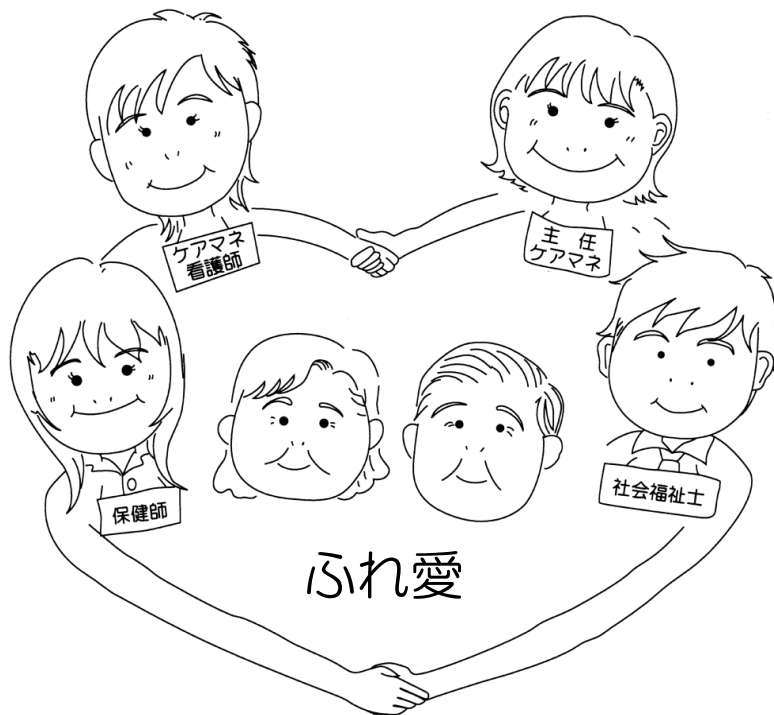




# 令和 8 年度 高齢者サービス情報 ガイドブック

高齢者が生きがいをもって、  
健康で安心して暮らすことができるまち



大津町地域包括支援センター

地域の一人ひとりが主役！！

始まるんですって

元気な地域づくり

通いの場づくり支援事業



# 住民主体の通いの場

\* 通いの場ってな～に？

地域の方々が**主体**となって地域の中で楽しみながら無理なく通うことができる、**体操**等を行う集まりのことです。

**自分たちの住み慣れた地域**で、いつまでも暮らすことのできる**心と体の健康**を保つ活動を応援していきます！

体も心も元気に！ 支え合う仲間づくり！

さらに！！地域づくりのきっかけとなる

「通いの場」を自分の地域で始めてみませんか？



## どんなことをすると健康に？

- ・健康維持・介護予防につながる運動や頭の体操を行います。
- ・介護予防効果の高い「**いきいき百歳体操（くまモン Ver.）**」がオススメ！！
- ・DVDを見ながら椅子に座ってできる、約30分の筋力アップ体操です。

## 自分たちでできるかな？

しかも無料!!

- ・通いの場の立ち上げの際には、**リハビリ専門職**による体操指導を行います。
- ・さらに**体力測定**付き！！初回と3ヶ月後の体力改善を実感。

## 興味がある・始めたい

- ・まずは**地域包括支援センター**にお電話ください。
- ・土日祝日や夜間でも**説明**や**お試し体操**に伺います。（出前講座）



## 楽しく笑顔で介護予防

【お問い合わせ先】

大津町地域包括支援センター

でんわ：096-292-0770

## 「通いの場」一覧

体操を基本に趣味活動やレクリエーションなど定期的に行って介護予防に取り組んでいます。

	地区（名称）	場所	開催日	時間	内容
1	真木元気塾 （真木区）	野外活動研修センター	第1・第3水曜日	10:00～12:00	「いきいき百歳体操（熊本版）」 「くまもと笑顔でよかよか体操」外
2	片俣いきいきサロン （片俣区）	片俣区公民館	毎月20日頃	（夏）9:00～11:00 （冬）9:30～11:30	「くまもと笑顔でよかよか体操」外
3	上中区	上中・御願所地区コミュニティセンター	第2・第4木曜日	13:00～14:00	「いきいき百歳体操（熊本版）」
4	サロン御所原 井戸端かいぎ	御所原区集会所	・毎月25日 ・第2日曜日	・9:30～11:30 ・9:00～11:30	・ストレッチ、リズム体操、脳トレ等 ・レクリエーション等
5	平川さくら会	平川馬場区集会所	毎週土曜日	10:00～11:00	「いきいき百歳体操（熊本版）」 「くまもと笑顔でよかよか体操」外
6	多々良区	多々良集会所	第2・第4水曜日	19:30～20:30	ストレッチ・ヨガ等
7	高尾野区	高尾野区公民館	第3土曜日	11:00～12:00	簡単な体操、ゲーム、食事
8	新小屋区	新小屋公民館	第3日曜日	9:00～11:00	茶話会
9	桜丘つどいのぼ （桜丘区）	桜丘団地集会場さくら館	毎週火曜日	10:00～11:30	「くまもと笑顔でよかよか体操」外
10	上の原区	上の原公民館	第4金曜日	10:00～11:30	「いきいき百歳体操（熊本版）」外
11	杉上区	杉上地区公民館	第4金曜日	10:00～12:00	「いきいき百歳体操（熊本版）」外
12	楽善区いきいき百歳体操 （楽善区）	楽善集会所	毎週金曜日	10:00～11:30	「いきいき百歳体操（熊本版）」
13	日吉が丘区	日吉ヶ丘集会所	第2土曜日	9:00～10:00	「くまもと笑顔でよかよか体操」外
14	ウエルカムあけぼのクラブ （あけぼの区）	大津地区公民館分館	第2・第3日曜日	10:00～12:00	「いきいき百歳体操（熊本版）」外
15	みどりのサロン （緑ヶ丘区）	緑ヶ丘区集会所	毎週月曜日	10:00～11:30	「いきいき百歳体操（熊本版）」外
16	立石区	立石団地集会所	第3・4金曜日	10:00～11:00	「くまもと笑顔でよかよか体操」 「さざえさん体操」等
17	大津東区	大津東区コミュニティセンター	第4水曜日	10:00～11:30	「いきいき百歳体操（熊本版）」
18	新区	新地区農事集会場	第4金曜日	13:30～15:00	茶話会
19	わくわく灰塚の会 （灰塚区）	灰塚地域農業推進拠点施設	第2日曜日・第3土曜日	9:00～11:00	「くまもと笑顔でよかよか体操」外
20	下町区	下町公民館	第2・4木曜日	10:00～11:30	「いきいき百歳体操（熊本版）」外
21	下陣内区	下陣内区農業研修センター	毎週月曜日 （第2月曜を除く）	10:00～11:00	「いきいき百歳体操（熊本版）」
22	中陣内区	中陣内区公民館	毎週月曜日	13:30～15:00	「くまもと笑顔でよかよか体操」外
23	鍛冶区	鍛冶区公民館	第2木曜日	10:00～11:30	「いきいき百歳体操（熊本版）」外
24	岩坂区	岩坂区公民館	第1金曜日	10:00～11:30	「くまもと笑顔でよかよか体操」外
25	岩坂区 （迫西地域）	いわさかハウス	第2火曜日	13:30～15:00	「いきいき百歳体操（熊本版）」外
26	カフェサロン花 （錦野区）	錦野地区農業研修センター	第4日曜日	13:00～15:00	食事等
27	さわやか「森」 （森区）	森共同利用施設	第2木曜日	10:00～12:00	「いきいき百歳体操（熊本版）」外
28	外牧区	外牧区公民館	第1・3月曜日	10:00～11:30	「いきいき百歳体操（熊本版）」外
29	おおつかの郷サロン （事業所版）	介護老人施設 おおつかの郷	第3土曜日	13:30～14:30	音楽療法 外

※開催日や時間等、変更になる場合もあります。



問い合わせ：大津町地域包括支援センター（096-292-0770）  
日置・山内



ゆっくりとしたリズムの「いきいき百歳体操」

体操だけではなく、レクリエーションも実施

## 通いの場

➤ 住民の皆さんが運営主体となり、体操や趣味活動などの介護予防をはじめ、地域でのふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。

- **実施場所・利用時間**

集会所や公民館など

※実施地区によって異なる

- **利用料金**

※実施地区によって異なる

- **実施回数**

週 1 回～月 1 回程度

※実施地区によって異なる

- **特記事項**

○高齢者に限らず、地域の若い世代や子どもも参加可能です。

○各地区や団体の自主運営によって開催されているため、開催場所や日時はお問い合わせください。



### 利用者様の声

「階段が楽になった」  
「腰や膝の痛みが和らいだ」  
「近所の方と話ができて気持ちもちが明るくなった」

## 介護予防型ミニデイ ふれあい事業

➤ 介護予防事業の一つとして、より身近な地域の公民館などで日常生活訓練や趣味活動など各種サービスを地域の皆さんと一緒にを行います。

- **実施場所**

現在 28 地区で

活動が行われています。

- **利用時間**

月 1 回

午前 10 時～午後 2 時

※実施地区によって異なる

- **利用料金**

手数料 200 円

＋お弁当代（実費）

- **特記事項**

○体力測定・測定後の評価、介護予防大津町共同プログラム（ほりだし体操）、栄養・口腔機能教室等を行います。



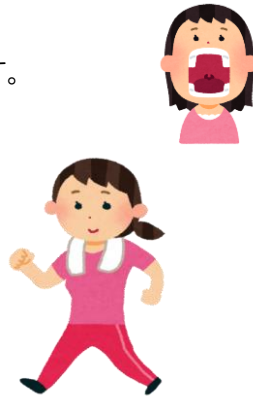
### 対象者要件

・地域に住むおおむね 65 歳以上の方で本事業の利用を必要と認められる方

## ほりだし健康教室（運動・口腔・栄養）

- おおむね65歳以上の自宅で生活する方で、運動機能の低下がみられ、要介護認定による要支援者もしくは、基本チェックリストを実施し総合事業対象者と認められた方を対象に、運動指導士等が指導し、機能向上を目指します。お口の働きや栄養についても専門講師が分かりやすくお話しします。毎回楽しいレクリエーションもあります。

- 全12回  
開催場所・曜日は開催月により異なります。  
お問い合わせください
- 利用料金  
1回400円（送迎含む）
- 持ってくるもの  
タオル、飲み物



### 利用者様の声

以前は転ぶ事が多かったのに運動の指導をうけた事で最近はなくなりました。自分1人だけでは運動しようとは思わなかったのですがみんなと顔を合わせて運動する事で楽しく続ける事が出来ました。

## はつらつ元気づくり事業（デイサービス）

- おおむね65歳以上の自宅で生活する方で、心身機能の低下がみられ、要介護認定による要支援者もしくは、基本チェックリストを実施し総合事業対象者と認められた方が対象。  
週に1回、運動機能向上、口腔改善、栄養改善、認知症予防、入浴・給食を提供し社会的孤立感の解消や心身機能の維持向上を図ります。

- 実施場所
  - ①老人福祉センター
  - ②おおつかの郷
- 実施時間  
午前10時～午後3時30分
- 利用料金  
1回 400円+食事代  
(送迎含む)
- 特記事項  
○内容等について、詳しくはお尋ねください



### 利用者様の声

無欠席で参加しています。カラオケが1番の楽しみです。おかげで病気もしません。家で何もしないより“はつらつ”で笑ったり人と話したりしてにぎわうのがいいですね。

## まごころ生活支援事業（ワンコインサービス）

- おおむね 65 歳以上の 1 人暮らしや高齢者のみの世帯で日常生活上のちょっとした困り事をシルバー人材センターの「シルバーささえ隊」がお手伝いします。

- **利用日時**  
月曜日 ～ 金曜日  
利用内容等で調整します。



- **利用料金**  
30 分以内 100 円  
1 時間以内 500 円

- **特記事項**
  - 電球・電池交換・布団干し・取り込み・家具の移動等  
30 分から 1 時間以内で提供できるもので町長が必要と認めるもの
  - 申し込みから利用開始まで 1～2 週間程かかります。又検討の結果利用出来ない場合もあります。

### 利用者様の声

腰の痛みで灯油を入れる事が大変になって定期的に利用しています。担当の方もとても親切で助かっています。

高齢夫婦なので重い物を移動するのに助かりました。

## 食の自立支援事業（給食サービス）

- おおむね 65 歳以上の 1 人暮らし等の方で、食事の面で不自由されている方や定期的な安否確認が必要な方へ昼食を配達します。

- **利用日・配達時間**  
月曜日 ～ 土曜日  
午前 11 時 ～ 正午

- **利用料金**  
1 食あたり 400 円  
（口座引き落とし）

- **利用限度**  
ご利用者の状況に応じて  
最大週 3 回まで

- **特記事項**
  - 大津町社会福祉協議会から配食ボランティア等がお持ちします。
  - 必ず手渡しをしています。
  - きざみ食など特別食はご相談ください。※場合によってはご希望に添えない場合があります。



### 利用者様の声

きちんと栄養を考えて作ってあり、おいしくいただいています。

### ケアマネの声

歯が悪い利用者様のためにおかずを食べやすい大きさに切って頂き、助かりました。

※R8 年 9 月末で終了となります。

# 高齢者ホームサポート事業（ホームサポート）

- ▶ おおむね65歳以上の自宅で生活する1人暮らし等により日常生活を営むことに支障がある方で、要介護認定による要支援者もしくは、基本チェックリストを実施し総合事業対象者と認められた方。自宅へホームサポーターが伺い、家事援助などを行います。

## 利用者様の声

おフロ掃除と床掃除をして頂いています。股関節に人工関節を入れている為、立ったり座ったりが出来ないので、とても助かっています。

サポーターさんは若い方から年配の方までいらっしゃるのので教わる事が多いです。人との輪も広がっています。

- **利用日時**  
月曜日 ～ 金曜日  
午前9時 ～ 午後5時
- **利用料金**  
1回 220円（1時間まで）
- **利用限度**  
週2回まで



- **特記事項**
  - 家事に関すること ○生活必需品の買い物
  - 相談助言に関すること ○関係機関との連絡 等

# ほっとライン体制整備事業

- ▶ 在宅のおおむね65歳以上の虚弱な1人暮らしの方等に対して緊急通報装置を貸与します。急病や緊急時に通報ボタンを押すと緊急通報センターにつながり、内容によって消防署や協力員に連絡するなど迅速かつ適切な対応を図ります。また、お元気コールなどにより定期的な安否確認も行います。

## 利用者様の声

持病があり1人暮らしをしています。不安で発作が起きていましたが設置した事で安心して過ごせています。ちょっと具合が悪い時に主治医にみてもらった方が良いものか悩んだらボタンを押して気軽に相談出来るので安心です。

- **利用料金**  
無料 ※初期費用や工事費用、利用料も不要

・固定型（例）



・携帯型（例）



- **特記事項**
  - あんしんセンターから毎月1回ほど安否確認のための電話がかかります。

# 福祉用具貸出

- 何らかの疾病等により介護を要する状態になった方を対象に、一時的な福祉用具の貸し出しを行っています。

- **貸出品目**

- 車いす ○シャワーチェア
- ポータブルトイレ等

- **実施**

大津町社会福祉協議会



## 利用者様の声

主人の腰が悪くなり歩けなくなって、本当に困ってしまいました。そんな時に車いすを貸して頂き、とても助かりました。

- **利用料金**

無料 ※ 整備・維持費として、社協賛助会員のご協力をお願いしています。

- **利用限度**

原則 1 カ月未満 ※ 1 カ月以上の場合は、福祉用具業者等のレンタルや購入をお勧めしています。

- **特記事項**

○大津町社会福祉協議会の賛助会費は、年度毎に1,000円を頂いています。

○介護保険外での自費レンタルも各福祉用具事業者が行っています。詳しくは、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

# 外出支援サービス

- 身体状況により運転や公共交通機関の利用が困難な高齢者等へ、生活上必要な場所への移動手段として、送迎サービス料金の一部を助成します。

- **助成額**

行政区ごとに助成額が異なります。

(500~1,900円) ※ 役場を基点として換算

- **利用料金**

利用者はタクシー料金から

助成額を引いた額を支払います。



- **助成枚数**

乗合タクシー対象地区内 ひと月あたり 4 枚

乗合タクシー対象地区外 ひと月あたり 8 枚

- **特記事項**

○利用は大津町が契約するタクシー会社のみです。

(熊本キャブ・石崎タクシー・大阿蘇大津タクシー・日吉タクシー)

○利用できる区間は、居宅と医療機関、薬局、公共機関、金融機関、食料品等を販売する小売店等との間です。

※ ただし、公共機関、金融機関及び食料品等を販売する小売店については町内のみです。

○医療機関から金融機関、小売店から薬局といった利用はできません。

## 対象者要件 (全てに該当する方)

- ・町内在住で住民票と同じ住所に居住するおむね65歳以上の高齢者または要介護認定を受けている方
- ・公共交通機関(乗合タクシー除く)の利用および同居家族等による移送が著しく困難な方
- ・町民税非課税世帯に属する方
- ・移送に関する福祉サービス等の利用が困難な方

## 家族介護用品給付（おむつ給付券等）

- 要介護認定で要介護3（排尿または排便が全介助の方）要介護4または5と判定された方または同程度と思われる高齢者を在宅で介護している家族に、介護用品の給付券を支給します。

● **支給品目**

紙おむつ、尿取りパット、清拭剤、ドライシャンプー、使い捨て手袋、おしり拭き、使い捨て防水シートなど

● **支給品限度額**

介護保険料の段階に応じて支給品限度額が変わります。

第1段階から第3段階	月額 6,000 円
第4段階から第5段階	月額 5,000 円
第6段階以降	支給はありません

● **特記事項**

○支給は申請された翌月からとなります。

○介護用品が交換できる場所は天津町が契約する指定業者です。

○該当する高齢者と同居している家族が、施設ではなく自宅で介護しており、その日数が1ヵ月に20日以上の場合に支給します。

家族介護用品給付事業指定事業者

1. (株) 新生堂薬局 天津店
2. ドラッグストアコスモス 天津店
3. ドラッグストアコスモス 天津バイパス店
4. ドラッグストアコスモス 天津室店
5. ドラッグストアコスモス 引水店
6. (株) リニエルサプライ
7. 有限会社 ひまわり
8. ドラッグストアモリ 天津店
9. (株) スペースケア 熊本営業所
10. りん

## 生活管理指導短期宿泊事業

（養護老人ホーム『光進園』もしくは『こすもす荘』）

- 在宅のおおむね65歳以上で、基本的な生活習慣の欠如や対人関係が成立しない等の社会適応が困難な方に対して、一時的に宿泊してもらい生活習慣等の指導を行います。

**光進園**

天津町室 1707

Tel.096-293-2311

**こすもす荘**

菊池市泗水吉富 2900 番地

Tel.0968-38-2902

● **利用料金**

1日あたり 3,810 円程度

● **利用限度**

原則 1 ～ 7 日間

● **特記事項**

○地域包括支援センターもしくは天津町役場 介護保険課 介護保険係にお問い合わせ下さい。



## もの忘れ相談

- 最近物忘れが気になる... これって認知症？ そんなお悩みはありませんか？  
熊本県認知症疾患医療センターの相談員が相談に応じます。

- **開催場所**  
大津町役場



- **日時**  
毎月1回 第3木曜日

- ① 午前9時30分～午前10時30分
- ② 午前10時30分～午前11時30分

- **利用料金**  
無料 ※ 予約制になっておりますので、地域包括支援センターへお問い合わせください。

- **特記事項**  
○地域包括支援センターには、「認知症相談員」を配置しています。  
○日にちや場所については、広報おおつ「まちの相談」をご確認ください。

認知症の中には治療可能なものや、発症を予防できるものがあります。

また早期に治療やケアをすれば症状を和らげたり、薬により進行を遅らせたりすることもできます。

## 介護アシスタント

- 深刻な介護人材が不足する中で、介護専門職のお手伝い(介護アシスタント(助手)(ボランティア))をしませんか？お手伝いをして頂く事で、ご利用者の方々に対して、質の高いサービス提供をすることができ、またご自身の「介護予防」「健康づくり」にも効果があります。
- お手伝いしたい方と活動の場を提供する事業所を就労的活動支援コーディネーター（就労的活動支援員）がマッチングし、個人の特性や希望にあった活動をコーディネートします。



### 活動中の方の声

施設での話し相手や髪乾かしの手伝い等をやっています。利用者さんから「ありがとう」等声を掛けて頂く事も多くなり嬉しいです。

家にいるよりもアシスタント していると健康維持・介護予防にもなっています。

# 権利擁護推進センター

## ➤ 成年後見制度とは～

認知症、精神障がい、知的障がいなどにより、自分1人では契約や財産の管理をすることが難しい方について、日常生活に不利益を被らないように、本人の権利を守る援助者(「成年後見人」など)を選ぶことで、本人を法的に支援する制度です。

## ○ご相談

町では地域包括支援センター内に権利擁護推進センターを開設し、成年後見制度をはじめとした権利擁護の推進に取り組んでいます。

詳しい内容は、地域包括支援センターまでお尋ねください。

ポータルサイト開設に伴い  
誕生したマスコットの後犬  
(こうけん)ちゃんです。  
これから、どうぞよろしく  
お願い致します。



後犬ちゃん

大津町役場ホームページに地域支援事業ページを開設しました

【あなたの生活を支えます】

<https://www.town.ozu.kumamoto.jp/page/1352.html>

## 掲載内容 (令和8年4月時点)

- 介護予防はつらつ元気づくり事業
- 高齢者ホームサポート事業
- 食の自立支援事業
- ほっとライン体制整備事業
- 外出支援サービス事業



QRコード (町ホームページ)

## 認知症に関するガイドブック「認知症ケアパス・ガイドブック」

認知症に関する様々な心配や疑問、認知症の症状とケアの流れ、医療機関、相談窓口などの情報をまとめたパンフレットです。軽度認知障害（MCI）セルフチェック表や予防に関する情報も掲載しています。



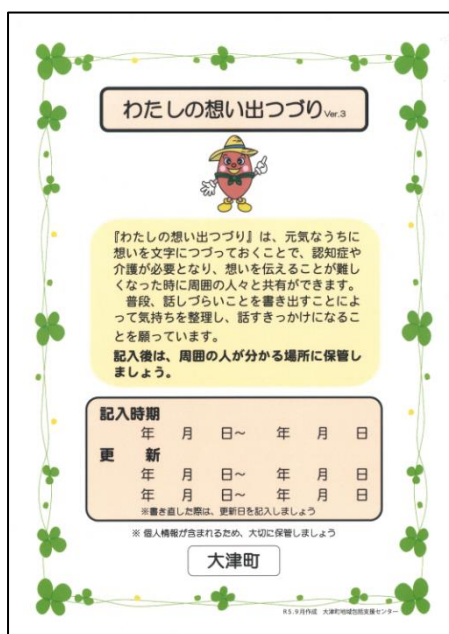
「認知症ケアパス・ガイドブック」は、  
地域包括支援センターの他、  
町ホームページでダウンロードできます。



QRコード（町ホームページ）

## 町版エンディングノート「わたしの思い出つづり」

認知症を発症した時や介護が必要な状態になった時などのために、「想い」を文字でつづり、周囲の人々と共有しておくことで、いざという時に意思疎通を図りやすくなります。



「わたしの思い出つづり」は、  
地域包括支援センターの他、  
町ホームページでダウンロードできます。



QRコード（町ホームページ）

# 認知症を予防するには

・生活習慣病(高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満など)の予防・改善をしましょう

・バランスのとれた食事をしましょう

食べすぎは厳禁ですが、栄養不足にも注意しましょう

・適度な運動をしましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながります

・脳を活発に使う生活をしましょう

本や新聞を読む、日記をつける、旅行の計画を立てるなど、脳に刺激を与える生活をしましょう

・閉じこもりを予防しましょう

コミュニケーションをとり、家族や友人などと楽しく過ごすことが大切です

・たくさん笑いましょう

笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質(ドパミン)がたくさん放出されます

・役割や日課をもちましょう

・休養もしっかりと

30分以内の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的と言われています

# 大津町の人口と高齢者

総人口	36,406人
高齢者人口	8,554人
高齢化率	23.5%

令和8年2月28日時点



## 大津町地域包括支援センター

〒869-1292 大津町大津1233番地

電話：096 (292) 0770

FAX：096 (292) 1234

令和8年3月作成