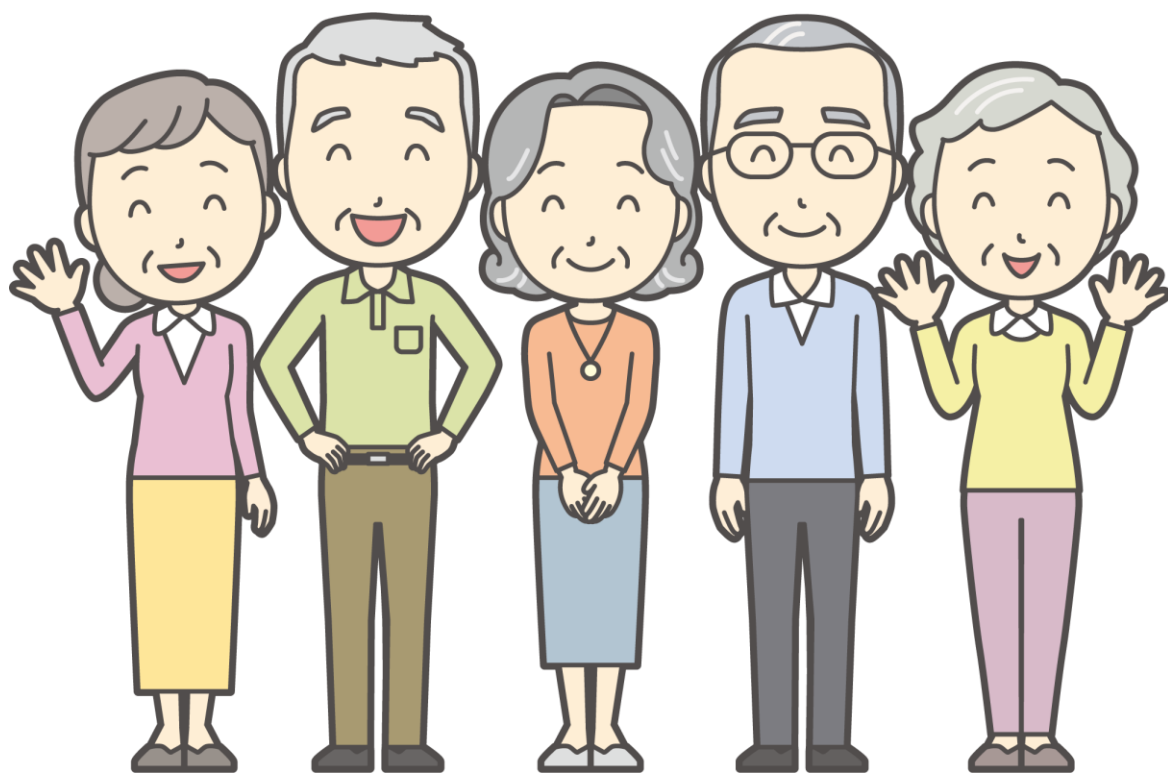


住み慣れた地域で健康に暮らし続けるための

葛城市 シニアライフ 地域のお宝ハンドブック



お宝とは？

高齢者が健康でいきいきと暮らすために必要な通いの場の情報や、公的サービスや介護保険制度等では解決できない困りごとを解決するための支え合い、地域資源などの総称。



発行：葛城市社会福祉協議会
生活支援コーディネーター
(葛城市生活支援体制整備事業)





はじめに

少子高齢化が加速する昨今、高齢になっても安心して住み慣れた地域で暮らしていくためには、介護予防による健康寿命の延伸や、公助・共助といった既存の福祉サービスなどに加え、地域の助け合い、支え合い、つながりといった「互助」がますます大切となってきます。

この度、葛城市の高齢者がいきいきと健康に暮らせるよう、地域で活躍できる場や、交流の機会の情報、また、制度の狭間の困りごと等を抱えたときに活用できる

「お宝」の情報をまとめましたので、みなさまの暮らしの「支え」として活用いただけると幸いです。

令和 7 年 7 月



なぜ？何故？**通いの場**が大切？

他者との交流が無くなる

コミュニケーションの機会が減る



外出の機会減少



閉じこもり・孤立・孤食



転倒/骨折

筋力低下

要介護

寝たきり

【通いの場**がある**地域】

- ・閉じこもりがちな人を誘う
 - ・みんなで通いの場を盛り上げる
 - ・コミュニケーションを大切に
- ※困っている人はいませんか？
メンバー同士で支え合おう♪

【通いの場**がない**地域】

- ・少人数からでも集まって交流
- ・友達を誘って少しずつ広げよう
- ・ゲームやレクリエーション材は社協からレンタルOK！
- ・体操の指導は地域包括に相談



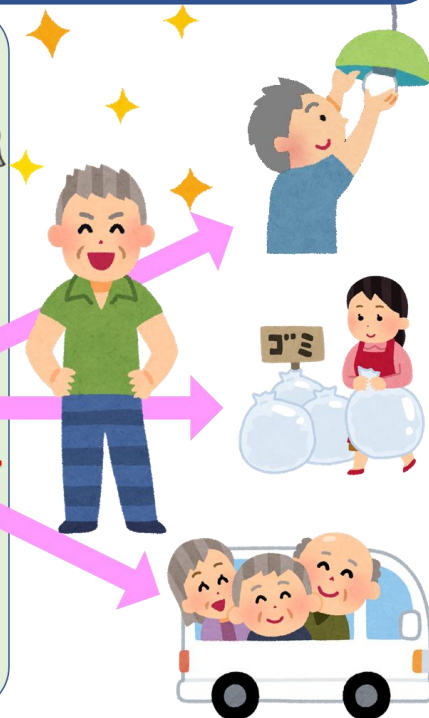
一緒に行きましょう♪



楽しいわよ♪



**通いの場で地域の
つながり & 介護予防**



ふれあいいきいきサロン、自主運動教室、公民館活動、老人会等々、自分に合った通いの場へ参加して、元気なシニアライフを送りましょう♪

次ページは通いの場マップ

葛城市 地域の「通いの場」情報

対象※高：高齢者
全：年齢の限定なし

大字	名称	場所	開催日	時間	対象	運動	サロン
加守	加守体操教室 すみれサロン	加守分館	毎(火)	14:00～15:00	高	○	○
今在家	今在家ストレッチ同好会	今在家分館	第1.3(火)	10:00～11:30	高	○	
勝根	ハッピー塾	勝根分館	毎(木)	13:30～15:00	高	○	○
當麻	當麻介護予防運動教室	當麻地区公民館	第2.4(木)	9:30～11:00	高	○	
長尾	長尾はつらつ教室	磐城地区公民館	第2.4(月)	10:00～11:30	高	○	
	當麻莊園ふれあいサロン		第2.4(水)	8:30～12:00	全		○
兵家	兵家自主運動教室	兵家公民館	第2.4(木)	13:30～14:30	高	○	
	青葉サークル	イトーピア集会所	毎(水)	13:30～15:30	高	○	
	イトーピアふれあいサロン 楓の木		毎(金)	13:30～16:00	全		○
南今市	南今市体操教室	南今市公民館	毎(水)	10:00～11:00	高	○	
	南今市なかよしサロン	大字広場 南今市公民館 南今市公民館	①毎(月) ②第2.4(火) ③第2.4(金)	9:00～11:00 14:00～16:00 13:00～15:00	全		○
大畑	大畑集いの場 はばたき	大畑集落センター	第2.4(土)	13:00～15:00	全		○
八川	八川体操教室	八川公民館	第2.4(水)	13:30～15:00	高	○	
	八川ふれあいサロン		第1.3(土)	10:00～11:30	全		○
木戸	ラジオ体操	木戸池公園	毎日	6:30～	全		
尺土	尺土ふれあいサロン	尺土分館	第1.3(水)	13:00～15:00	高		○
広域	100まで行こう会	いきいきセンター	第1.2.3金	13:30～15:00	高	○	
広域	サルスベリの会	いきいきセンター	月火水木土	13:15～14:00	高	○	
広域	みなわ会	奈良文化高等学校 学園会館2階(奈良文化幼稚園)	第2.4(水)	10:30～11:30	高	○	
広域	百美会	道の駅かつらぎ2階 研修室B	第2.4(金)	10:30～11:30	高	○	
広域	ひや水クラブ	中央公民館	第1.3(月)	13:30～14:30	高	○	
広域	さくら会	當麻保健センター 當麻文化センター	月2回	13:30～15:30	高		○
広域	ファイトクラブ	當麻スポーツセンター	第1.3(水)	13:30～15:00	高	○	

<問合せ> 自主運動教室：地域包括支援センター 0745-44-3455

大字	名称	場所	開催日	時間	対象	運動	サロン
足田	東和苑おしゃべりサロン	東和苑コミュニティセンター	第2.月末(水)	13:30～15:00	高		○
	足田運動教室	足田分館	第1.2.3(月)	13:30～15:00	高	○	
	ラジオ体操	足田池公園	毎日	6:30～	全		
東室	東室サロン	東室コミュニティセンター	①第1(土) ②第1.3(日)	①10:00～11:30 ②13:00～17:00	全		○
西室	西室サロン アルカスの会	西室コミュニティセンター	第2.4(土)	14:00～16:00	全		○
中戸	中戸体操教室	中戸分館	毎(金)	14:00～15:00	高	○	
北花内	北花内健康体操教室	北花内コミュニティセンター	毎(月)	10:00～11:00	高	○	○
	さおとめ会		毎(火)	13:30～15:00	高		○
	さんさんストレッチ さんさんサロン	三才分館	①第1.3.5(水) ②第2.4(水)	①9:00～15:00 ②13:00～15:00	高	○	○
南道穂	南道穂介護予防教室 南道穂ふれあいきいきサロン	南道穂コミュニティセンター	①毎(火) ②毎(金)	①13:30～15:30 ②13:30～14:30	高	○	○
林堂	林堂健康体操教室	林堂東分館	第1.2.3(火)	10:00～11:00	高	○	
	ひまわり		第2.4(土)	13:00～15:30	全		○
葛木	かつらぎ楽々会	葛木コミュニティセンター	第2.4(金)	14:00～15:00	高	○	
寺口	寺口ヘルスサークル	寺口ふれあい集会所	第1.3(金)	13:30～15:00	全	○	○
	寺口百さい体操教室		第2.4(月)	14:00～15:30	高	○	
	寺口井戸端かふえ		第4(水)	13:30～15:00	全		○
西辻	西辻健康クラブ	西辻コミュニティセンター	毎(土)第3(日)	9:00～11:00	全		○
忍海	ふれあいサロン忍海	忍海集会所	第2.4(火)	10:00～11:30	全		○
	なかよし会	忍海老人憩の家	第1.3(水)	10:00～11:00	高	○	○
薑	薑いきいきサロン	薑コミュニティセンター	第1.3(火)	14:00～15:00	高	○	

地域	名称(認知症カフェ)	場所	開催日	時間	対象
広域	いこらカフェ	葛城ステーション北花内	第1.3(木)	13:30～15:30	全
広域	絆会	中央公民館	第2.4(木)	13:30～15:00	全
広域	Cafeこことも	Cafeこことも	第3(水)第4(土)	13:00～15:00	全
広域	おしゃべり茶屋	いきいきセンター1階和室	第1.3(火)	10:00～12:00	60歳以上

地域	名称(地域食堂)	場所	開催日	時間	対象
広域	おひさまキッチン	市内各所	第3(日)	11:30～	全
北花内	北花内ニコニコこども食堂	北花内コミュニティセンター	第2(土)	12:00～16:00	全
広域	食堂てんてん	イトーピア集会所 憩い空間ともデイサービス	第3(日)	11:30～14:30	全



(※地域食堂の詳細はそれぞれのSNS (Instagram) 等をご確認ください)

ふれあい・いきいきサロン：社会福祉協議会 0745-48-3373

詳しい場所や
活動の様子など
随時更新中♪





ウチの地域に通いの場がないわ…



公民館で集まる機会を作りたいねえ



そんな時は…

地域包括支援センターor生活支援コーディネーター(社協)に相談しよう♪
相談・立ち上げ支援までサポート！



★自主運動教室★

自主運動教室は「いきいき百歳体操」を中心に運動に取り組む地域の自主的なグループです。

立ち上げ・アフターケア

介護予防リーダー「かつらぎ晴ッスル」が立ち上げまでの3カ月間、体操の指導や運営補助など、寄り添ってサポートを行います。

○場所：身近な公民館、集会所など

○内容：いきいき百歳体操など

○回数：月2回以上の開催

○人数：3人以上のグループ

○立ち上げ後は、年4回の専門職の派遣
(健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士)
や体力測定日など特典があります。



◆立ち上げに関するご相談等は、地域包括支援センターまで
TEL) 0745 - 44 - 3455

♡ふれあいいきいきサロン♡

「ふれあいいきいきサロン」とは、歩いて通える地域の居場所で、ご近所の方と出会い、おしゃべりなど楽しい時間を過ごし、ふれあいの中から生きがいつくり・仲間づくりの輪を広げることを目指しています。

内容

○場所：身近な公民館、集会所など

○内容：おしゃべり、ゲーム、体操、歌など

(※体操のみ、麻雀のみではなく誰でも気軽に立ち寄れるよう工夫されています)

○回数：月2回以上の開催

○人数：10人以上の参加(目安)

助成

○年間3万円

※要件など詳細はお問合せ下さい

※助成団体数には上限があります。

◆立ち上げに関するご相談等は、生活支援コーディネーターまで
TEL) 0745 - 48 - 3373





自己流で体操してるけど、ちゃんと指導してもらえないかな？



フレイル、転倒、口腔ケアなどもっと介護予防を学びたい



福祉の専門職がサロンや運動教室等の地域活動を応援させていただきます♪



楽しく
運動

学ぶ
喜び

正しい
動き

仲間
づくり



ぬくもり クラブ

リハビリ専門職、管理栄養士、歯科衛生士、ケアマネージャーなど専門職を派遣し、地域の高齢者の健康維持、向上を応援します。

例) ・転倒予防の体操
・認知症予防
・栄養バランス

・フレイル予防
・口腔ケア
・介護保険制度etc

公式LINEで無料で視聴できる1分間の健康動画や栄養だより等を毎週配信しています。

座学×体操などご希望にあわせた出前講座を実施。

◆問合せ：介護老人保健施設 ぬくもり葛城
〒639-2103 葛城市西室150-8
TEL) 0745-69-8100



かつらぎサロン いきがい

仲間づくりに
参加してみませんか？

【日時】 第2・第4 木曜日
13：00～14：30

【内容】 ・介護予防体操
・お茶会、レクリエーションなど



人数制限ありますので参加希望の方は一度ご相談ください☺💧

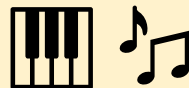
◆問合せ：介護老人保健施設かつらぎ
〒639-2131
葛城市林堂360-1
TEL)0745-69-1800

出張♪音楽療法士



音楽療法士が、サロン、運動教室等を訪問し、童謡、唱歌、昭和歌謡、懐メロ等々、音楽のチカラで笑顔と心身の健康をサポートします。

◆問合せ：デイサービス満天 TEL) 0745-47-2121





地域住民が大活躍♪ ボランティアセンター



知っていますか？

音楽系ボランティア

- ・ギター
- ・ハーモニカ



- ・サックス
- ・ウクレレ
- ・童謡、唱歌
- ・昭和歌謡
- ・スコップ三味線
- ・その他 楽器演奏
- ・ . . . etc

- ・三線、二胡
- ・ピアノ



その他各種ボランティア



- ・折り紙
- ・人形劇
- ・フラダンス
- ・染色アート
- ・絵本セラピー
- ・相撲甚句
- ・ . . . etc



サロン、自主運動教室への派遣依頼はもちろんですが、ボランティアへ参加のご相談も受け付けています。

ボランティア活動自体が自身の社会参加の機会、生きがい促進となり、介護予防・健康寿命の延伸に大きな効果があります！ぜひ、みなさん自身のスキルを活かしてみませんか！？

暮らしを支えるサポート（買い物）



スマホ、パソコンで24時間
いつでもお買い物♪

電話で注文できるお店も♪



名前	問い合わせ	注文・配達	料金
万代 新庄花内店	0120-030-230 	ネットで注文 事前に設置した 商品保管庫・ ロッカーに配達	月会費550円 注文1,650円以上で配 達料無料(何回でも) 1,650円以下は110円
ネットスーパー オークワ		ネットで注文	入会金、年会費無料 配達料：660円/1回
コープ あったか便 (買物代行)	0120-577-039 0743-68-3100(携帯)	電話・FAX	一律300円 入会金等については 直接ご確認ください



画面越しでは
どんな商品か
わからず不安…

見て・選ぶのも
楽しみなの…



次ページ：移動店舗のご紹介

見て・選んで・お買い物♡

ならコープあったか便

移動店舗

※令和7年7月現在の時刻表です

曜日	順	停留所	販売時間
月曜日	1	イトーピア ともデイサービス駐車場	10:30~11:15
	2	イトーピア集会所前	11:20~11:45
	3	イトーピア 11班 階段下	11:50~12:15
	4	兵家南側 住宅地入り口	13:20~13:40
	5	兵家公民館前	13:50~14:20
	6	兵家散髪屋 エキダさん駐車場	14:30~14:55
	7	J A ならけん当麻北支所駐車場	15:05~15:40
火曜日	1	林堂 観音寺団地入口	10:30~10:50
	2	林堂 本郷公民館東側	11:00~11:25
	3	林堂 東住宅北側	11:30~11:55
	4	葛木コミュニティセンター前	13:10~13:35
	5	大屋浄水場前	13:40~14:00
	6	平岡西広場	14:10~14:30
	7	染野第一駐車場	14:40~15:05
	8	新在家公民館前	15:10~15:30
金曜日	1	當麻相撲館前	10:30~11:10
	2	竹内 綿弓塚駐車場	11:20~11:40
	3	葛城市役所當麻庁舎	12:00~12:40
	4	竹内スポーツセンターテニスコート横	13:50~14:05
	5	太田 常楽寺東側	14:10~14:45
	6	太田 如意公園	15:00~15:15
	7	寺口ふれあい集会所前	15:30~15:55
	8	寺口 置恩寺東側	16:00~16:25

移動スーパー
とくし丸

ご自宅の前で、見て買える喜び♡



お野菜

お菓子

日用品

お肉

【問い合わせ】
近商ストア
072-338-3837

暮らしを支えるサポート（食事・栄養）

食の栄養改善・自立支援事業

実施主体	対象者	内容	利用者負担	問い合わせ
葛城市	65歳以上のひとり暮らし、高齢者世帯など	栄養バランスの取れた食事の提供と、手渡し配達による安否確認。	370円／1食	地域包括支援課 0745-44-3455

お弁当などの配達

名前	対応日時	料金	備考	問い合わせ
まごころ弁当 大和高田店	昼食・夕食 定休：正月3が日 日曜日	(例)普通食 おかずのみ580円 ごはんセット650円	お粥、きざみ食 など対応可 カロリー食等あり	0745-25-2025
ライフデリ 中和店	朝食・昼食・ 夕食 定休：正月3が日	(例)普通食 おかずのみ579円 ごはんセット649円	アレルギー、お粥、 きざみ食など対応可 安否確認サービス有	0745-28-2521
ワタミの宅食	1日1回 月～日	(例)まごころ御膳 5日コース3,550円	流動食、病人食等 個別対応は不可	0120-321-510
コープ 夕食宅配 ※健康管理食	月～金 (4日or5日間)	(例)お弁当コース 4日間：2,419円 5日間：3,024円	カロリーサポート コース、おかずの みコース等あり ※健康管理食 カロリーや塩分、たんぱく質を調整した お弁当を1日2食または3食を5日分などの宅配も可能。	0120-577-039 コールセンター

フレイル予防に重要な3つの柱

栄養

社会参加

運動

高齢者はたんぱく質
が不足しがち！？

体重（kg）×1.0g～1.2g
摂取できていますか？



暮らしを支えるサポート（生活支援）



なぜ「今」支え合いが必要？

介護保険だけで明るい老後を過ごせる？

◆訪問介護

- ・家族がいると**利用できない**（家事）
- ・日常生活以外のことはダメ
- ・買い物は代行。（**見て選べない**）
- ・趣味・嗜好品の買い物はダメ



公的支援と保険制度の狭間に 地域の支え合い



名 称	対象者	内 容	費 用	お問い合わせ
生活応援 サポーター	葛城市在住 65歳以上	ゴミの分別 ゴミ出し 室内清掃 その他、ちょっと した困りごとetc	無 料	葛城市地域 包括支援課 0745-44-3455

名 称	対象範囲	内 容	お問い合わせ
シルバー 人材センター	葛城市内	草刈り・草引き 庭木の手入れ ...など	(月)～(金) 9：00～17：00 當麻事務所 0745 - 48 - 5003 新庄事務所 0745 - 69 - 3300

名 称	内 容	料 金	お問い合わせ
S S サービス (生活支援)	◆生活支援全般 ・買い物代行 ・買い物付き添い ・草引き、草刈り ・家事代行 ・介護タクシー 等	600円～	070-8543-6281 8：30～19：00 ホーム ページ 

身近な地域の支え合い（生活支援）

名 称	対 象	内 容	費 用	備考
東和苑 ささえ愛会	足田東和苑地区 にお住まいで、 日常生活に支援 が必要な方	◆生活支援 ・簡単な大工仕事 ・電球交換、エア コンフィルター ・草引き、庭木の 剪定など ◆移動・外出支援 (買い物、病院etc) ...その他	500円 ／1時間	一緒に活動し てくださる メ ンバーも募集 中 です！ 詳細は直接ま たは、生活支 援コーディ ネーター迄 0745-48-3373 田口・中澤
大畑 まあるい会 芽ぶき	大畑にお住まい で、日常生活に 支援が必要な方	◆生活支援 ・簡単な大工仕事 ・電球交換、エア コンフィルター ・草引き、庭木の 剪定など ◆移動・外出支援 (買い物、病院etc) ...その他	500円 ／1時間	一緒に活動し てくださる メ ンバーも募集 中 です！ 詳細は直接ま たは、生活支 援コーディ ネーター迄 0745-48-3373 田口・中澤

その他のお役立ち情報

美容院へ通うことが難しい方へ（訪問美容）

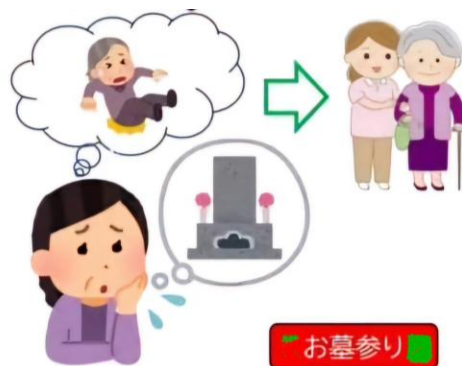
名 称	料 金	お問い合わせ	備 考
訪問美容 サービス	カット：3,000円～ その他：顔そり、カラー、 パーマ、シャンプー +出張費1,000円+消費税	高松沙耶 090-4495-9650	美容師 介護福祉士
訪問美容 ママス	カット：4,000円～ その他：シャンプー、パー マ、毛染め、シャンプー等	090-5899-9265 （堀内） 090-5048-4644 （森野）	出張費無料

在宅高齢者の福祉サービス（地域包括支援課：0745-44-3455）

名 称	対 象	内 容
緊急通報装置 整備事業	65歳以上の虚弱なひとり暮らし高齢者や、2人以上の世帯で他の同居者も虚弱であり、見守りが必要であると認められる方	自宅とサポートセンターを緊急通報システムで結び、急病や緊急時に24時間体制で対応します
ひとり暮らし 高齢者配食 サービス (まごころ弁当)	65歳以上 ひとり暮らし 要介護認定を受けている 緊急通報装置を設置 見守りが必要	毎月1回、ボランティア団体の方々が調理したお弁当を、民生委員の協力のもと安否確認を行いながら宅配します
軽度生活援助 事業	65歳以上のみの世帯、または65歳以上のひとり暮らしの方で、日常生活上の援助が必要な方	生活援助員が庭の草引きなどの軽度な生活援助を行います。利用される方が出来ることは可能な限り主体的に行っていただく自立支援型のサービスです
家族介護用品 支給事業	市内在住（住所を有する） ・要介護4以上の方 ・要介護3以上の方で「排尿」もしくは「排便」において見守りや介助が必要と認められる方	紙おむつなどの介護用品2ヶ月分を偶数月に支給します
在宅高齢者日常 生活用具給付事業	市区町村民税非課税世帯に属する65歳以上のひとり暮らしの方で、認知症などのために火の不始末などがあり、火の安全な取扱いが困難な方	火災報知器、電磁調理器などの給付 ※給付後の管理はすべて利用者本人がすることになります

葛城市内で住民同士の支え合い 生活支援 移動・外出支援が

広がっています♪



どんな活動があるか話だけでも聞きたいわ

電話でも窓口でもお気軽にお声掛けください



説明会・勉強会とか来てくれるの？

友人・ご近所など3名以上で出前講座が可能です♪



私たちにボランティアなんてできるかしら...

先輩活動者からのアドバイスもいただけますよ♪



「小さな助け合い」から始めませんか？

「今は元気だから大丈夫！」「困っていることはないよ。」
では、5年後10年後はどうでしょう？

葛城市に広がる支えあい活動の多くは、3～4人のグループから始まっています。その活動の動機は「目の前の困っている人のため」に加え「自分自身の将来のため」という声もあります。ご近所同士の助け合い・支えあいにご関心のある方は、生活支援コーディネーターまでお気軽にお声かけください。

令和7年4月現在、葛城市における高齢化率（65歳以上の割合）は27.7%と、全国平均よりも低く推移していますが、大字（自治会）ごとで見ると10%台から50%台と大きな差が生じており、これに伴い、高齢者が住み慣れた地域で暮らしていくための課題・困り事も地域ごとで大きく異なります。

葛城市では地域の方々とともに地域の課題を把握し、解決にむけた話し合い、住民主体の様々な助け合い・支えあい活動を広げるため、生活支援コーディネーターを配置しています。

緊急時情報キット



見守り・地域コミュニティ強化

通いの場



介護予防・つながり・生きがい

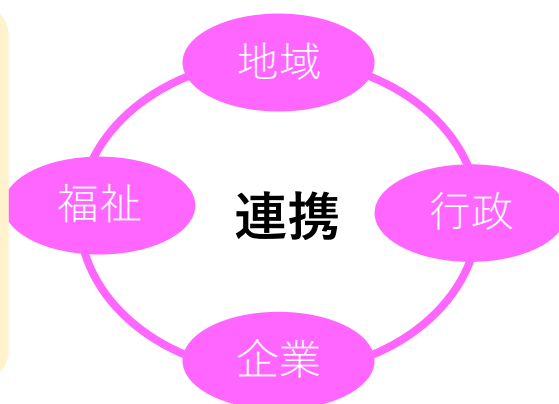
助け合い・支えあい



生活支援・移動外出支援など
ちょっとした困りごとの解決

支え合いの地域づくりには**地域住民**だけではなく、**福祉関係者・事業所、企業、行政**など様々な主体の連携が重要です。みなさまの「**できる**」「**やってみたい**」など、ぜひお聞かせください。

<※ページ下部の2次元コードから>



田口

中澤

西岡

生活支援コーディネーター

葛城市社会福祉協議会 0745-48-3373

皆さんからいただいた情報で
お宝ハンドブックがより充実♪
地域の力で素敵なハンドブック
を創っていきましょう♪

地域のお宝情報
& 事業所・
企業からの声
をお寄せください♪

