






捨てないで見やすい場所に貼っておいて下さい。

芙蓉台自治会高齢化対策検討チーム

この手引書の 使い方	ご自分のやってみたいこと、困りごと、やってほしいこと、知りたいこと等を下表の <b>A列・B列</b> から探して下さい。 <b>C列</b> にはご希望内容に対応できると思われる方法が、 <b>D列</b> にはそれぞれの団体等の連絡先が示されています。QRコードが表示されている物については、スマホでQRコードを読み取ると情報を見ることが出来ます。		
<b>A.大まかな分類</b>	<b>B.やりたいことや やってほしいこと等</b>	<b>C.おすすめの対策方法</b>	<b>D.連絡先・依頼先など</b> （電話番号は本表下部[連絡先・関連資料]の○番号参照）
健康維持・向上など	体力作りのために何かをやってみたい	ラジオ体操をする	ユーチューブのラジオ体操 
		サークル活動に参加する	①自治会事務所 ④介護予防カトレア体操 ⑤リフレッシュ太極拳 他：⑥、⑦
		福祉サービス(有料)を利用する	②ヴィターレ ②②ラ・サンテふよう ②③コスモス三島 ②④居宅介護支援事業所はおと
		民生委員や地域包括支援センターに相談する	③民生委員 ①⑥北上地区地域包括支援センター
	自治会の手伝い	自治会事務所に聞く	①自治会事務所
	ボランティア活動		
	働きたい	シルバー人材センターに相談する	①⑤シルバー人材センター 
		ハローワークに相談する	①⑧ハローワーク三島
	いろいろな情報を知りたい	健康作り課に聞く	①⑪三島市健康作り課 他：⑫、⑬、⑭、⑰
日常の困りごと	ゴミを集積所に運んで欲しい	ふれあいさわやか回収に依頼する	①⑨三島市ふれあいさわやか回収
	ゴミを集積所に運んで欲しい	隣人や友人や組内の人に頼んでみる	隣人や友人や組内の人
	切れた電球の交換 美容院に行きたい 庭木の手入れ	おたがいさまサービスに入会する	①自治会事務所 ③民生委員
	定期的な通院の移動手段	おたがいさまサービスに入会する	①自治会事務所 ③民生委員
	歩行が大変	民生委員や地域包括支援センターに相談する セニアカーを使う	①自治会事務所 ③民生委員 ①⑥北上地区地域包括支援センター
	人と話をしたい	「居場所」を利用する	①自治会事務所

健康状態の不安など	介護保険 <b>外</b> サービスについて知りたい	「介護保険外サービスについて」を見る	「介護保険外サービスについて」作成：⑰三島市社会福祉協議会	
	介護サービスやリハビリについて知りたい	民生委員や北上地区地域包括支援センターに相談する	③民生委員 ⑯北上地区地域包括支援センター	
	介護保険について知りたい	三島市の介護保険のホームページを見る	三島市の介護保険のホームページ	
	介護サービスについて知りたい	動画を見る	動画 作成：⑳コスモス三島	
		体験してみる	㉑ヴィターレ ㉒ラ・サンテふよう	

連絡先・関連資料				
①芙蓉台自治会(事務所) 055-988-7845 HP 				
③民生委員 1丁目(福場さん090-9171-6564), 2丁目(芹澤さん055-987-7568), 3丁目(関さん055-987-7241)				
④介護予防カトレア体操 代表者：高田さん 987-6334		資料		
⑤リフレッシュ太極拳 代表者：鈴木さん 987-6434	資料			
⑥ヨガ 代表者：福泉さん 988-1574	資料			
⑦健康体操 代表者：勝又さん 987-7658	資料			
⑪三島市健康づくり課 055-973-3700	HP			
⑫三島市長寿政策課(055-983-2609) HP 		障がい福祉課(055-983-2612) HP		
⑬三島市老人クラブ連合会（シニアクラブ三島） HP 				
⑭（三島市）生きがい教室 HP 				
北上高齢者すこやかセンター 055-987-4422				
⑮公益社団法人三島市シルバー人材センター 055-972-9700	HP			
⑯北上地区地域包括支援センター 055-989-6500	HP			
⑰三島市社会福祉協議会 055-972-3221 HP 				
⑱ハローワーク三島（三島公共職業安定所） 055-980-1300	HP			
⑲三島市ふれあいさわやか回収 055-983-2609 HP 				
㉑居宅介護支援事業所ヴィターレ 055-987-2528	HP		資料	
㉒居宅介護支援事業所ラ・サンテふよう 055-989-7100	HP		資料	
㉓株式会社コスモスケアサービス(コスモス三島) 055-980-0294	HP			
㉔居宅介護支援事業所はもと 055-957-2007 HP 				

この手引書についてのご意見・ご要望は、芙蓉台自治会(事務所) 055-988-7845にお知らせ下さい。  
書面の場合は、公民館の事務所にお届け下さい。ポストに投函して頂いても結構です。