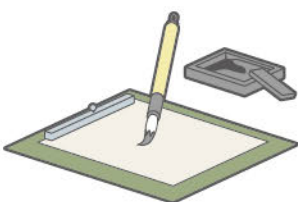
開催場所▶

中央公民館

52

習字教室

MAP
6



活動内容

習字を学ぶ、作品作り

毎週水曜日13:00~15:00

連絡先 TEL0746-32-5189

開催場所▶

旭ヶ丘総合センター

53

つまみ絵

MAP
5



活動内容

薄い絹の布を色紙に張り合わせる手芸

6月~3月第2・第4金曜日

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所▶

中央公民館(生涯学習講座)

知りたい・学びたい

※生涯学習講座は年間を通しての講座のため途中からの参加はできません。申し込みは毎年4月頃に行われます。

54

おりがみちぎりえ

MAP
5



活動内容

季節の花や節句を表現する和紙工芸

6月～3月第1・第3土曜日

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所▶ 中央公民館（生涯学習講座）

55

大正琴

MAP
5



活動内容

グループレッスンでお友達と楽しく音楽文化を体験

6月～3月第1・第3水曜日

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所▶ 中央公民館（生涯学習講座）

56

日本舞踊

MAP
5



活動内容

伝統的な日本舞踊を初歩から楽しく学ぶ

6月～3月第1・第3月曜日

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所▶ 中央公民館（生涯学習講座）

57

尺八

MAP
5



活動内容

尺八を学び音楽とのふれあい有酸素運動

6月～3月第2・第4水曜日

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所▶ 中央公民館（生涯学習講座）

58

陶芸

MAP
5



活動内容

湯飲みや小皿を作る

6月～3月第1・第3木曜日

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所▶ 中央公民館（生涯学習講座）

59

カラオケ

MAP
5



活動内容

健康のために大好きな歌を歌う

6月～3月第2・第4水曜日

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所▶ 中央公民館（生涯学習講座）

60

書道

MAP
5



活動内容

筆で文字を書く楽しさ、書く喜びを味わう

6月～12月第1・第3水曜日

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所▶ 中央公民館（生涯学習講座）

61

実用書

MAP
5



活動内容

日常生活で役立つハガキやのし袋の書き方を学ぶ

5月～12月第1・第3土曜日

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所▶ 中央公民館（生涯学習講座）

知りたい・学びたい

※生涯学習講座は年間を通しての講座のため途中からの参加はできません。申し込みは毎年4月頃に行われます。

62 茶道《煎茶・表千家・裏千家》

MAP
5



活動内容

心を込めて点てたお茶で安らぐひとときを楽しむ

6月～3月

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所▶ 中央公民館（生涯学習講座）

63 華道

MAP
5



活動内容

華道の基本を学び、四季折々の花を活けて楽しい時間を過ごす

6月～3月第4土曜日

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所▶ 中央公民館（生涯学習講座）

64 着付

MAP
5



活動内容

浴衣から基本の着方を学ぶ

6月～3月第2土曜日

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所▶ 中央公民館（生涯学習講座）

65 ハンディクラフト

MAP
5



活動内容

世界にたった一つしかない素敵な食器を作る

6月～2月

連絡先 TEL0747-52-1524

開催場所▶ 中央公民館（生涯学習講座）

66 大淀町高齢者学級

MAP
27



活動内容

生きがい学習・人権学習・交通安全学習・健康促進学習・グラウンドゴルフ大会

連絡先 TEL0747-52-1522
教育委員会社会教育課

開催場所▶ 町文化会館等

67 大淀町中央女性学級

MAP
5



活動内容

講演会・体験学習・軽スポーツ・人権学習・社会見学

連絡先 TEL0747-52-1522
教育委員会社会教育課

開催場所▶ 中央公民館等

68 識字学級

MAP
6



活動内容

文字学習・パソコン教室・工作・手芸・軽スポーツ

連絡先 TEL0747-52-1522
教育委員会社会教育課

開催場所▶ 旭ヶ丘総合センター、町立児童センター

69 英会話講座

MAP
5



活動内容

外国語指導助手の先生から、みんな楽しく英会話を学習

連絡先 TEL0747-52-1522
教育委員会社会教育課

開催場所▶ 中央公民館等

知りたい・学びたい

70

相談事業・げんき塾



活動内容

医療、福祉、介護の専門家が悩みや相談に対応
地域に出向き認知症予防教室、介護教室、健康相談を行う

連絡先 TEL0747-55-4005
美吉野園在宅介護支援センター

開催場所▶ 大淀町全域（公民館等）

71

検診・健康相談



活動内容

検診（がん、成人病等）・健康相談（禁煙、栄養等）

連絡先 TEL0747-52-9403
保健センター

開催場所▶ 大淀町全域（公民館等）

72

まちづくり出前講座



活動内容

住民の皆さんが聞きたい知りたい行政の取り組みや課題等を説明

連絡先 TEL0747-52-5501
大淀町役場

開催場所▶ 大淀町全域（公民館等）

73

健康出前講座



活動内容

南和地域の医療・健康づくりを進めるために医療従事者が住民の皆さんに情報を伝える

連絡先 TEL0747-54-5000
南奈良総合医療センター

開催場所▶ 大淀町全域（公民館等）

74

認知症サポーター養成講座



活動内容

認知症への正しい理解を深め、一人でも多くの見守り支援者を養成

連絡先 TEL0747-52-5501
大淀町役場長寿介護課

開催場所▶ 大淀町全域（公民館等）

75

総合相談・出張講座



活動内容

医療、福祉、介護の専門家があらゆる相談に対応
地域に出向き、健康、介護、介護予防、介護保険制度等を説明

連絡先 TEL0747-52-7760
地域包括支援センター

開催場所▶ 大淀町全域（公民館等）

地域の役に立ちたい

76 奉仕活動 (老人クラブ)



活動内容

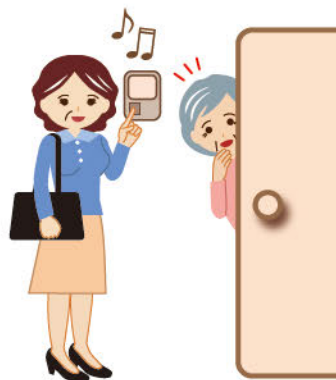
地域の神社や公園等の掃除やゴミ拾い

連絡先

TEL 0747-52-1941

社会福祉協議会

77 友愛訪問 (老人クラブ)



活動内容

1人暮らしや高齢の2人暮らし宅を訪問し安否や状況の確認

連絡先

TEL 0747-52-1941

社会福祉協議会

78 病院ボランティア



活動内容

南奈良総合医療センターで案内係や車いす介助を行う

連絡先

TEL 0747-52-1941

社会福祉協議会

79 障がい者施設ボランティア



活動内容

障がい者施設へ訪問し作業を一緒に行う

連絡先

TEL 0747-52-1941

社会福祉協議会

80 学校支援ボランティア



活動内容

子どもたちの学習・クラブ活動・環境整備・安全確保・学校行事の支援を行う

連絡先

TEL 0747-52-1522

教育委員会学務課

81 朗読ボランティア



活動内容

視覚障害を持つ人に、大淀町の広報の情報を録音し、希望される方に送付する

連絡先

TEL 0747-52-1522

教育委員会社会教育課

地域の役に立ちたい

82 子ども見守り隊ボランティア



活動内容

子どもの登下校時の見守り
安全確保

連絡先

TEL 0747-52-1522

教育委員会学務課

83 図書館ボランティア



活動内容

図書館で大人のための朗
読会、子どもへの読み聞か
せ

連絡先

TEL 0747-54-2120

図書館

84 食生活改善推進協議会



活動内容

「私たちの健康は、私たち
で守りましょう」をスロー
ガンに、イベント等で食事
の提供や、食を通しての健
康づくりの活動

連絡先

TEL 0747-52-9403

保健センター

85 健康づくり推進員



活動内容

地域の方の健康づくりを
支援

連絡先

TEL 0747-52-9403

保健センター

86 ふれあい郵便



活動内容

一人暮らしの高齢者の方
へ定期的にハガキを送り
状況確認を行う

連絡先

TEL 0747-52-1941

社会福祉協議会

87 ふれあいの集い



活動内容

一人暮らしの高齢者や障
がい者の方とのふれあい
運動会や芸能鑑賞を行う

連絡先

TEL 0747-52-1941

社会福祉協議会

地域の役に立ちたい

88 げんきかふえボランティア



活動内容

多世代の交流の場、カフェのお手伝い

連絡先

TEL 0747-52-1941

社会福祉協議会

89 介護予防リーダースマイル



活動内容

自分自身の健康のため、住民の皆さんの健康のために地域で体操等を行う

連絡先

TEL 0747-52-7760

地域包括支援センター

90 認知症サポーター



活動内容

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対して、自分の出来る範囲で手助けを行う

連絡先

TEL 0747-52-5501

大淀町役場長寿介護課

TEL 0747-52-7760

地域包括支援センター

91 居場所づくり (ちいきふれあいサロン)



活動内容

地域の方の集いの場・居場所づくりを支援

連絡先

TEL 0747-52-1941

社会福祉協議会

92 居場所づくり (きたのひろば)



活動内容

地域の子どもの集いの場・居場所づくりを支援

連絡先

TEL 0747-52-1941

社会福祉協議会

93 シルバー人材センター



活動内容

草引き・草刈り・植木の手入れ・調理・掃除等高齢者の活躍活動の場

連絡先

TEL 0747-54-5522

シルバー人材センター

くらしのお役立ち情報

94 吉野ストア（移動販売）

活動内容

地域を回り買い物を支援

販売地域

佐名伝公民館	火曜日	10:30～
下泷大淀病院跡裏側	火曜日	10:00～
	金曜日	13:40～
花吉野 3ヶ所(公民館、公園等)	火曜日	11:00～
	金曜日	11:45～と13:00～
北野台 9ヶ所(公民館、公園等)	月曜日	13:00～ 4ヶ所
	火曜日	13:00～ 5ヶ所

情報

販売地域を拡大予定(要相談)
品揃えに関しては吉野ストアで販売している物を、車に乗る分を積んで販売
金額は新野店と同じ価格
お客様の要望に応えるように、次回の希望品の確認や新野店で電話注文を受け付け

連絡先

TEL0746-32-9180 新野店



95 とくし丸（移動販売）

活動内容

個人宅を回り買い物を支援

販売地域

大淀町 水曜日

情報

買い物に困っている方は要相談
お刺身、寿司、総菜、お肉、野菜・果物、パン、お菓子、日用品
…軽トラにたっぷり300品目
見て買えて注文もできる…とっても便利な移動販売
ヤマト一の店頭価格と同じ値段のものもありますが、基本的には「+10円ルール」を採用
お客様の要望に応えるように、次回の希望品の確認、良品相談相手を目指す

連絡先

TEL0744-21-1000 ヤマト一八木店



くらしのお役立ち情報

96 梅川 (配食サービス)



活動内容

お弁当の配達

情報

日替わり弁当550円
おかずのみ450円
昼夜同一メニュー
大淀町内要相談地域あり

連絡先

TEL 0747-52-2020

97 良乃屋 (配食サービス)



活動内容

お弁当の配達

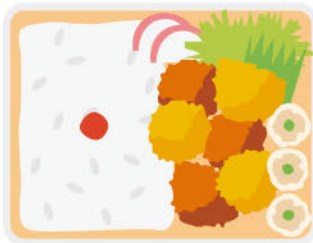
情報

高齢者配食弁当567円
おかずのみ486円
昼夜別メニュー
大淀町内要相談地域あり

連絡先

TEL 0747-52-2487

98 コッペ大淀 (配食サービス)



活動内容

お弁当の配達

情報

日替わり弁当400円と500円あり 昼のみ
大淀町内要相談地域あり

連絡先

TEL 0747-52-8080

99 自然の里レストラン大淀店 (配食サービス)



活動内容

お弁当の配達

情報

弁当の種類あり 昼のみ
大淀町内要相談地域あり

連絡先

TEL 0747-52-1511

100 どんちゃん食堂 (配食サービス)



活動内容

お弁当の配達

情報

弁当の種類あり
大淀町内要相談地域あり

連絡先

TEL 0747-53-2357

101 ミスターホット (配食サービス)



活動内容

お弁当の配達

情報

弁当の種類あり 昼のみ
3個から配達可
大淀町内要相談地域あり

連絡先

TEL 0747-52-7266

くらしのお役立ち情報

102 こむぎ (配食サービス)



活動内容

お弁当の配達

情報

弁当の種類あり 500円～
大淀町内要相談地域あり

連絡先

TEL 0747-68-0096

103 来来飯店 (配食サービス)



活動内容

中華料理の出前

情報

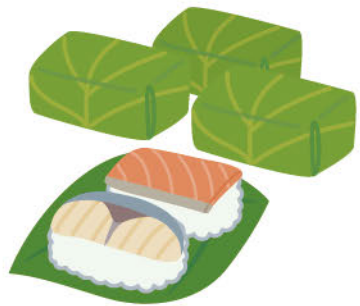
大淀店出前(今木～馬佐)
吉野店出前(北野～中増)
メニューや注文の個数により要相談地域あり

連絡先

TEL 0747-52-1032
大淀店

TEL 0746-32-1387
吉野店

104 柿の葉ずしやマト吉野店 (配食サービス)



活動内容

お弁当やお寿司の配達

情報

10個から配達可
大淀町内要相談地域あり

連絡先

TEL 0746-32-8010

105 ミニトマト吉崎 (配食サービス)



活動内容

お好み焼き鉄板焼きの配達

情報

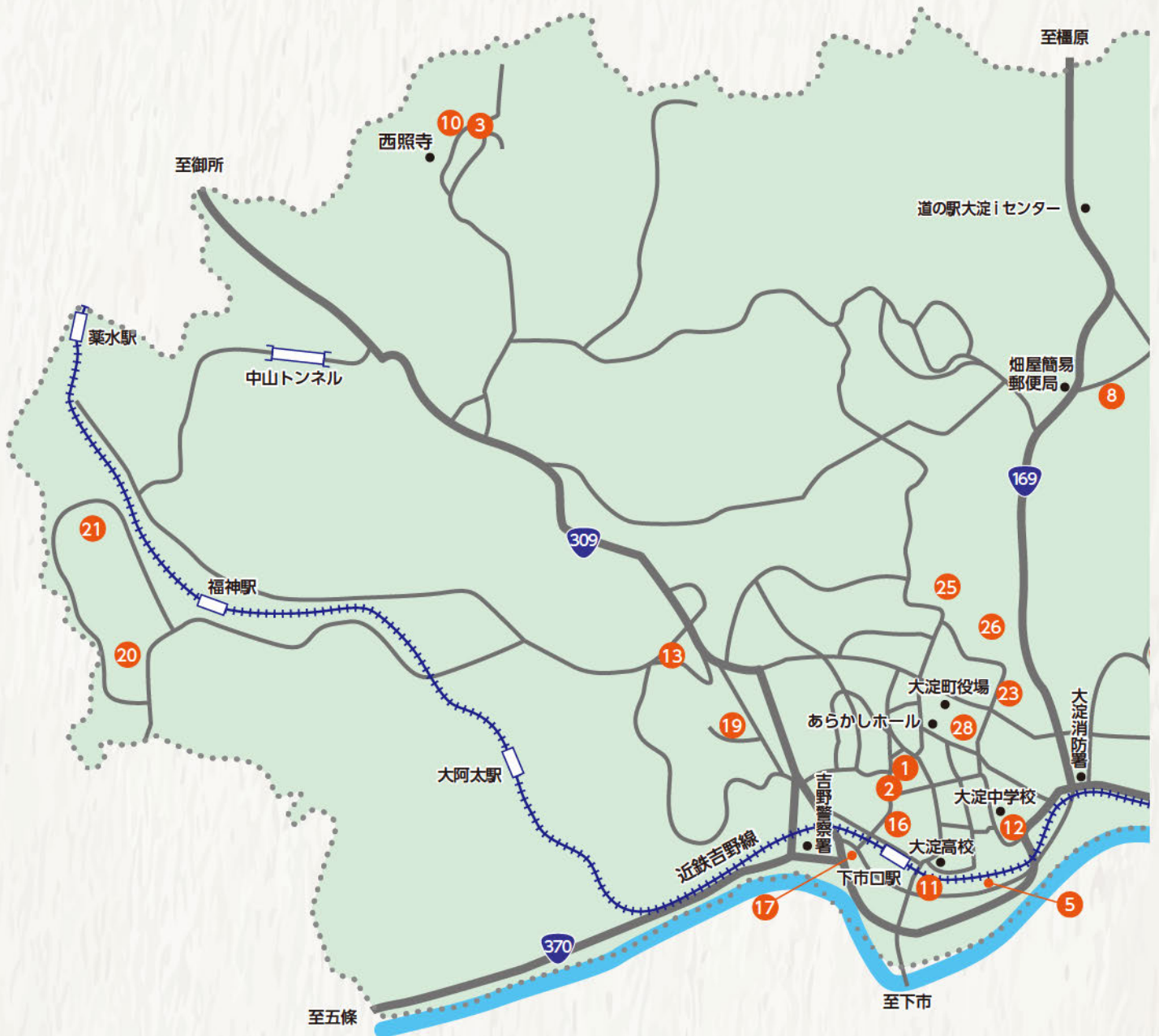
大淀町下淵桧垣本の一部
で要相談

連絡先

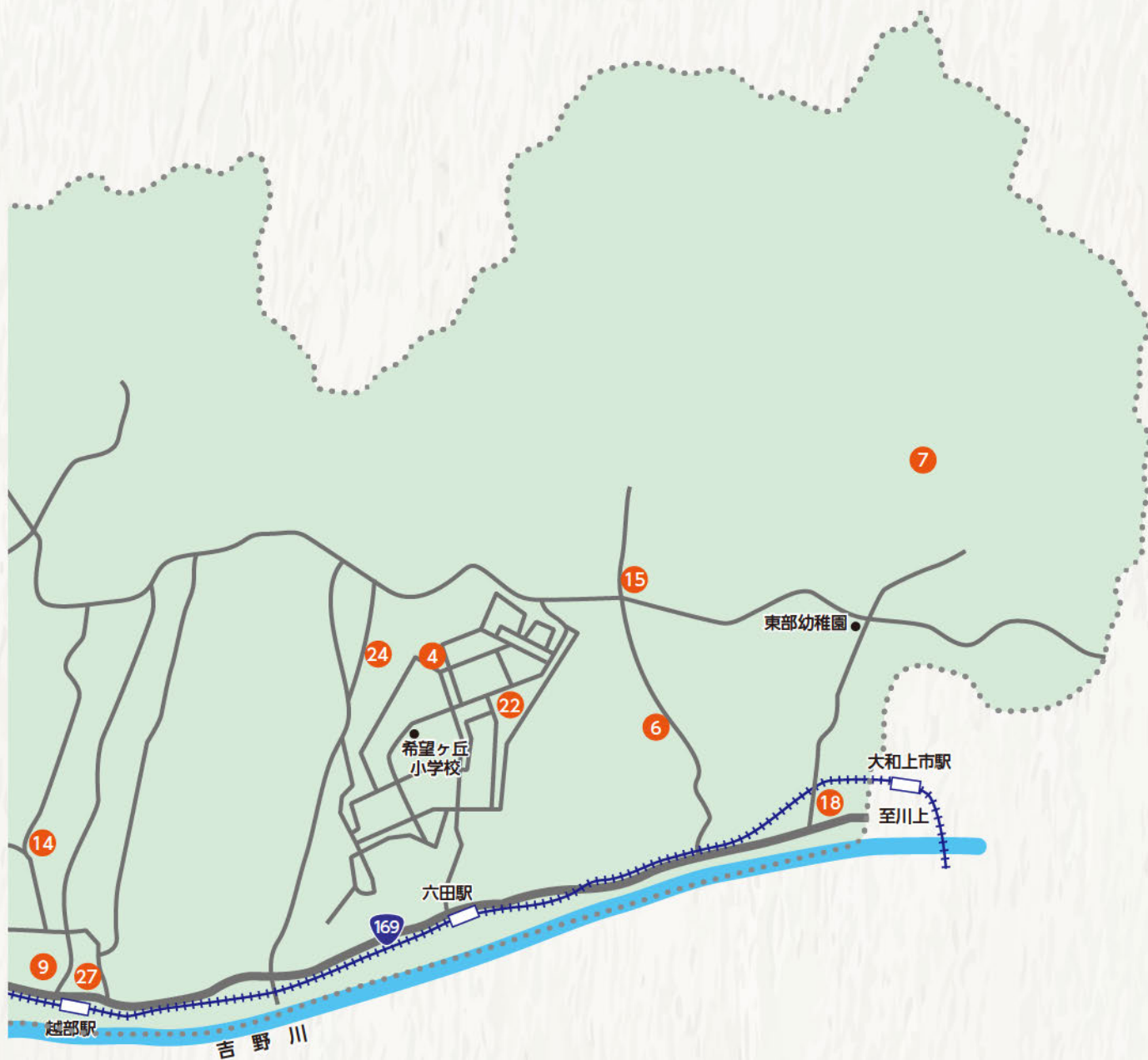
TEL 0747-52-1661



施設MAP



番号	施設名	所在地	電話番号
1	桜ヶ丘総合センター	下泷 1223	0747-52-5402
2	ふれあい活動センター	下泷 1300-3	0747-54-5533
3	大岩パークゴルフ場	大岩 409-10	0745-67-0543
4	健康づくりセンター	北野 89-1	0746-34-5501
5	中央公民館	下泷 948	0747-52-1524
6	旭ヶ丘総合センター	比曽 327-1	0746-32-5189
7	ましが丘ふれあい交流館	中増 1301-4	0746-32-5527
8	金吾町コミュニティセンター	桧垣本 587	0747-53-0630
9	土田公民館	土田 79-1	0747-52-6915
10	大岩公民館	大岩 589	0745-67-1339
11	下泷会館	下泷 906-1	0747-52-6428



番号	施設名	所在地	電話番号
12	口桧垣本憩の家・公民館	桧垣本 1514	0747-52-9567
13	香梨台公民館	下泷 1640-127	—
14	南大和公民館	土田 507-59	0747-53-0176
15	上比曽憩の家	比曽 461-2	—
16	西町四丁目公民館	下泷 816	—
17	西町五丁目コミュニティセンター	下泷 370-2	0747-52-6025
18	増口コミュニティセンター	増口 14	—
19	西町六丁目公民館	下泷 1640	0747-52-7546
20	花吉野第一公民館	福神 2-89	—
21	花吉野第二公民館	福神 4-120	0747-68-9022
22	北野東公民館	北野 68-514	—
23	上桧垣本公民館	桧垣本 1706	0747-52-6914
24	馬佐公民館	馬佐 579-1	0746-32-0018
25	デイセンターわが家	桧垣本 1010-153	—
26	吉野平公民館	桧垣本 1010-326	0747-52-6923
27	越部公民館	越部 1543-2	—
28	文化会館ふれあいコーナー	桧垣本 2090	0747-52-2110

介護予防実践のポイント

住み慣れた地域ですっと自分らしく暮らすためには、介護予防を実践することが不可欠です。介護予防には、「社会参加(役割を持つ)」「運動」「食事」「口腔」が大切です。自分に合った方法で、取り組んでみましょう。

社会参加

役割を持ちましょう
自分の力を発揮しましょう

仕事・ボランティア・趣味・自治会町会のお手伝い・認知症サポーター・介護サポーター・リズム運動・カルチャー等々。気持ちに張りが出て、閉じこもり・認知症予防にもなります。



運動

できれば週に一回は
みんなで運動

運動は、足腰の筋肉を保つだけでなく、骨粗しょう症の予防・ストレスの解消や認知症の予防(有酸素運動が効果的)にも役立ちます。一人でコツコツ、みんなで楽しく。



食事

タンパク質をしっかり摂取・週一回は
誰かとおしゃべりしながら楽しく食事

低栄養を予防するためにできれば動物性たんぱく質(牛肉・豚肉)がお勧めです。緑黄色野菜・カルシウムも忘れずに。料理をすることも認知症予防にもなります。



口腔

お口の筋肉を鍛える
お口の中をきれいに保つ唾液を出す

会話や食事をするのに、顔・口・首の筋肉が活躍しています。この筋肉が衰えると、噛む力・飲み込む力が低下します。食事量にも影響し、低栄養につながります。噛むことは認知症予防にもなります。



総合相談窓口の活用

地域のいろいろな資源を知っています。介護予防を始めたいときもご相談ください。住民全体のグループ・介護予防教室・オレンジカフェ・介護者交流会などもご案内します。



自宅近くの場所に 近所同士で誘い合って

地域のつながりが深まります。災害の時などにもその力は発揮されます。お互いの見守りで安心感が持て、閉じこもりの予防にも繋がります。





おわりに

『地域の支え合い・健康づくり活動ガイド』の作成に際し、事業者・団体等の皆さまには格別のご協力をいただき深く感謝申し上げます。

なお、この『地域の支え合い・健康づくり活動ガイド』は、大淀町思いやりネットワーク協議体や生活支援コーディネーターが情報収集を行い作成した、いわば手作りの冊子です。

そのため、同様のサービスを行っているにも関わらず掲載されていない事業者・団体等もあるかとは思いますが、そのような場合は、恐れ入りますが下記までご連絡いただければ、次回改訂時に掲載させていただきますので何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

また、新たに地域でお住まいの高齢者向けのサービスを開始しようとする事業者・団体等の方や、掲載内容に変更がある場合にも下記までご連絡いただきますようお願いいたします。

発行元

大淀町社会福祉協議会

(生活支援コーディネーター受託事業所)

〒638-0821 大淀町下淵 1223

TEL 0747-52-1941 FAX 0747-54-2888

HP : <http://www.oyodo-syakyo.jp>

Mail : tiiki@oyodo-syakyo.jp