

高齢者のための

くらしのべんり帳

西郷・東郷・磯・中条



誰でも使える暮らしに役立つサービスをまとめました。

かかっている内容や値段は変わることがあります。

ご利用の際はお店等に直接ご連絡ください。

最新版 (第3版) 令和3年3月

こんな内容が載ってます！

弁当の
配達

買い物

そうじ
ごみ捨て

草刈り
墓掃除

移動

見守り

集い場

この冊子は、生活支援コーディネーターを中心に作成しました。
生活支援コーディネーターはいつまでも安気に暮らせる地域
づくりのお手伝いをしています。



西郷・東郷・磯・中条圏域の担当は社会福祉協議会（2-0685）です。

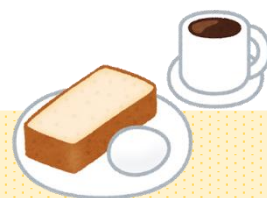
お弁当を配達してほしい！

お弁当を配達してくれるところ



名前	電話	注文	圏域	配達日時	料金等
まごころ弁当隠岐店 (サンテラス内)	3-0100	電話 連絡 前日 の午 前中 まで に	全域	毎日 昼・夕 (治療食可)	724 円 (おかずのみ 672 円)
ふれあい五箇	5-3541		旧西郷町	月～土 夕 (治療食可)	800 円
帆の花	2-1226		町部中心	月～土 昼	580 円 (おかずのみ 500 円)
ほてる HOTEL ビー すとーんがーでん B-stone Garden	3-1860	当日の 10時 まで	<ul style="list-style-type: none"> ・岬町から 10 分程度の地域 ・4 食以上から対応可 ・月火木金 昼 		600 円

早い時間から出かけたたい！




隠岐病院の近くで朝から開いているお店

茶茶	2-0680	西町名田 隠岐車両前	朝 8:00～
底底上上	2-5119	サンテラス横 隠岐病院側	朝 8:30～

買い物をしたい!

電話注文で家まで商品を配達してくれるお店

石谷食料品店	2-0268	町部中心	配達の間帯は ご相談にのります。		配達料は無料です。
門脇商店	2-0534				
武田ストアー	2-0227				
長野商店	2-1314	有木～原田近辺	1日おきの配達です。		
斉賀商店	2-3716	東郷中心にどこでも	配達の間帯はご相談にのります。		
ヤクルト	2-0068	乳酸菌飲料やヨーグルトなどをお届けします。 地区によりお届けする曜日が決まっています。			

移動販売のお店

時間は目安です。



石谷食料品店 090-4804-2947	月・水・金曜日	西田 10:30 東郷 15:15 犬来 16:10 釜 16:45
	火・木・土曜日	皆市 14:00 近石真杉 15:00 平 15:20 今津 16:00
らとこんた	3-1332	依頼があれば個人宅へ訪問します。お気軽にご連絡ください。

店で買った商品を自宅まで配達してくれるお店

あんき市場	2-8633	誰でも利用できます。	当日の午後～夕方に配達します。 送料は無料です。	日時指定はできません。
サンテラス	2-1211	65歳以上で入会が必要です。	当日の午後～夕方に配達します。 送料は無料です。	
ウェルネス 隠岐の島店 (下西) 3-0277 西郷店 (西町) 2-9125		誰でも利用できます。	主に翌日配達します。 3,000円以上で送料無料です。	
ジュンテンドー	2-9028	誰でも利用できます。	3～5日中に配達します。 送料は700円ですが重さや個数によって料金が変わります。	





掃除してほしい!


料金は目安です。



室内のそうじをしてくれるところ

宇野クリーンサービス 090-4696-5157		室内清掃、部分掃除、家具の処分、ごみ捨てなど。その他何でもご相談に応じます。料金は下見の上決定します。(当日見積もり可)	
そうじ屋くろす 070-4160-4261		主に室内の清掃を行います。包丁研ぎや洗車、草抜きなど簡単な庭掃除もします。換気扇 8,800 円、浴室全体 13,200 円、トイレ 6,600 円など。その他何でもご相談ください。	
わかば	2-5699	窓、網戸、換気扇など室内のそうじやごみ捨て。	
太平ビルサービス	2-3611	部屋の大きさや汚れの程度で金額が変わります。	
シルバー人材センター	3-1533	料金は見積もりの上決定します。書類の手続きがいります。	

粗大ゴミや家電の処分をしてくれるところ

赤帽隠岐メッセンジャー	2-0900	大型家具、家電 1 個からの移動、片付け致します。リサイクル品の引き取り、処分も致します。その他、ご相談に応じます。まずはお問い合わせください。	
オキカン	2-0296	家具などの粗大ごみやリサイクル家電(冷蔵庫、テレビ等)を処分します。料金は見積もりの上決定しますが、ゴミの量や作業時間等によって変わります。	

洗濯をしてくれるところ

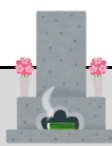
みんなの作業所	2-3865	布団、毛布、こたつ布団、カーペットなどを洗濯します。自宅まで集配に伺います。完成まで 2 週間程度かかります。金額は種類やサイズによって違います。(金額の目安: こたつ布団掛敷セット 3,600 円~)	
シルバー人材センター	3-1533	衣類等の洗濯をします。料金は見積もりの上決定します。書類の手続きがいります。	

溝そうじをしてくれるところ


わかば	2-5699	家の周りの溝掃除など。料金は下見の上決定します。	
-----	--------	--------------------------	--

掃除してほしい!


墓そうじ（墓石以外）をしてしてくれるところ

わかば	2-5699	ご希望の時期に実施できないことがあります。 料金は下見の上決定します。	
宇野クリーンサービス 090-4696-5157		料金は下見の上決定します。	
シルバー 人材センター	3-1533	料金は見積もりの上決定します。書類の手続きがいります。	

草ぬき・草刈り・庭木切りをしてしてくれるところ

わかば	2-5699	料金は下見の上決定します。 ゴミ捨ては別途料金がかかります。	
宇野クリーンサービス 090-4696-5157		料金は下見の上決定します。(当日見積もりも可) 前日までにご連絡ください。	
シルバー人材 センター	3-1533	草刈り、草ぬき、庭木切り、剪定をします。 料金は見積もりの上決定します。書類の手続きがいります。	

障子・ふすま・網戸張りをしてくれるところ

みんなの作業所	2-3865	障子張り 1枚 1,100円～	
		ふすまはり 片面 4,300円～ 両面 8,100円～ ※紙引手代込	
わかば	2-5699	障子張り 大 1,100円～ 中 900円～	
		網戸はり 大 1,500円～ 小 1,000円～	
ライフランド	2-6660	障子張り ガラス入 1,800円 ガラス無 1,500円	
		ふすまはり 片面 5,300円/両面 6,600円	
宇野クリーンサービス 090-4696-5157		障子張り・ふすま張り・網戸張りなど。 料金は下見の上決定します。	


「わかば」は障がい福祉サービス事業所に通う方が活動します。
依頼内容によってはご要望通りに対応できない場合があります。



※ お盆やお彼岸、年末などの時期はとても作業が込み合いますのでお早めにご相談ください。

出かけた!

福祉タクシー

ふれあい五箇	5-3541	平日の日中のみ。車いすやストレッチャーでの乗降をお手伝いします。同乗も可能です。金額は移動距離によります。事前予約が必要です。 ※状況により対応できない場合あり。	
福祉タクシー さかえ	5-3099	車いすでの乗降をお手伝いします。同乗も可能です。電話がつながりにくいことがあります。	

車いすのまま乗れるタクシー

みなとタクシー	2-1565	初乗り 670 円 / 車いすのまま乗れます。 車いすのまま乗車される場合、同乗者は 1 名になります。
---------	--------	---

圏域内にあるタクシー会社

島タクシー	2-1234	西郷タクシー	2-1390	初乗り 670 円(障がい者割引あり)で移動距離や時間により加算されます。
サントタクシー	2-1190	むらかみタクシー	2-2070	
みなとタクシー	2-1565	吉田タクシー	2-1230	
おき観光タクシー	2-8020			

車いすの貸し出し

隠岐の島町社会福祉協議会	2-0685	移動や介助に必要な車いすを貸し出します。
--------------	--------	----------------------

一畑バスの福祉定期券

名前・電話	対象者	内容・料金等	購入方法
隠岐一畑交通 (2-1281)	70 歳以上	路線バス(一畑バス)が 6 ヶ月 15,000 円で全路線乗り放題。	一畑営業所か一畑トラベルで身分証明書の提示をすれば購入可能。

※役場では運転免許証自主返納支援事業として 70 歳以上の方を対象に、免許証の自主返納時などに上限 21,000 円のタクシーや公共交通機関の回数券を交付しています。

詳しくは地域振興課(2-8570)までご確認ください。

出かけたたい!

デマンドタクシー

※ 一畑バスや町営バスが走っていない区間のみ運行しています。



予約がいります



路線	運行日	予約先	発着場所・時間						
都万目線		隠岐 観光タクシー (2-8020)	↓	1便	2便	停留所	3便	4便	↑
			7:40	10:10	都万目公民館	12:45	15:15		
			7:55	10:25	隠岐病院	12:30	15:00		
岸浜・今津線	毎日	サンタクシー (2-1190)	↓	1便	2便	停留所	3便	4便	↑
			7:35	10:05	岸浜	12:50	15:20		
	1/1~3 は除く		7:37	10:07	奥田	12:48	15:18		
			7:38	10:08	原	12:47	15:17		
	1,2便は 前日まで 3,4便は 出発2時 間前まで に電話で 予約して ください	サンタクシー (2-1190)	7:39	10:09	今津集会所	12:46	15:16		
			7:40	10:10	風の松	12:45	15:15		
			7:55	10:25	隠岐病院	12:30	15:00		
岬町線		サンタクシー (2-1190)	↓	1便	2便	停留所	3便	4便	↑
			7:40	10:10	先岬	12:45	15:15		
			7:42	10:12	中の津3	12:43	15:13		
			7:42	10:12	中の津1	12:43	15:13		
			7:43	10:13	中岬	12:42	15:12		
			7:45	10:15	高井	12:40	15:10		
			7:55	10:25	隠岐病院	12:30	15:00		
箕浦線		島タクシー (2-1234)	↓	1便	2便	停留所	3便	4便	↑
			7:40	10:10	箕浦公民館	12:45	15:15		
			7:55	10:25	隠岐病院	12:30	15:00		
皆市線		みなとタクシー (2-1565)	↓	1便	2便	停留所	3便	4便	↑
			7:40	10:10	皆市公民館	12:45	15:15		
			7:55	10:25	隠岐病院	12:30	15:00		

もしもの時に備えたい!

見守りやかけつけをしてくれるところ (事前に契約や申込がいきます。)

名前	対象	内容等
ライフサポート 24 中田美雄 (中田石油) Tel 5-2170 Fax 5-2204 (つながらない場合はライフ クリエイション 2-3191)	誰でも	非常用ボタン・メール送信ボタンの設置や警備員による緊急駆けつけなどを行います。 設置費用 19,800 円、月額 1,320 円、警備員の出動 1 回あたり 3,850 円程度の自己負担があります。 
郵便局のみまもりサービス 西郷郵便局 2-0200 大久郵便局 2-1801 中条郵便局 2-1802 磯郵便局 2-1803		訪問サービスは、毎月 1 回局員がお宅に伺い、話を聞き、遠方のご家族等へ写真をつけてメールで報告します。月額 2,500 円です。 毎日指定の時間帯に電話(自動音声)をする電話サービスや、オプションで警備員による駆けつけサービスもあります。 料金はプランごとに違いますのでお近くの郵便局までお問い合わせください。 
見守りサービス あるそく ALSOK 3-0086 (つながらない場合は 0852-27-6700)		非常用ボタンの設置・警備員による緊急時の駆けつけを行います。室温・火災感知器の設置も出来ます。 トイレのドアが一定時間動かない時に自動的にアルソックへ通報し自宅へ駆けつけるサービスもあります。 料金はプランごとに違いますのでお問い合わせください。

※ 緊急通報システムの設置をする場合、65 歳以上のみの世帯は役場福祉課より設置時の工事費 21,000 円分の助成が受けられます。

自宅でできる備え

名前	対象	内容等
救急医療情報キット 社会福祉協議会 2-0685	75 歳以上	緊急時に活用できるキット一式 (シートに緊急連絡先等を書きこむ) を配布します。 実施は各自治会区単位です。

生活費の払い戻しや役場の手続きをしてくれるところ (事前に契約が必要です。)

名前	内容	料金等
日常生活自立支援事業 (社会福祉協議会 2-6377)	通帳等の保管・定期訪問での生活費の払戻・支払い・各種手続きの代行 など	1,200 円/時間 + 交通費 20 円/km 預かりサービス 200 円/月 ※利用までに数週間を要する。事前審査あり。

楽しめる所に行きたい!

定期的に開催される集いの場

活動	団体名・活動名	対象	内容・時間など
はつらつサロン	岬町デイサービスセンター	西郷 東郷 磯 中条	とじこもり予防を目的に要介護状態にならないためのレクや運動を月に1回デイサービスセンターで実施します。
公民館高齢者学級	あけぼの教室	全域	生涯学習の一環として、参加者が企画し、運動や各種講座などを年に10回程度開催します。(会員制です。)

老人クラブ	大久東雲会	東郷	大久	 <p>各クラブによって違いますが、地区内の集会所等で運動、会食、勉強会などを実施しています。</p> 
	釜 睦会		釜	
	里 かがみ会		東郷・小田・神米	
	下西八百杉会	磯	下西	
	西田栄寿会		西田	
	加茂那美会		加茂	

入浴や軽食、休憩ができるところ

名前	営業内容	無料送迎バス
隠岐温泉 GOKA (5-3200)	浴場、軽食堂、休憩所があります。 車イス対応の浴室もあります。 時間：14時～20時 (毎週月曜が休館ですが祝日は開館します) 料金：大人 500円 70歳以上は 300円	合銀～原田経由 火・金・日曜日 合銀 13:30 - 14:00 温泉 温泉 15:30 - 16:00 合銀 卯敷～中村経由 水曜日 卯敷 13:30 - 14:10 温泉 温泉 15:30 - 16:10 卯敷

楽しめる所に行きたい!

定期的に開催される集いの場

団体名		圏域	対象地域	主な活動拠点
ふれあいサロン	東町シニアクラブミサキ会	西郷	東町	月1回 毎月28日頃
	登具あすなろ会		登具	月1回程度 不定期 個人宅
	目貫きサロン縁		中町1~9町内	第2水曜 14:00 中町集会所
	さくら会		栄町3区	月1回 不定期 栄町3区集会所
	陽だまりサロン		栄町1区	第3木曜 10:00 唐井集会所
	朝日ヶ丘よらあや会		栄町4・6区	月1回 不定期 朝日ヶ丘集会所
	お番茶ふれあいの集い		栄町7区	月1回 不定期 栄町7区集会所
	サロン風待ち		西町1~3区	毎月第2・第4水曜 14:00 ヌカ家具
	月茶会		西町・全域	月1回不定期 月あかりカフェ
	なだの里		西町名田	月1回不定期 名田集会所
	港町自治会健康福祉部 よらあ会		港町	毎月第2水曜・第4土曜 13:30 港町集会所
	岬町しゃべらあ会		岬町	月1回 第2土曜 岬町集会所
	サロンしののめ		東郷	大久
	ふれあいサロン津井	津井		月2回 不定期 津井集会所
	犬来サロンともだち	犬来		第3木曜 10:00 犬来集会所
	生きがいわがとこ	犬来・全域		毎週月曜 10:00 個人宅
	四つ葉会	東郷		第3水曜 10:00 東郷集会所
	中条はつらつサロン	中条	中条圏域	第3木曜 10:00 社会福祉センター
	明老会		近石真杉	月1回 不定期 10:00 勝山会館
	皆市健康サロン		皆市	第4水曜 10:00 皆市集会所
池田はつらつサロン	池田		月1回 不定期 9:30 木木館	
有木老人会(サロン)	有木		月1回 不定期 有木集会所	
月無いいききサロン	有木月無		第2火曜 不定期 月無集会所	
下西まめな会	磯	下西	月1回 不定期 10:00 下西集会所	
今津ふれあいサロン白鳥		今津	第3木曜 今津集会所	
西田なかよしサロン		西田	月1回 不定期 西田会館	
加茂はつらつクラブ		加茂	第4木曜 10:00 加茂漁村センター	
おとめ会		箕浦	月1回不定期 箕浦集会所	
健康づくり	宮城ヶ丘高齢者学 級かえて	西郷	宮城ヶ丘一般自 治会	定期的に集会所で健康体操を実施

健康で長生きしたい！

健康長寿を目指して、**フレイル**を予防しましょう！

フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。

フレイルを予防するためには…
「しっかり噛んで、しっかり食べること」
「運動をすること」「社会参加をすること」
をバランスよく実践することが大切です。



おしらせ

「元気な人」は「もっと元気」に、「ちょっと弱ってきた人」は「再度元気」に

いきいき百歳体操はじめてみませんか？



- ・いきいき百歳体操はおもりをつかった筋力体操です。
- ・いすに腰掛け、DVDを見ながら、準備体操、筋力運動、整理体操を行います。
- ・時間は30～40分の体操です。
- ・自分に合ったおもりを手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かしていきます。



継続することで、筋力は維持されます。
大切なのは無理をすることなく続けることです。

～実施するために必要なこと～

- ①週1回実施し、最低3ヶ月は継続できる
- ②5人以上の集いの場で住民主体で実施できる

～支援方法～

- ①保健師等によるやり方の説明
- ②「おもり」の無料貸し出し(数に限りがあります)
- ③初回、終了時等の体力測定

【サロンや地域での集まりで取り組んでみたい方、興味のある方はこちらまで】

隠岐の島町地域包括支援センター 電話：2-4500



高齢期の過ごし方 キーワードは「備え」

一、好きなこと

するには元気が
あってこそ

心と体が元気でないと、自身自身が望む生活が出来ません。健康管理・介護予防を心がけましょう！

二、家族・知人

近所・地域で
声かけ・見守り

家族や親族はもちろん、地域の人や友人と、日ごろからつながりを持ちましょう。

三、「若い」認め

困った時には
「ちょっと助けて」

人は誰でも年をとります。
助けられ上手は助け上手！
老いを受け入れ、上手に助けてもらいながら暮らしましょう。

四、万が一

大切な人へ
エンディングノート

安心して毎日を過ごすために、
もしもの時の備えをしておきましょう。

※隠岐の島町地域包括支援センター（2-4500）にエンディングノート、意思決定カードがあります。

作成：隠岐の島町社会福祉協議会（2-0685）

