

## 介護タクシー

香南市	介護タクシー ひろ ☎090-3182-6489
	介護タクシー ごきげんさん ☎090-6289-6204
	かご屋 ☎090-8285-3013
	介護タクシー まどか ☎090-1579-4310

南国市	福祉タクシー 介護移送サービス 愛 ☎0120-736-989 / 088-863-6989
	いちご介護タクシー ☎088-856-6615 / 0120-136-615

南国市	介護タクシー くじら ☎088-880-6188 / 080-5663-1150
	高知観光介護タクシー ☎088-854-8331 / 080-3920-1327

香美市	介護タクシー ポテト ☎52-5583 / 0120-575-583
-----	---------------------------------------

## 家事代行サービス

香南市社協ふれあい安心センター	50-6700	30分 1,000円
生活サポートかえで	52-8518	30分 700円～ ※出張費1kmにつき40円
(株)ニチイ学館高知支店	088-873-9683	1時間 2,860円～
ヘルパーステーション白岩	56-1401	30分未満 1,650円 30分以上1時間未満 2,420円
ヘルパーステーションニシダ順天堂	088-863-6878	
香南市 シルバー人材センター	52-8390	2時間以内1,887円～

## お弁当の配達

ヨシケイ高知	088-866-6800 0120-453-700	2食セット 1,390円(月～金配達) 3食セット 1,190円(月・水・金配達) ※祝日配達あり
ワタミの宅食	0120-191-950	5日分 2,650円～、7日分 3,610円～ ※週1日から配達 月～金配達 土日祝は冷凍品
コープの夕食宅配	0120-994-981	5日分 2,600円

## 移動スーパー

とくし丸	090-5710-3205	サニーマートの移動スーパー
ハッピーライナー	0120-965-392	サンブラザの移動スーパー
おまかせくん	0120-326-600	フジの移動スーパー

申込については、各サービス事業所へお問合せください

いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らすために



### 介護予防とは

寝たきりの介護が必要な状態にならないように心や体の衰えを予防・改善しようとする取り組みです。

### 各教室の紹介

できる限り自分のことができ、社会活動が続けられるように各種介護予防を目的とした教室を開催しています。

### 生活支援サービス

住み慣れた自宅での生活が続けられるよう支援するための高齢福祉サービスを提供しています。

申込み・お問合せ先

香南市役所 地域包括支援センター 香南市野市町西野2706 TEL:57-8511

## 高齢者を対象とした各サービスについて

サービスのお申し込みについては、各サービス機関へお問合せください

### 歳末助け合い事業

75歳以上（該当年度の4月1日現在）の一人暮らし高齢者に手作りのお節料理を無料配達

利用料 無料  
連絡先 香南市社会福祉協議会 ☎(57)7300

### 給食サービス事業

75歳以上（該当年度4月1日現在）の一人暮らし高齢者の安否確認のための給食サービス

利用料 1食 200円  
連絡先 香南市社会福祉協議会 ☎(57)7300

### リフレッシュ移動サロン

70歳以上の一人暮らし高齢者及び高齢世帯、自立及び要支援認定1～2の方の日常生活の買い物のための送迎

利用料 年会費 500円  
(毎回の利用料は無料)  
連絡先 香南市社会福祉協議会 ☎(57)7300

### 赤岡市民館デイサービス

赤岡町に住所を有する障害者及び65歳以上の高齢者を対象に、交流の場として、レクリエーション・介護予防体操、保健師の健康相談、社会見学などを実施

利用料 昼食費 300円 日時 第1・2・3(水) 10:00～14:00  
場所・連絡先 赤岡市民館 ☎(55)3600  
※祝日休み ※送迎なし

### にこやかデイサービス

吉川町に住所を有する障害者及びおおむね60歳以上の高齢者を対象に、地域の交流の場として、レクリエーション・筋力体操、保健師の健康相談、社会見学などを実施

利用料 昼食費 300円 日時 年間36回(木) 10:00～14:00  
場所・連絡先 吉川市民館 ☎(54)4218  
※祝日休み ※送迎なし

### いきいき健康体操

赤岡町に住所を有する方を対象に、健康運動指導士等による体操（年間18回）やビデオでの体操を実施

利用料 無料 日時 毎週(火) 10:00～11:00  
場所・連絡先 赤岡市民館 ☎(55)3600  
※送迎なし

## 介護予防のための活動

問合せ・申込み 地域包括支援センター TEL:57-8511

対象者 香南市に住所を有する65歳以上の方

### お達者教室

介護予防メニュー（運動・栄養改善・お口の体操）を取り入れ、仲間と楽しみながら、転倒や認知症、閉じこもりの予防に取組む教室。その他、筋力体操・ゲームや創作などのレクリエーション・買い物など実施

利用料 750円（昼食代500円、利用料250円）

日時 週1回10:00～15:00(祝日休み)

場所 野市町▶のいちふれあいセンター(火～金)  
香我美町▶みかんの里(月～金)  
※送迎あり

### 楽笑マーじゃん倶楽部

賭けない!吸わない!飲まない!健康マーじゃん。老若男女が楽しめるゲームで卓を囲んで盛り上がり、認知症予防、仲間づくりに最適です!

参加費 会費制  
日時 毎週(火・金)9:00～12:00  
場所 のいちふれあいセンター

### 介護予防ボランティアポイント制度

ボランティア活動をすることで、ポイントが貯まり、そのポイントを使って商品と交換ができる制度。ボランティア活動が、自身の介護予防や、社会参加につながります。

活動先 香南市内介護事業所等  
活動条件 制度の説明を受けた人(希望者に随時行きます)  
連絡先 香南市社会福祉協議会 TEL:57-7300

### 楽習広場

認知症の予防と進行防止を図るため脳のトレーニングやレクリエーションなど、楽しく交流する教室

参加費 無料  
日時 毎月1回(水)10:00～11:30(祝日休み)  
場所 のいちふれあいセンター

# 自主運動グループ

問合せ・申込み

地域包括支援センター  
TEL：57-8511

週1回集まって体操をしています。

野市町	西佐古あじさいクラブ	西佐古公民館	水	13:30~14:30
	北地いきいき体操	北地公民館	火	10:00~11:00
	下高田いきいき体操	下高田公民館	月	10:30~11:30
	西石家なでしこクラブ	西石家公民館	木	10:00~11:00
	母代寺いきいき体操	母代寺公民館	水	10:00~11:00
	本村いきいき体操	本村公民館	金	10:00~11:00
	まんでん体操クラブ	のいちふれあいセンター	月	10:00~11:00
	ふれあいスマイル	のいちふれあいセンター	火	13:30~14:30
	みどり野いきいき体操	みどり野4丁目公民館	火	14:00~15:00
	青空みどり野東クラブ	みどり野東公民館	金	14:00~15:00
	横井体操クラブ	横井ふれあい館	火	14:00~15:00
	野地タンポポ会	野地公民館	月	10:00~11:00
	東部なかよしクラブ	東部老人憩いの家(みどり野東公民館)	木	10:00~11:00
	西中筋ひまわり会	西中筋公民館	月	10:00~11:00
	みどり野1丁目いきいき体操	みどり野1丁目公民館	月	10:00~11:00
赤岡町	別所山はつらつ体操	別所山集会所	木	10:00~11:00
香我美町	いきいき百歳体操山北会	山北公民館	火	14:00~15:30
	かがみ健康1番体操クラブ	香我美庁舎2階	木	13:30~15:00
	岸本なかよし体操クラブ	岸本防災コミュニティセンター	月	10:00~11:00
	徳王子元気はつらつ体操	徳王子公民館	火	13:30~14:30
	山南いきいき体操	山南防災コミュニティセンター	水	14:00~15:00
吉川町	清水八反いきいき体操	清水八反集会所	水	13:30~14:30
	みなこい錦	錦集会所	木	10:00~11:00
夜須町	出口にここサロン	出口集会所	金	9:30~11:00
	上夜須いきいき体操	上夜須集会所	木	13:30~14:30
	手結健康の集い	手結健康の家	土	9:30~11:15
	手結みなともクラブ	手結会館	金	13:30~14:30
	手結山いこいクラブ	手結山老人憩いの家	水	13:30~14:30
	フレンドリーやす体操教室	西山集会所	日	13:30~14:30
	がんば西十ノ木	西十ノ木老人憩いの家	金	13:30~14:30
	はつらつグループ夜須	夜須福祉センター	火	13:30~14:30

# いきいきクラブ

問合せ・申込み

地域包括支援センター  
TEL：57-8511

体操やレクリエーション、歌や料理、創作活動など介護予防に取り組んでいます。

野市町	北地さんさんグループ	北地公民館	年	6回(火)
	下高田ひまわり会	下高田公民館	年	6回(火)
	つきみ野会	つきみ野公民館	毎月	第4(火)
	土居いきいきクラブ	土居公民館	毎月	第3(月)
	西佐古いきいきクラブ	西佐古公民館	毎月	1回(水)
	西中筋すみれ会	西中筋公民館	年	6回(月)
	野市ふれあいサロン	のいちふれあいセンター	毎月	第1(金)
	まんでんクラブ	のいちふれあいセンター	毎月	第1(月)
	ハッスル母代寺	母代寺公民館	毎月	第3(水)
	東中筋南キラキラ星会	東中筋南公民館	毎月	第2(金)
	深淵すいすい	深淵公民館	毎月	第1(火)
	みどり野東のいちご会	みどり野東公民館	毎月	第2(金)
	みどり野山茶花の会	みどり野1丁目公民館	毎月	第2(木)
	みどり野水仙の会	みどり野4丁目公民館	毎月	第3(火)
	横井メダカ会	横井ふれあい館	毎月	第4(火)
山地・遠山ひまわりクラブ	山地・遠山公民館	毎月	第1(月)	

赤岡町	赤岡いきいきクラブ	赤岡保健センター	月	2回(月)
-----	-----------	----------	---	-------

香我美町	奥西川いきいきクラブ	奈良公民館	毎月	第3(金)
	西川いきいきクラブ	西川地区集落活動センター	毎月	第2(火)
	東川なごみの会	東川公民館	毎月	第3(水)
	山北いきいきクラブ	山北公民館	毎月	第1(木)
	山北ミニデイサービス	山北公民館	毎月	第4(木)
	山南いきいきクラブ	山南防災コミュニティセンター	毎月	第2(金)
	岸本なかよし会	岸本防災コミュニティセンター	毎月	第3(月)
	ふれあいサロンかっぱや	岸本集落活動センターかっぱや	毎月	第3(木)

吉川町	清水八反すみれ会	清水八反集会所	毎月	第4(水)
	浜口ワカバ会	浜口集会所	毎月	第4(月)
	錦いきいきクラブ	錦集会所	毎月	第4(木)

夜須町	出口こすもす会	出口集会所	毎月	第4(金)
	上夜須わかば会	上夜須集会所	年	12回(木)
	添地ニコニコ会	夜須北部会館	年	10回(火)
	手結山わらび会	手結山老人憩いの家	年	10回(木)
	西山みのりの会	西山集会所	毎月	第3(日)
	羽尾さわやか会	羽尾老人憩いの家	毎月	第4(木)
	細川せせらぎ会	細川老人里の家	年	12回(土)
	夜須なかよし会	夜須福祉センター	毎月	第1(木)

# 生活支援サービス

問合せ・申込み

高齢者介護課高齢者福祉係  
TEL：57-8510

## 高齢者日常生活用具給付事業

- 内容**
- シルバーカー、歩行器、杖の購入費の2分の1の金額を助成
  - 歩行器、シルバーカーは上限10,000円
  - 杖については上限5,000円

**対象者** 65歳以上の歩行に補助を要する高齢者で、在宅で暮らしている方

## 軽度生活援助事業

- 内容**
- 軽易な家事作業をシルバー人材センターの援助員が訪問して支援する
  - 1時間200円  
(掃除のみは月2回、買い物は週1回程度)

**対象者** 家事援助が必要な一人暮らし又は高齢者世帯等の方

## 住宅改造支援事業

- 内容**
- 手すりの設置費用を助成
  - 工事費の3分の2の金額を助成
  - 上限30,000円

**対象者** 下記の①②を満たすもの  
①前年の所得課税額が30万円未満の世帯かつ県税・市税の滞納のない方  
②介護認定を受けておらず、65歳以上の高齢者のみで居住しており、日常生活上注意を必要とする方