

高齢者のための

# くらしのべんり帳

## 都万



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

こんなことが載ってます！

弁当の  
配達

買い物

そうじ  
ごみ捨てる

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。  
都万圏域の担当は高田会（6-3200）です。



## お弁当を配達してほしい！

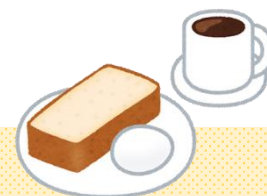
### お弁当を配達してくれるところ

1個から配達します！

名前	電話	注文方法	圏域	配達日時	料金等
暖だん 070-7570-8004		前日までに 電話で注文	都万	月～木 昼 (弁当以外は要相談)	500円
ふれあい五箇	5-3541	前日までに 電話で注文	那久 油井	月水金 夕	800円
まごころ弁当 隠岐店 (サンテラス内)	3-0100	前日(できれば 午前)までに 電話で注文	全域	毎日 昼・夕 (治療食可)	724円 (おかずのみ672円、 治療食はやや高め)



## 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!

## 移動販売のお店



石谷食料品店	090-4804-2947	津戸 毎週火・土曜日 11:00 頃～
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。
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。

## 店で買った商品を自宅まで配達してくれるお店



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。	日時指定はできません。
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。	

## 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、興味のある方はお問い合わせください!

隠岐の島町地域包括支援センター 電話:2-4500

# 掃除してほしい!



## 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。(当日見積もりも可)
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

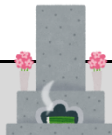
みんなの作業所	2-3865	布団、毛布、こたつ布団、カーペットなどを洗濯します。自宅まで集配に伺います。完成まで2週間程度かかります。金額は種類やサイズによって違います。(金額の目安: こたつ布団掛敷セット 3,600 円~)
シルバー人材センター	3-1533	衣類等の洗濯をします。料金は見積もりの上決定します。書類の手続きがいります。

## 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・網戸張りをしてしてくれるところ

料金は目安です。

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。



# 出かけたたい!

## 病院や診療所へ向かうデマンドタクシー

※ 予約が無い時には運行しません

予約がいきます。  
料金は 300 円です。



名前	運行日	予約方法	発着場所・時間				
歌木線 1 隠岐病院行	毎日 (1/1~3 除く)	1,2 便は前日に、 3,4 便は 2 時間前 に吉田タクシー(2- 1230)へ電話	1 便	2 便	停留所	3 便	4 便
			7:40	10:10	町営バス停	12:45	15:15
			7:55	10:25	隠岐病院	12:30	15:00
歌木線 2 都万支所行	水曜以外 毎日 (1/1~3 除く)	前日までに都万タ クシ(6-2197)へ 電話	1 便	停留所	2 便		
			8:47	町営バス停	11:45		
			9:02	都万支所	11:30		

## 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 名のみになります。)
---------	--------	---

## 都万にあるタクシー会社

都万タクシー	6-2018	初乗り 670 円 (障害者割引あり) 移動距離や時間により加算します。
--------	--------	--------------------------------------

## 福祉用具の貸し出し

高田会	6-3200	高田会が所有する電動アシスト付き車いすやその他福祉用具を無料で貸し出します。ご相談ください。
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!

## 都万圏内をまわる町営バス

予約はいりません。料金は300円です。



路線・運行日	発着場所・時間								
<b>津戸線</b> 月・木  (祝日と12/29~1/3 は休み)	↓	1便	2便	停留所	1便	2便	↑		
		8:25	11:30	診療所前	9:04	12:05			
		8:28	11:33	釜屋	9:01	12:02			
		8:31	11:36	猫尾	8:58	11:59			
		8:34	11:39	あいらんど	8:55	11:56			
		8:38	11:43	津戸バス停	8:51	11:52			
		8:39	11:44	町営バス停	8:50	11:51			
<b>蛸木線</b> 火・金  (祝日と12/29~1/3 は休み)	↓	1便	2便	停留所	1便	2便	↑		
		8:25	11:30	診療所前	9:02	12:07			
		8:28	11:33	釜屋	8:59	12:04			
		8:31	11:36	猫尾	8:56	12:01			
		8:34	11:39	あいらんど	8:53	11:58			
		8:42	11:47	蛸木1	-	-			
8:46	11:51	蛸木2	8:46	11:51					
<b>歌木線</b> 水  (祝日と12/29~1/3 は休み)	↓	1便	2便	停留所	1便	2便	↑		
		8:25	11:30	診療所	9:04	12:05			
		8:28	11:33	釜屋	9:01	12:02			
		8:39	11:44	歌木入口	8:50	11:51			
8:42	11:47	歌木	8:47	11:48					
<b>西部線</b> 毎日  (1/1~3は休み)	↓	1便	2便	3便	停留所	1便	2便	3便	↑
		8:55	12:25	15:05	蔵田	10:37	14:07	16:47	
		8:58	12:28	15:08	油井	10:34	14:04	16:44	
		9:06	12:36	15:16	浜那久	10:26	13:56	16:36	
		9:08	12:38	15:18	上那久	10:24	13:54	16:34	
		9:17	12:47	15:27	大津久	10:15	13:45	16:25	
		9:28	12:58	15:38	上里	10:04	13:34	16:14	
		9:30	13:00	15:40	向山	10:02	13:32	16:12	
9:32	13:02	15:42	都万支所	10:00	13:30	16:10			
9:32	13:04	15:42	JA前	9:58	13:28	16:08			

## 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、警備員の出勤 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  都万郵便局 6-2000		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  あるそっく 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	対象圏域	内容・時間など
ひまわり学級	介護福祉サービス くすもと	都万圏域	毎週火曜 11:30~旧那久小学校で転倒 予防体操やお話など介護予防を実施。 料金は 300 円で昼食付き。
公民館高齢者学級	笑福館	都万圏域	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。)
認知症カフェ	あ都万らあや	都万圏域	大体偶数月の第 2 木曜 14:00~ 保健センター陽里

老人クラブ	津戸睦美会	津戸	 開催頻度は異なるが、地区内の集 会所等で運動、会食、勉強会など を実施 
	歌木昔青会	歌木	
	釜屋喜楽会	釜屋	
	中里寿会	中里	
	西里千寿会	西里	
	上三里和楽会	上里・向山・砂子谷	
	上那久老盛会	上那久	
	浜那久亀鶴会	浜那久	
	油井さわらび会	油井	
	蔵田老人会	蔵田	
ふれあいサロン	なごやかサロン	蛸木	第 3 水曜 13:30 集会所等
	楽笑会	津戸	月 1 回 不定期
	はなみずきサロン	上里	第 2 木曜 13:30 上里集会所
	笑生会	砂子谷	第 1 木曜 9:00 砂子谷集会所
	森里よらあや会	森里	月 1 回 不定期 森里集会所
	こだま会	油井	月 2 回 不定期 油井福祉館

### 入浴や軽食、休憩ができるところ

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の場合は開館します） 料金：大人 500 円（70 歳以上は 300 円）
--------------------------	---



## 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）

