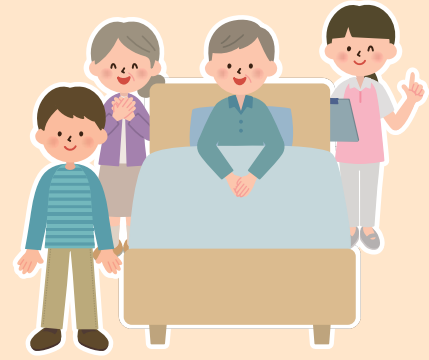




— 保存版 —
令和6~8年度

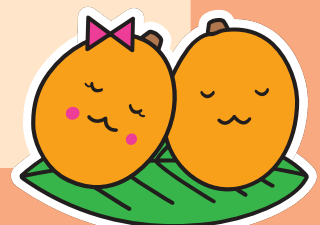
高齢者のための

サービスガイド



介護予防・保健・福祉サービスのご案内

岡垣町



岡垣町イメージキャラクター
ひわりん&ひわすけ



高齢者憲章

【健康と家庭】

高齢者が、すこやかで幸せに暮らせる
家庭をつくります。

【社会参加と生涯学習】

高齢者の、知識と経験が生かされる
ふれあいの場を広げます。

【人権と敬愛】

高齢者を思いやり、共に生きるための
環境づくりに努めます。

【福祉の増進】

高齢者が、安心して生活できる
福祉社会の実現に努めます。

【町づくり】

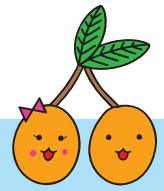
高齢者と共に、心豊かでやすらぎと
潤いのある町をつくります。

この憲章は、21世紀へ向けてまちづくりを進めるため、住民から寄せられた文案などをもとに、「岡垣町高齢者憲章制定委員会」の審議を経て平成4年10月に岡垣町が制定したものです。

海かめもかえる町



おかがき



相談窓口

● 地域包括支援センター	1
● 社会福祉協議会	2
● 高齢者相談センター	3
● 在宅総合支援センター	4

高齢者サービス（介護保険以外のサービス）

高齢者福祉施策について	5	● おでかけ見守りシール支給	19
▼いつまでも元気に暮らすために		▼安全で安心して暮らすために	
● いこいの里	6	● 寝具洗濯乾燥消毒	20
● 出前楽しく健康教室	7	● 介護用品給付サービス	21
● ヨーガ健康教室	7	● 老人日常生活用具給付	21
● ケア・トランポリン運動教室	8	● 福祉機器貸与	22
● 介護予防サポーター養成講座	8	● 高齢者等住宅改造助成	23
● 脳若トレーニング教室	9	● 軽度生活援助	24
● 脳の健康教室	9	● 緊急通報システム	25
● 寿会（老人クラブ）活動	10	● 配食サービス	26
● 岡垣町寿会連合会	10	● 買い物支援サービス	27
● 敬老祝金	11	● 運転免許証自主返納支援	28
● シルバー人材センター	11	● 送迎サービス	29
▼地域で見守り支えあう体制づくり		● 入浴サービス	29
● 避難行動要支援者制度	12	● 日常生活自立支援	30
● お互いさま命のネットワーク	13	● ずっと安心プラン	30
● 在宅介護者の会	14	● 消費生活相談窓口	31
● 在宅介護者のつどい	14	● 高齢者虐待の防止	32
● 認知症に関する相談	15	● 養護老人ホーム入所	32
● 認知症初期集中支援チーム	16	● 成年後見制度の利用支援	33
● 認知症サポーターの養成	17	● 障害者控除対象者認定	34
● オレンジカフェ（認知症カフェ）	18	● 大人用おむつの医療費控除	34
● はいかい高齢者等SOSネットワークシステム	19		

保健サービス

● 健診・各種がん検診	35	● 健康教育/健康相談・栄養相談	37
● 特定保健指導	36	● 予防接種（インフルエンザ・肺炎球菌）	38
● 健診個別結果説明会	36	● こころの健康相談	39
● 訪問指導・病気の状態別の保健指導	36		

健康寿命を延ばすために（介護予防について）

● 介護予防に取り組んで健康寿命を延ばしましょう	40
● 介護が必要な状態にならないためのポイント	41～43
● 健康いきいきチェック	44

地域包括支援センター

高齢者の皆さんの介護、福祉、健康、医療などさまざまな相談の窓口で、役場本館2階長寿あんしん課内に設置しています。

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーが中心となって互いに連携を取りながら総合的に皆さんを支えます。「どこに相談したらいいのかわからない」といった悩みもご相談ください。

■自立した生活を支援します

- 介護保険のサービスについて相談したい。
- 元気に生活できているので、今の状態をなるべく維持したい。
- 足の筋肉が衰えているので、介護予防の教室を受講したい。

■皆さんの権利を守ります

- 最近物忘れが多くて、ひとり暮らしなのでお金の管理が心配。
- 悪質な訪問販売や消費者金融の被害にあったけれど、誰にも言えず、どうしてよいかわからない。



※その他、ご家族やご近所の心配事など
さまざまな相談に応じます。なんでもご相談ください。

■問い合わせ■

地域包括支援センター

社会福祉協議会

子どもから高齢者まで皆さんが住みなれた地域で自分らしく生活することができるように支える民間の団体です。(社会福祉法第109条)

地域の人はもちろん、行政、民生委員・児童委員、ボランティア団体、保健・医療・教育などの関係団体等と幅広く連携して、地域での福祉活動を推進・支援しています。

■ お互いに支えあう「つながり」づくり

- 地域での見守り活動や、ちょっとした困りごとの助けあい
- ふれあいサロン等の地域の居場所づくり など

■ 地域福祉を支える「ひと」づくり

- 福祉体験や認知症サポーター養成講座などの各種講座
- ボランティア活動に関すること（ボランティアセンター）など

■ 地域でともに生きる「環境」づくり

- 赤い羽根共同募金運動
- きめ細かな情報提供や相談支援の充実 など

法律相談	日時：第2金曜日 午後1時30分～午後4時30分 費用：無料（要予約） 相談員：弁護士 場所：いこいの里
総合福祉 相談窓口	日時：第2・4金曜日 午前10時～正午 費用：無料（予約は必要ありません） 相談員：社協職員 場所：いこいの里 ※電話での相談は、随時受け付けています 休館日（毎週月曜日・第1日曜日）を除く/午前8時30分～午後5時15分

■ 誰もが安心して暮らせる「体制」づくり

- 災害ボランティアセンターや福祉避難所
- 生活に困窮した人や権利擁護が必要な人への支援 など

ぜひ一度、お気軽にご相談ください。



■ 問い合わせ ■

岡垣町社会福祉協議会

高齢者相談センター

在宅の高齢者の介護に関するさまざまな相談をいつでもお受けできるように、町の委託を受けた高齢者相談センターがあります。それぞれ担当地区がありますので、確認の上お問い合わせください。相談は無料です。

● 内容

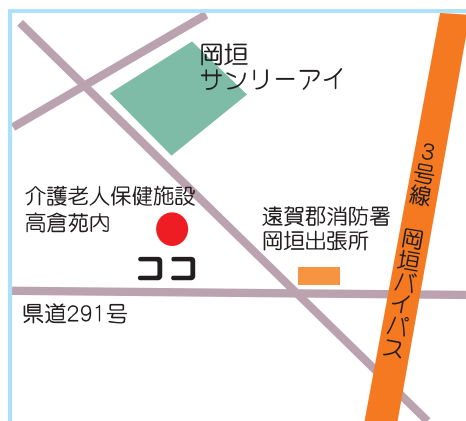
- ・ 高齢者や障がいのある人の介護に関する総合相談
- ・ 福祉サービスや要介護認定の申請の代行
- ・ 福祉サービスの利用申請者の調査
- ・ 関係機関への連絡・調整
- ・ 高齢者実態把握調査
- ・ 認知症に関する相談



● **利用できる人**：おおむね65歳以上の人やその家族

● **利用方法**：担当地区の高齢者相談センターへ電話または来所してご相談ください。自宅への訪問も行います。

岡垣町高齢者・障がい者相談センター TEL 282-5167 公園通り1丁目7番1号(高倉苑内)		
担当地区	海老津小学校区	上畑、海老津、新海老津、東海老津、茅原、南山田、高尾、旭東、旭中、旭西、野間一・二・四、東高倉、公園通り東、海老津風の森
	吉木小学校区	吉木、塚原、高塚、三吉、三吉団地、元松原、西黒山、高倉、上高倉、公園通り中、公園通り西
	内浦小学校区	手野、新松原、内浦、原、波津、湯川



岡垣町東部高齢者・障がい者相談センター TEL 282-5103 鍋田2丁目1番5号(あゆみの里横)		
担当地区	山田小学校区	糠塚、東黒山、山田、東高陽、鍋田、百合ヶ丘、東山田、東松原、西高陽、南高陽、高陽、西山田、緑ヶ丘、旭南、山田峠、松ヶ台西、松ヶ台東、山田ヒルズ
	戸切小学校区	戸切、龍王団地、戸切百合野、戸切白谷、上海老津



高齢者のお宅へ訪問し、日常生活や心身の状態、生活で困っていることなどをお伺いしています。
 なにかあれば、気軽にご相談ください。
 ※相談センターの職員は必ず町が発行した証票を持っています。

在宅総合支援センター

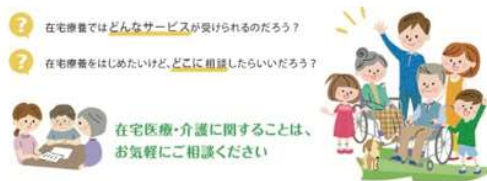
医療と介護の両方のニーズを持つ高齢者が、住み慣れた地域で最期まで暮らし続けるためには、医療と介護の連携が重要になります。

遠賀中間医師会在宅総合支援センターでは、遠賀中間地域の1市4町や地域の関係団体との協働によって、在宅医療と介護の一体的な提供ができるために必要な支援や取り組みを進めています。

● 内容

在宅医療・介護連携に関する相談窓口

在宅で受けられる医療等について相談できます。
相談は無料です。



地域の医療・介護資源の把握

遠賀中間地域の医療・介護資源情報（医療機関や介護サービス事業所等の連絡先、事業内容等）を収集して、在宅総合支援センターホームページに公開しています。資源情報は、情報公開にご協力いただける事業所のみ掲載しています。



地域住民への普及啓発

講演会や出前講座を行い、地域住民の皆様には在宅医療や介護に関する情報の普及啓発を図ります。また、定期的に「在宅総合支援センターだより」を発行して情報発信しています。



■ 問い合わせ ■

遠賀中間医師会在宅総合支援センター

遠賀町大字尾崎1725番地2

TEL : 281-3100 FAX : 281-3105

高齢者福祉施策について

町では、住民アンケートや事業所・団体ヒアリングで寄せられた意見を基に、総合的な福祉施策の方向性を定める「岡垣町福祉総合計画」を令和6年3月に策定しました。

この計画の「いつまでも住みなれた地域で暮らせるまちづくり編（高齢者福祉計画）」において、医療、介護、介護予防、住まい、生活支援のサービスを切れ目なく提供する「地域包括ケアシステム」の深化に向けた取組を進めるための指針を定めています。

岡垣町福祉総合計画

基本理念

つながり 支えあい 共に生きるまち 岡垣

【いつまでも住みなれた地域で暮らせるまちづくり編 3つの基本目標】

町民が生涯にわたって元気に暮らす

あなたの元気がまちの元気！

町民一人ひとりが、健康増進・介護予防に努め、いつまでも心身ともに元気でいきいきと暮らすことができるような環境づくりに取り組みます。

支えあいによる地域の安全・安心の確保

支えあいの心は支えられる安心につながる！

自分が支えられる側になった時の気持ちに立ち、日常の暮らしの中で身近な支えあいの心をつなぐまちづくりを進めます。

高齢者の暮らしを支える福祉環境を整える

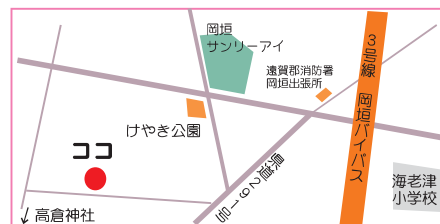
多様な連携を強化し、超高齢社会に対応できる地域力を高める！

複雑化・複合化した支援ニーズに対応できる地域包括ケアシステムを、医療・介護・地域・行政等が連携した「オール岡垣」の体制でつくります。

いこいの里

■ 内容

総合的な福祉の推進と健康の増進、ふれあいの場を提供するための施設です。社会福祉協議会やシルバー人材センター、ボランティアセンターの事務所もあり、ボランティア活動の拠点としても利用されています。屋内多目的施設「すぱーく岡垣」や研修室・会議室・作品展示コーナー等があります。



おかがき総合福祉保健センターいこいの里
高倉598番地1

■ 費用

入浴 町内者／3歳以上150円、15歳以上300円〔障がいのある人は、
町外者／3歳以上250円、15歳以上500円〔半額となります。〕

※入浴以外の施設利用は、使用する部屋などによって利用料が異なります。

■ 利用方法

施設利用の予約は、岡垣町社会福祉協議会窓口でお申し込みください。

■ 利用時間

●研修室、会議室など／午前9時～午後10時

●入浴／午後3時～午後8時

●すぱーく岡垣／午前8時30分～午後10時

〈休館日〉毎月第1日曜日、毎週月曜日、年末年始(12/29～1/3)

(月曜日が祝日の場合はふれあい館のみ翌日が休館日となります。)

電位治療器スカイウェル

利用時間 午前9時～午後7時

利用料 100円(20分)

※プリペイドカード

1,000円(12回分) 3,000円(42回分)



【効能・効果】



頭痛



肩こり



慢性便秘



不眠症

■問い合わせ■

岡垣町社会福祉協議会

出前楽しく健康教室

■内容

健康運動指導士の指導のもと、椅子に座りストレッチ体操や筋力アップトレーニングなどを行います。リズムに合わせた有酸素運動などを行います。足腰に不安がある人も無理なく参加できます。

■対象者

町内在住のおおむね60歳以上の人

■会場及び日程

会場：東部公民館、中央公民館

日程：広報、ホームページ、チラシでお知らせします。



■費用

無料

ヨガ健康教室

■内容

イスに座ってヨガ体操を行います。ヨガの呼吸法で自律神経のバランスを整えます。

■対象者

町内在住のおおむね60歳以上の人

■会場及び日程

会場：西部公民館、いこいの里

日程：広報およびホームページでお知らせします。

■費用

無料

■問い合わせ■

地域包括支援センター又は岡垣町社会福祉協議会

ケア・トランポリン運動教室

■ 内容

安全性の高いケア・トランポリン（転倒防止用の手すりがついた1人用の小型トランポリン）を使用し、インストラクター指導のもと、トランポリンに乗って、跳ぶ、足を上げるなどの運動をします。トランポリンの上下運動で心とからだの活性化をめざします。

■ 対象者

町内在住のおおむね60歳以上の人

■ 会場及び日程

会場：いこいの里

日程：広報及びホームページでお知らせします。

■ 費用

無料

介護予防サポーター養成講座

■ 内容

地域の公民館などで介護予防のための体操を教える介護予防サポーターを養成します。椅子に座って行うストレッチ体操や筋力アップトレーニング、脳トレやコグニサイズ（認知症予防運動プログラム）を学びます。講座修了後は、地域の公民館等で介護予防のための体操教室を開催します。

■ 対象者

町内在住の人で講座修了後、自治区の公民館等で体操を教えることができる人

■ 会場及び日程

会場：いこいの里

日程：広報及びホームページでお知らせします。

■ 費用

無料



ケア・トランポリン運動教室
介護予防サポーター養成講座

■ 問い合わせ ■

地域包括支援センター又は岡垣町社会福祉協議会

脳若トレーニング教室

楽しみながら脳の活性化を行う教室です。認知機能に不安がある人もそうでない人も気軽にご参加ください。

■内容

専門職による脳トレやレクリエーション、認知機能テストなどを行います。

■対象者

60歳以上で介護認定を受けていない人(ただし、申込者多数の場合は過去に参加していない方を優先します)

■会場及び日程

会場：いこいの里

日程：広報及びホームページでお知らせします。

■費用

無料



脳の健康教室

脳を活性化させる学習療法を取り入れた脳の健康づくり（認知症予防）を行う教室です。

■内容

読み書きや、計算の教材、すうじ盤を使った学習を行います。

■対象者

町内在住のおおむね60歳以上の人

■会場及び日程

会場：ふれ愛の郷

日程：広報およびホームページでお知らせします。

■費用

無料

■問い合わせ■

地域包括支援センター又は岡垣町社会福祉協議会

寿会(老人クラブ)活動

おおむね60歳以上の会員で構成される、地域を主体としたクラブです。高齢期を楽しく、生きがいをもって、安心して暮らしていくために、健康で自立し、身近な仲間と支えあいながら、住みよい地域づくりに取り組んでいます。

■**入会方法** 地域の寿会(老人クラブ)会長にお申し込みください。

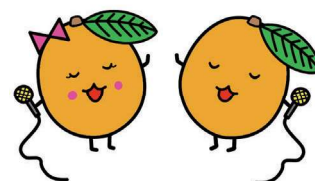
岡垣町寿会連合会

■内容

地域の寿会の健全なる発展と相互親睦を図ることを目的として組織されています。町内全域を対象とした行事などを催しています。

- **行 事**：高齢者スポーツ大会、「散歩で健康」大作戦、グラウンドゴルフ大会、ペタンク大会、囲碁・将棋大会など
- **同好会**：
 - ・民謡
 - ・ウォーキング
 - ・卓球
 - ・フォークダンス
 - ・歌声喫茶
 - ・男声合唱
 - ・ゲートゴルフ
 - ・リコーダーアンサンブル
 - ・カラオケ など
- **プラチナクラブ**：独身高齢者を対象とした懇親会などを通じて親睦を深めます。
- **その他**：プロ野球観戦 など

みんなでシニアライフを楽しくしていきましょう



■問い合わせ■

岡垣町寿会連合会又は役場 長寿あんしん課