地域のお宝ブック

もくじ

1．生活支援コーディネーターとは　P 2

2．活動事例　P 3～10

①西　岳（59.0%）元気西岳ささえ隊
②高　崎（41.6%）ぽかぽかサービス
③山　田（38.4%）たすけ愛隊
④山之口（38.2%）よらんね
⑤志和池（37.2%）無料送迎バス
⑥高　城（37.0%）買い物支援事業
⑦中　郷（36.7%）見守りネットワーク構築訓練
⑧庄　内（34.4%）おじゃったもんせ
⑨姫　城（32.2%）フェリス健康クラブ
⑩五十市（28.7%）おじいちゃんクッキング
⑪小松原（28.5%）アマチュア無線都城クラブ
⑫妻ケ丘（26.7%）ここトップ食堂
⑬祝　吉（24.1%）ゆったりカフェ郡元
⑭横　市（23.4%）ふくろうの会
⑮沖　水（23.2%）沖水のくらしまるごと相談

※（）は高齢化率/平成 31 年 3 月現在　高齢化率昇順での掲載

3．こけないからだづくり　P 10

4．いきいきサロン事例集　P 11～12

5．都城市全域での地域住民支え合い活動　P 13

日常生活自立支援事業（あんしんサポート）
生活おたすけサービス事業

6．関係機関連絡先　P 14

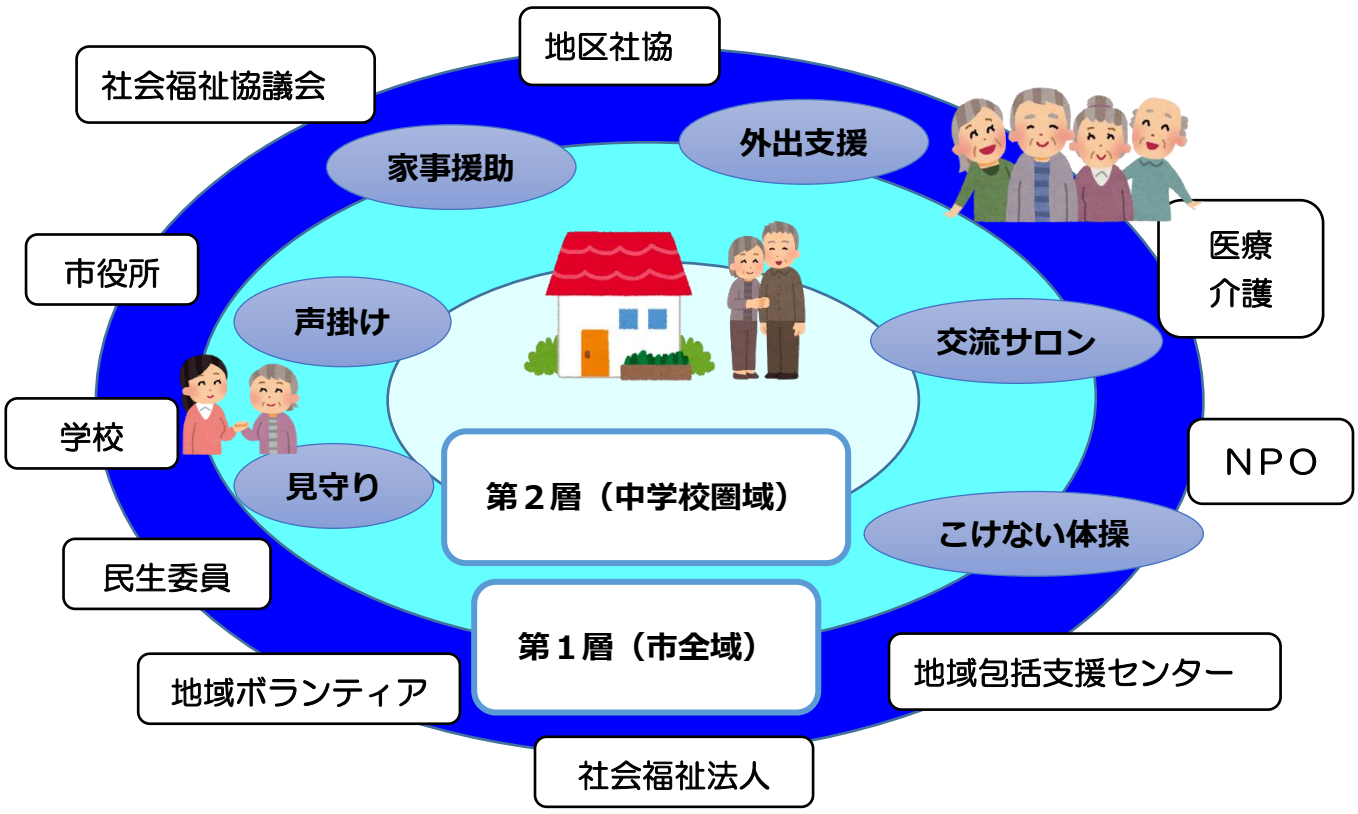
生活支援コーディネーターとは・・・
困りごとや地域活動の把握、関連機関とのつながりづくりなどを行います。

◇高齢者の困りごとの把握
「集まる場所が欲しい」
「移動手段がない」
「足腰が弱った」　など

◇地域のサービス・活動を把握

◇地域に合ったサービスの創出
◇サービスづくり
◇ボランティア養成

高齢になっても住み慣れた地域で生きがいを持って在宅生活を継続できる都城に。



地域のたすけあい・ささえあいサービス事例

西岳地区　元気西岳ささえ隊

住民主体

安心した生活の実現

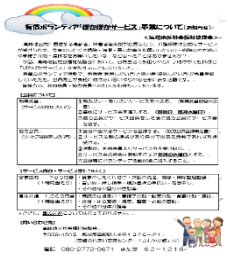
西岳地区における安心した生活の実現のために、「災害」「認知症」「生活支援」等をキーワードに、住民・福祉施設・行政・社協で定期会議を平成 27 年 7 月より開催。情報や課題を共有し、その解決のための協議や学習会等の事業を展開しています。

【活動エリア】
西岳地区内
【実施日時】
毎月第 2 火曜日（変更の場合あり）

問い合わせ先
西岳地区社会福祉協議会事務局
連絡先：080-2772-9666

高崎地区　ぽかぽかサービス

住民主体



思いやりの心を形に

高崎地区内に居住する高齢者、障がい者等支援が必要な人で、介護保険や公的なサービスが受けられず、食事の支度・掃除・洗濯・買物や、病院の付き添い、車椅子介助・清拭等を有償のボランティア活動として、利用者と協力者に会員登録してもらい、会員同士が気軽に助けあい思いやりの心を形に表す活動です。

【実施内容】
見守り活動、生活支援
介護予防
【サービス対象者】
高齢者、障がい者
その他支援が必要な人
【実施日時】
9 時～17 時（年末年始除く）
【活動エリア】
高崎地区内（一部の市内）
【利用料】
家事援助　　700 円/時間
身体介護　1,000 円/時間

問い合わせ先
高崎地区社会福祉協議会
連絡先：080-2772-9671

地域のたすけあい・ささえあいサービス事例

山田地区　たすけ愛隊

住民主体

地域で安心して暮らせるまちづくり

地域住民一人ひとりが、住み慣れた地域で人々とのふれあいの中で暮らせるために、地域の参加と協力を得て地域相互で支え・助けあえる仕組みを作り「地域で安心して暮らせるまちづくり」を目指すことを目的としています。

【活動エリア】
山田地区内
【実施内容】
見守り活動
【サービス対象者】
公的なサービスや家庭の支援が十分に得られない高齢者
【実施日時】
８時半～17 時
（年末年始除く）
【利用料】
１時間６００円

問い合わせ先
山田地区社会福祉協議会
連絡先：080-2772-9670

山之口地区　よらんね

住民主体

居場所・世代間交流の場

空き家を活用し、居場所づくりとして開放しています。子どもから高齢者まで集える場所となっており世代間交流の場にもなっています。また、野菜や日用品の販売も行っており、気軽に立ち寄れる場です。

【実施内容】
居場所づくり
【サービス対象者】
地域住民
【実施日時】
夏：８時～18 時
冬：８時～17 時
休み：不定休
【場所】
山之口町花木 2024
【利用料】
無料

問い合わせ先
担当者：川越　正美
連絡先：080-5283-6572

地域のたすけあい・ささえあいサービス事例

志和池地区　無料送迎バス

社会福祉法人

地域の足になります！

地域で暮らし続けるために、買い物・手続き・病院等気軽に出かけられない方を対象に、無料送迎しています。事前登録が必要となりますので、詳しくは問い合わせ先まで、気軽にご相談ください。

【実施団体】
ほほえみの園
【活動エリア】
山田地区内の指定ルート
【実施内容】
指定ルートでの送迎
【サービス対象者】
高齢者
【実施日時】
月・木（10 時～昼前）
【利用料】
無料

問い合わせ先
担当者：坂元・大村
連絡先：0986-45-3351

高城地区　買い物支援事業

社会福祉法人

あなたの足になります！

買い物支援「あなたの足」
近くの商店の閉店や、交通手段がないなどで買物に行くのに不自由な方々に、お店での買い物の送迎を手助けします。

【実施団体】
社会福祉法人観音の里
特別養護老人ホーム　高城園
【活動エリア】
高城町内の店舗
【実施内容】
買物の送迎
【サービス対象者】
買物に行くのが困難な方
【実施日時】
随時（10 時～15 時）
【利用料】
無料

問い合わせ先
担当者：永田　みさ子
連絡先：0986-58-4550

地域のたすけあい・ささえあいサービス事例

中郷地区　見守りネットワーク構築訓練

住民主体

まち探検による地域づくり

毎年数か所の自治公民館で「見守りネットワーク構築訓練」を開催しています。身近な日常生活における危険個所の把握や徘徊者捜索並びに災害発生時などにも対応できる地域体制作りとして機能する訓練をしています。

【活動エリア】
自治公民館
【実施内容】
見守りネットワーク構築訓練
【サービス対象者】
地域住民
【実施日時】
随時

問い合わせ先
中郷地区社会福祉協議会
連絡先：080-2772-9667

庄内地区　おじゃったもんせ

住民主体

地域の高齢者の思いを形に！

地域に暮らす高齢者が孤立することなく、住み慣れた自宅で安心安全に生活ができるように、住民同士で支え合う場です。お食事会を通して、地域全体に見守りの「目」を増やすことを目的としています。

【実施団体】
オッシャー・ベリーハウス
【活動エリア】
４か所開催
【実施内容】
お食事交流会
【サービス対象者】
７５歳以上高齢者
【実施日時】
毎月１回
【利用料】
２００円／１回

問い合わせ先
担当者：今ヶ倉　三千代
連絡先：080-1766-2993

地域のたすけあい・ささえあいサービス事例

姫城地区　フェリス健康クラブ

社会福祉法人

社会参加の場

フェリス健康クラブではグループで料理や運動、社会参加といったさまざまな活動を行っています。

３つの発展性にポイントを置いて、皆さんが自主的に提案や選択をしながら、楽しく活動を続けています。

【主催】
社会福祉法人　豊の里
【場所】
都城市中町 13-22
オーバルパティオ内
【営業時間】
月・火・木　10 時～15 時
【活動内容】
料理や運動
【参加対象者】
要支援、自立の方
【参加費】
500 円+食事代（変動）

問い合わせ先
担当者：　平原　一寿
連絡先：080-9067-5948

五十市地区　おじいちゃんクッキング

住民主体

仲間づくりの場

おじいちゃんクッキングは、地区内の男性を対象に食生活改善推進員の指導の下、料理を通して高齢者の自立と生きがいを育み、仲間づくりをする場になっています。

【実施内容】
交流・会食
【サービス対象者】
男性高齢者
【実施日時】
五十市／毎月第２金曜日
今　町／年１回
【場所】
五十市／五十市地区公民館
今　町／今町多目的研修館

問い合わせ先
五十市地区社会福祉協議会
連絡先：080-2772-9662

地域のたすけあい・ささえあいサービス事例

小松原地区　アマチュア無線都城クラブ

住民主体

地域のために情報で支えます

都城市と災害時における非常通信による情報収集等に関する協定を調印しています。緊急時に備え日頃から、通信訓練や情報交換などを行っていることで、災害時に対応できるようにしています。

【対象エリア】
都城市全域
【所在地】
原口無線内
【実施内容】
通信訓練（週３回）
防災訓練への参加
【対象者】
全世代
【会員数】
175 名

問い合わせ先
担当者：原口　堅一郎
連絡先：0986-25-2169

妻ケ丘地区　ここトップ食堂

住民主体

愛いっぱい！魅力いっぱい！

高齢者の孤食を防ぎ、みんなで支えあう地域づくりを目指して、春夏秋冬の年４回で開催しています。踊りの出し物や手作りの料理で、子ども達も交えて、世代間交流も図り、笑顔が絶えない会となっています。

【開催場所】
広原自治公民館
【実施内容】
会食会
【サービス対象者】
地域住民
【実施日時】
年４回
【利用料】
無料

問い合わせ先
担当者：松尾
連絡先：090-5282-1284

地域のたすけあい・ささえあいサービス事例

祝吉地区　ゆったりカフェ郡元

医療法人

悩みを喜びに変える
お手伝い

「認知症」と「口から食べる喜び」をテーマに、地域の方々の日常生活の上での悩みを少しでも喜びに変えるお手伝いの場となることができればとの願いをこめて開催している“オレンジカフェ”です。

【実施主体】
ケアプラン ほっと郡元
【実施内容】
交流会やミニ講話
【サービス対象者】
認知症の方やその家族
【実施日時】
毎月第１日曜日　14 時～
【利用料】
200 円/回

問い合わせ先
担当者：福重　千代美
連絡先：0986-22-6930

横市地区　ふくろうの会

NPO

元気と笑顔の
溢れるまちづくり

地域のニーズに応じた取り組みを活動とし、「人と地域に元気と笑顔の溢れるまちづくり」をモットーに地域活性化等に寄与することを目的としています。
現在は、新鮮野菜直売所「ふくろうの会」を行っています。
今後、地域のニーズに応じた活動ができるよう活動が行われています。

【住所】
都城市南横市町 1049-2
【サービス対象者】
どなたでも
【実施日時】（要予約）
9 時～17 時 30 分
（お休み：お盆・お正月）
【利用料】（部屋代として）
600 円／3 時間
（３時間未満でも 600 円）
※会議やカラオケ機材の使用等、利用内容はご相談ください

問い合わせ先
担当者：　徳重　久美子
連絡先：0986-36-5514

地域のたすけあい・ささえあいサービス事例

沖水地区　沖水のくらしまるごと相談

住民主体

“まるごと”受け止める場

【対象エリア】
沖水地区
【実施内容】
相談窓口
【サービス対象者】
地域住民
【実施日時】
第３水曜日１３時～１５時
【利用料】
無料

現在、深刻化・複雑化している相談内容を“まるごと”受け止める場として、地区社会福祉協議会と市社会福祉協議会の沖水地区担当者が協働して相談に応じています。

問い合わせ先
沖水地区社会福祉協議会
連絡先：080-1737-3393

こけないからだづくり

【内　容】　身近な場所で住民主体による週１回以上の講座です。音楽に合わせて体を動かしながら身体機能の改善や筋力の強化を図ることにより、健康寿命を延ばし、住み慣れた地域で生活できるように支援します。

現在 233 箇所で開催されており、温泉施設や個人宅でも実施されています。

参加者の７５％の方に歩行状態の維持・向上がみられたという結果もあります。実施団体ごとにレクリエーションや茶話会などを行い、地域の交流の場となっています。また、参加者の安否確認をするなど地域の見守り活動にも繋がっています。

【対象者】65 歳以上の市民、講座支援や地域づくりに関わる人
【場　所】自治公民館、温泉施設など
【参加費】無料
【問合せ】都城市役所　健康部　介護保険課　0986-23-2114

いきいきサロンでは、このような活動をしています♪

いきいきサロン活動内容

食事会・交流会

地域のボランティアを中心に、地域の高齢者との調理・食事会や交流会を実施しています。交流会を通じて見守り活動にもつながっている事例も多くあります。

自治公民館単位で実施するところが多く、世代間交流で子どもたちが参加するところもあります。

楽しくおしゃべりをしながら、食べる喜び、話す喜びを感じている参加者が多いようです。

【参加者の声】

♪いつもはひとりでご飯を食べることが多いですが、この場に来ると大人数の中で楽しく食事ができるので、より一層おいしく感じます。毎回楽しみです。♪

レクリエーション

介護予防体操やゲーム、手遊び、カラオケなどみんなで楽しく頭と体を使って交流をしています。

ボランティアによる踊りの披露や学校の吹奏楽演奏など、世代を超えた交流も多くあります。

指先や頭を使う遊びをすることで、脳が活性化し、認知症の予防や進行を食い止める効果があります。また、軽い運動で体を動かすことにより、身体機能維持の効果も期待できます。

【参加者の声】

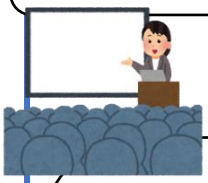
♪この場に来ると笑いが絶えません。たくさん頭を使い、手や体を使い、笑い、元気になって帰ります。家でも手遊びなど実践しています♪

配食

　地域ボランティアを中心に、手作り弁当を配食しています。訪問することで、地域の高齢者へ声掛けを行い、見守り活動にもつながっています。また、外出が難しい高齢者は配食サービスによって地域とのつながりにもなっています。
　日頃なかなか手作りの食事を食べる機会がない高齢者も、心温まる食事を取れると喜びの声が上がっています。

♪なかなか外出できないですが、手作りのお弁当を食べることができ幸せです。地域の人とも話すきっかけもでき、毎回楽しみにしています♪

研修会



　日常生活で役立つことや注意すべきことなどの研修を行い、考えるきっかけ作りや意識づけになっています。事例として、在宅医療・介護や認知症の知識、消費者被害予防等の研修を外部講師を招き実施しています。研修会でまずは「知る」ことで、考えるきっかけになっています。

♪今回の勉強会が今後の生活を真剣に考えるきっかけになりました。☆
♪今日学んだことを家族や友だちにも教えて、みんなで楽しい地域にしたいです。♪

✽都城市全域での地域住民支え合い活動✽

日常生活自立支援事業（あんしんサポート）

日常生活自立支援事業とは・・

認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者、日常生活上で判断能力に不安のある方で、福祉サービスの利用や日常生活上の各種契約・公共料金の支払いなどの金銭管理を、生活支援員がお手伝いいたします。

✽サービスの内容✽

①福祉サービスについての相談、助言、利用手続きのお手伝い
②お金の出し入れのお手伝い
③通帳や大切な書類のお預かり

✽利用料✽

利用料：1,000 円/時間
（1 時間を越える場合、30 分ごとに 500 円）
※生活保護を受けている方の利用料は、貸金庫の利用料を除き無料です。

✽生活支援員とは✽

利用者の相談を受けたり、実際にお手伝いを行う地域住民の方々

✽サービス利用をお考えの方へ✽

本人・家族・民生委員・地域住民等の方々より、社会福祉協議会へご連絡いただければ、相談に応じます。相談料は契約が開始するまで無料です。

生活おたすけサービス事業

生活おたすけサービスとは・・

高齢者が自立した生活を継続して送り、要介護等にならないようにするために、生活援助員が日常生活上の簡単なお手伝いをするサービスです。

✽サービスの内容✽

食事、洗濯、掃除、買い物などの日常生活上の軽易な家事援助や関係機関との連絡、調整

✽利用料・時間✽

利用料：200 円/時間
時間制限：１日につき２時間
１ヶ月１０時間

✽生活援助員とは✽

生活おたすけサービスについて理解し、協力してくださり、援助員の登録をした地域住民

✽サービスを通じて目指すもの✽

- 高齢者の自立と社会参加の実現
- 地域住民の参加によって、福祉のまちづくり
- 地域の新しい人間関係づくり
- 地域住民による地域福祉活動の活性化

✤関連機関連絡先一覧✤

【都城市社会福祉協議会】

都城本所	☎0986-25-2123	山田支所	☎0986-64-2200
山之口支所	☎0986-57-4577	高崎支所	☎0986-62-1216
高城支所	☎0986-58-3279		

【各地区社会福祉協議会】　　（）は開設日

姫　城	☎080-2772-9658	（毎週木曜　9 時～12 時）
妻ケ丘	☎080-2772-9659	（毎週水曜　9 時～12 時）
小松原	☎080-2772-9660	（毎週火曜　10 時～15 時）
祝　吉	☎080-2772-9661	（毎週月・火曜　10 時～15 時）
五十市	☎080-2772-9662	（毎週金曜　10 時～15 時）
	今町	（毎週金曜　10 時～12 時）
横　市	☎080-2772-9663	（毎週水曜　10 時～15 時）
沖　水	☎080-1737-3393	（毎週水曜　10 時～15 時）
志和池	☎080-2772-9664	（毎週火曜　10 時～15 時）
庄　内	☎080-2772-9665	（毎週火曜　10 時～15 時）
西　岳	☎080-2772-9666	（毎週水曜　10 時～15 時）
中　郷	☎080-2772-9667	（毎週水曜　10 時～15 時）
山之口	☎080-2772-9668	（毎週火曜　10 時～15 時）
高　城	☎080-2772-9669	（毎週火曜　10 時～15 時半）
山　田	☎080-2772-9670	（毎週月・火曜　9 時～16 時）
高　崎	☎080-2772-9671	（毎週水曜　10 時～15 時）

【地域包括支援センター】

姫城・中郷地区	☎0986-26-8339
妻ケ丘・小松原地区	☎0986-23-9712
五十市・横市地区	☎0986-57-6767
祝吉・沖水地区	☎0986-26-4212
志和池・庄内・西岳地区	☎0986-45-4180
山之口・高城地区	☎0986-29-1682
山田・高崎地区	☎0986-45-8411

作成：都城市社会福祉協議会　平成３１年３月