

あなたのまちの生活支援ガイド

～困ったらゆーてーよー～

【改訂版】



総社市生活支援サービス検討委員会
生活の支え合い活動検討部会

私たちは「ちょっとした困りごと」のお手伝い (活動は市内全域を対象としています)

1 総社市生活支援にここをサポート事業

(通称：ここサポ)

【活動内容】

- ・掃除（お部屋、お風呂、トイレ、ゴミ出し、ゴミの分別など）
- ・簡単な家事（洗濯、布団干し、電球交換、調理の補助など）
- ・買い物（代行、同行）
- ・外出時の付き添い（公共交通機関、タクシーを利用）

【ここサポボーイス】

- ・ここサポの男性チームです。重たい物を運んだり、敷地内の草取り・草刈り・剪定などを行います。

【利用できる方】

- ・要支援者（介護保険認定区分が要支援1・2の方）
- ・事業対象者（基本チェックリスト該当者）

【活動時間】

- ・8:30～17:15（土・日・祝日は休み）
- ・年末年始は休み

【利用料】

- ・1時間まで500円 ・30分まで300円
- ・事前にチケットをご購入いただきます。

【お問合せ先】

（事務局）総社市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉係

住所：総社市中央一丁目1番3号 電話：0866-92-8552

高齢者などが日常生活の中で「ちょっと困っていること」や「誰かと一緒ならできること」など、『豊かな自立した生活』をお手伝いする住民主体の生活支援サービスです。



3 NPO法人キープきずな

【活動内容】

- ・身体介護、在宅調理、庭木剪定、伐採、草取り、草刈
- ・清掃（屋内、屋外）、片付け、お墓掃除、お墓参り代行
- ・外出時の付き添い（公共交通機関、タクシーを利用）
- ・上記以外の活動は相談により実施

【利用できる方】

- ・高齢者、障がい者、又は上記作業に支障のある方

【活動時間】

- ・8:00～17:00（日は休み）
- ・年末年始は休み

【利用料】

- ・作業内容により異なります（要問合せ）

【お問合せ先】

NPO法人キープきずな

住所：総社市中央二丁目5番115 電話：080-1908-2600

高齢者と障がい者の自立支援。このサービスを利用することにより、障がいがあっても、なくても普通に生活が出来ます。



いをしています。

一緒に活動できる仲間を
募集しています!!



2 総社市シルバー人材センター

【活動内容】

- ・草取り、草刈、剪定、枝打ち、伐採、農作業、耕耘、真砂土搬入
- ・空き家管理、お墓掃除、害虫防除、蜂の巣駆除
- ・大工、左官、襖・障子・網戸張替
- ・掃除（屋内、屋外）、不用品処分
- ・家事援助（全般）、育児支援
- ・パソコン入力、筆耕（ペン・毛筆）、ポスティング

【依頼できる方】

- ・どなたでも可能（個人・法人問わず）

【事務局活動時間】

- ・8:30～17:15（土・日・祝日は休み）
- ・年末年始は休み
- ※会員の就業については上記以外の日、時間もあります。

【契約金額】

- ・作業内容により異なります（要問合せ）

【お問合せ先】

総社市シルバー人材センター

住所：総社市門田717-1 電話：**0866-93-9110**

市内の元気な高齢者が、
長年培ってきた知識・
技術・経験を活かし社会
参加と生きがいの実感を
目的に多様職種で就業
しています。



4 は〜と♡ふるネット 生活協同組合おかやまコープ

【活動内容】

- ・掃除（お部屋、お風呂、トイレ、窓拭きなど）
- ・食事作り、調理の補助
- ・簡単な家事（洗濯、布団干し、電球交換など）
- ・ゴミ出し、ゴミの分別
- ・庭の草取り（暑い時期はできません）
- ・買い物（代行、同行）
- ・外出時の付き添い（公共交通機関、タクシーを利用）

【利用できる方】

- ・ふだんのくらしで困りごとがある人

【活動時間】

- ・8:00～17:00（土・日・祝日は休み）
- ・お盆と年末年始は休み

【利用料】

- ・応援者1人につき1時間あたり980円（30分は630円）
- ・口座からの引き落としです

【お問合せ先】

生活協同組合おかやまコープ 生活支援サービス総合窓口

住所：岡山市北区奉還町一丁目7-7 電話：**0120-378-502**

「困ったときはお互い
さま」の気持ちで、
組合員さんができる
範囲のことをお手伝い
する有償ボランティア
です♡

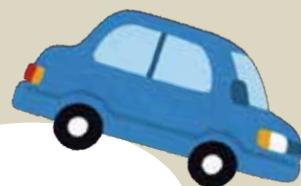


地域限定の活動

一緒に活動できる仲間を
募集しています!!



1 買援隊（三須桃山団地）



団地内の食料品や日用品の買い物に困る方を対象に毎週水曜日 9時30分に桃山団地集会所へ集まり、**市内のスーパーへ送迎**しています。通院や銀行などへの送迎も必要に応じて行っています。



2 山田べんりーな（山田地区）



70歳以上のひとり暮らし及び高齢者世帯を対象に日常生活の中で困っていること（**草刈、お墓掃除、粗大ゴミの処理、簡単な家屋修理**など）に対応します！



地域に集いの場があります。



いきいき百歳体操

☆いきいき百歳体操はどんな体操？

「おもり」をつけて行なう筋力をつける体操です。DVDやCDの音に合わせて行ないます。準備体操・筋力運動（7種類）・整理体操があり1回の体操は40分ぐらいです。

☆体操すると、どうなるの？

参加者の方からは、「階段の昇り降りが楽になった」、「歩くのが早くなった」、「杖がいなくなった」、「買い物袋をたくさん持てるようになった」、「イスからの立ち上がり楽になった」等の声をいただいています。



認知症カフェ

☆認知症カフェとは、もの忘れなどが原因で生活に不安のある人やそのご家族が、どこへ相談したら良いかわからない時期などに気軽に訪れることが出来る場所です。

☆ご本人やその家族・知人、医療やケアの専門職、そして地域の人々など、だれでも訪れることは自由です。なごやかな雰囲気のもとで交流を楽しみ、認知症のことや地域の社会資源などについて、理解を深めることが出来ます。

【お問合せ先】

(事務局) 総社市役所 保健福祉部 長寿介護課
住所：総社市中央一丁目1番1号
電話：0866-92-8373



ふれあいサロン

☆高齢になっても、障がいがあっても、子育て中でも、誰もが住み慣れた地域で安心して住み続けられるように、健康づくり、閉じこもり防止、社会参加、仲間づくりを目的に身近な場所（公会堂や集会所など）に集い、地域の皆さまが自主的に開催するふれあいサロンを推進しています。

☆このふれあいサロンでは、単に「ふれあい」「生きがい」づくりの場だけでなく、地域住民同士の間人関係を住民相互の“支えあい活動”へつなげていくことを目的にしています。

【お問合せ先】

(事務局) 総社市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉係
住所：総社市中央一丁目1番3号
電話：0866-92-8552



地域に集いの場があります。

なっ茶ん家

古民家を活用し、世代交流・食堂などの居場所となっています。

水内地区

いきいき百歳体操7カ所
ふれあいサロン8カ所

下倉地区

いきいき百歳体操5カ所
ふれあいサロン5カ所

山田地区

いきいき百歳体操2カ所
ふれあいサロン5カ所

新本かがやきカフェ

新本分館で手作りランチを提供し、地域住民のつながりの場となっています。

新本地区

いきいき百歳体操3カ所
ふれあいサロン5カ所

富山地区

いきいき百歳体操2カ所
ふれあいサロン3カ所

日美地区

いきいき百歳体操
ふれあいサロン

買い物
産物や



久代地区

いきいき百歳体操4カ所
ふれあいサロン10カ所

秦地

いきいき百歳
ふれあいサロ

地域食堂DiningMinna

西部地区全域の地域の方が参加できます。

くわしくは社協にお問合せください！！

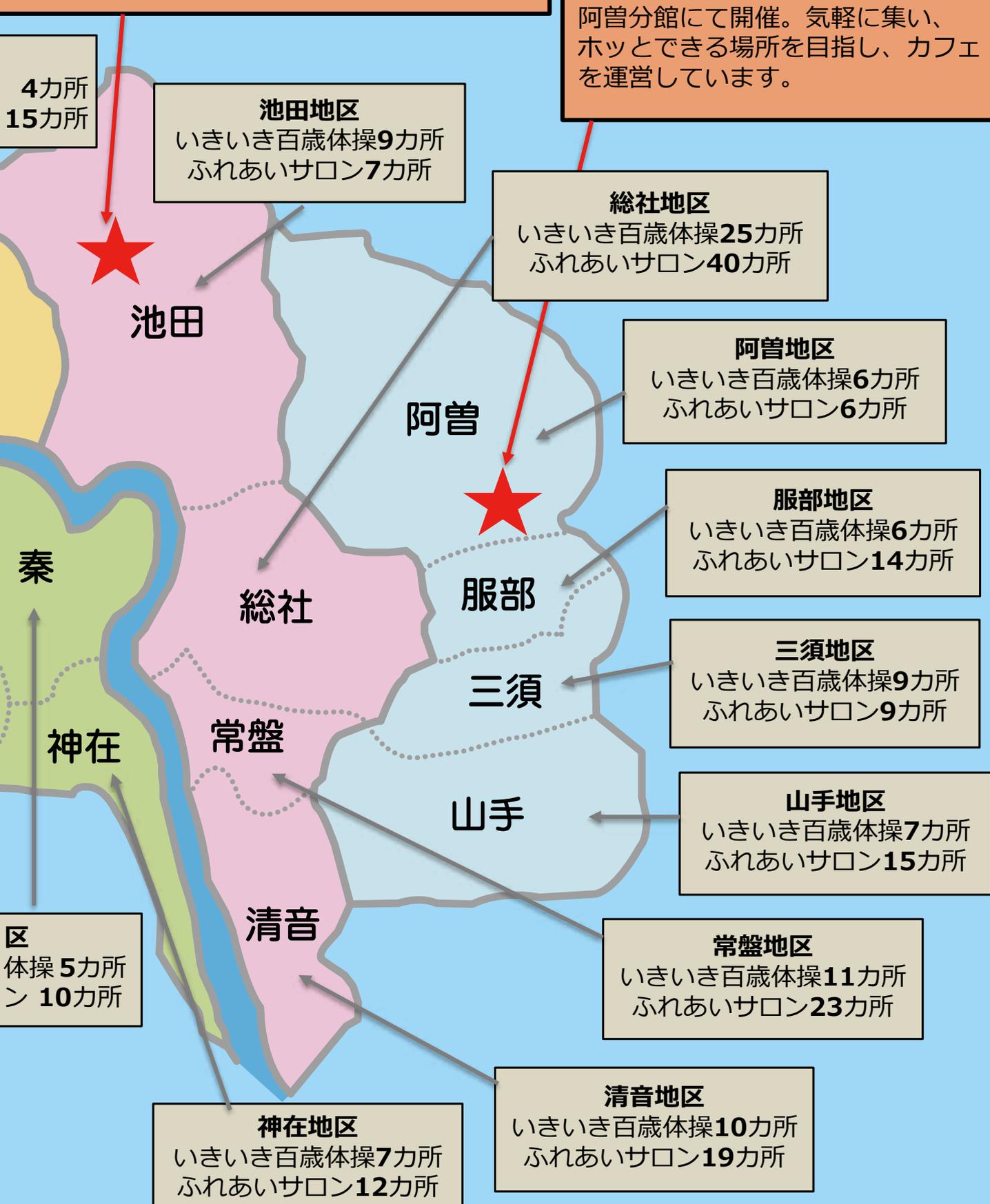


池田地区 小道の駅

ができ、人が集える場所として、地元の方が農
手作り手工芸品を販売し、にぎわっています。

阿曾ほっとカフェ

阿曾分館にて開催。気軽に集い、
ホッとできる場所を目指し、カフェ
を運営しています。



生活支援コーディネーター って？



地域の特性や課題等を把握（見える化）したり、地域での支え合い活動の発掘（担い手）や支え合い活動の創出など、地域住民や関係機関、多様な活動関係者とのネットワークの構築など「人と地域と活動」をつなぐ推進役です。



ご相談ください！！

地域での支え合い活動やサロン活動の立ち上げを検討している団体、個人の方は、お気軽にご相談ください！

また、地域での活動状況を把握するため、自治会町内会、地区社会福祉協議会、老人クラブ、ボランティア団体、民間事業者などを訪問し、情報収集も行います。

ぜひ、情報提供にご協力ください！



【上記のお問合せ先】

総社市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉係

住所：総社市中央一丁目1番3号 電話：**0866-92-8552**

制作：総社市生活支援サービス検討委員会
生活の支え合い活動検討部会

令和2年3月発行
令和4年3月改訂