

# はじめに

## このガイドブックについて

高齢者が仲間と集まって楽しむ地域の「通いの場」や高齢者が地域貢献できるボランティア団体、高齢者の生活を支える「生活支援サービス」等の情報をまとめました。

1 通いの場

3 出前講座・学習の紹介

2 活躍・地域貢献の場

4 生活支援サービス

## ガイドブックの活用方法

- ① 高齢者ご本人が活動・サービスの情報を得て、通いの場への参加や生活支援サービスを利用する
- ② 高齢者を支えている方（民生児童委員、区長、ケアマネジャー等）が気になる方へ通いの場・生活支援サービスを紹介する
- ③ 団体と団体とが繋がり、団体同士の情報交換、活動への協力・参加のきっかけづくりとなる

『1 通いの場』や『2 活躍・地域貢献の場』に関するお問い合わせは、  
**下記の各地域の生活支援コーディネーターまで!!**

このガイドブックに掲載されていない情報も提供できる場合がありますので、まずはお気軽にご連絡ください。

### ◆◇生活支援コーディネーター問い合わせ先◇◆

豊科地域: JA あづみくらしの助け合いネットワークあんしん (71-2828)  
穂高地域: 安曇野市社会福祉協議会穂高支所地域福祉係 (82-2940)  
三郷地域: 安曇野市社会福祉協議会三郷支所地域福祉係 (77-8080)  
堀金地域: 安曇野市社会福祉協議会堀金支所地域福祉係 (73-5288)  
明科地域: 安曇野市社会福祉協議会明科支所地域福祉係 (62-2429)

## 生活支援コーディネーターとは

生活支援コーディネーターは、地域における生活支援や介護予防の取組を推進しています。市では、市全域を第1層、市内5地域（豊科地域、穂高地域、三郷地域、堀金地域、明科地域）を第2層とし、それぞれにコーディネーターを配置し、活動しています。

## 生活支援コーディネーターの活動内容

地域に出向き、地域の中でどんな活動や支え合いがあるのか、どんなことに困っているのかを把握し、サロン活動の活性化や新たな生活支援づくりをお手伝いします。

例えば…

- ・健康体操グループや高齢者サロン等の立ち上げ支援
- ・高齢者サロン等の企画・運営等の助言
- ・住民主体の生活支援（家事支援、移動支援、見守り活動等）の立ち上げ支援
- ・支え合いの地域づくりに向けた「地域学習会」、「ワークショップ」の開催支援
- ・団体、グループ間をつなぐネットワークづくり
- ・支え合い活動をしたい人や利用したい人を団体や活動につなぐ等

## 協議体に参加しませんか？

協議体とは、支え合いの地域づくりに向けて、地域の様々な立場の人たちが集まり地域の課題解決に向けて活動をする場です。協議体は第2層生活支援コーディネーターと地域住民が協力して開催しています。

### **暮らしの困りごと・悩み等を 協議体で話してみませんか！！**

こんなことに困っている

こんな地域にしたい！！

地域のこんなことを知っている！

こんなことをやってみたい！

協議体はどなたでも自由にご参加いただけます。  
協議体の参加希望等、詳細は生活支援コーディネーターまでご連絡ください。

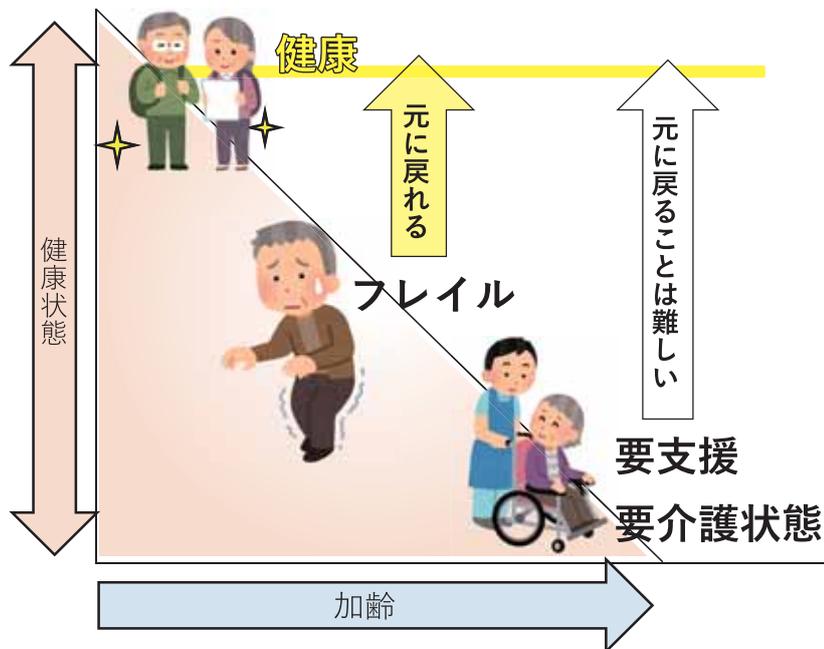


# フレイル予防で健康寿命を延ばそう

## 「フレイル」とは？

病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことをいいます。

フレイルであることに早めに気づき、適切な対策を行うことで、元の元気な状態に戻ることができる可能性があります。



フレイル危険度	
<input type="checkbox"/>	6か月で体重が2kg以上減った。
<input type="checkbox"/>	疲れやすくなった
<input type="checkbox"/>	筋力（握力）が低下した
<input type="checkbox"/>	歩くのが遅くなった
<input type="checkbox"/>	身体の活動量が減った
<input checked="" type="checkbox"/>	1～2項目当てはまる…フレイルの前段階です！
<input checked="" type="checkbox"/>	3項目以上当てはまる…フレイルの疑いあり！

## フレイルの予防ポイント



市HP

### 1.健康管理

いつまでも元気に自分らしく生活をするために、ご自身の健康状態を知ることが大切です。年に1回は、健康診断を受けましょう。

### 2.社会参加

人との交流や社会的な役割をもつことは、認知機能の低下を防ぎ、心の健康にも良い影響をもたらします。

### 3.身体活動

筋力の低下は、運動機能の低下だけでなく自立した日常生活に影響を及ぼします。また、生活習慣病のリスクも高まります。

### 4.栄養

高齢期では、低栄養から筋肉量や体重が減少することもあります。「栄養をしっかり摂る」ことは、毎日を元気にいきいきと過ごすための基本です。

### 5.口腔

口腔機能の低下は、全身の筋力低下や脳の機能などにも影響します。「3つの保つ」で、健康なお口を維持しましょう。

①しっかり噛める口を保つ ②よく動く口を保つ ③きれいな口を保つ

# 「通いの場」立ち上げ方法

## 立ち上げ支援事業を行っています

地域で運動、体操、趣味等のサークルグループを新規で立ち上げたい場合、地域介護予防活動支援事業による立ち上げ支援制度を利用することができます。

### 立ち上げ支援の申請をする

1年目

メンバーを集め、代表者・活動内容・活動場所を決め、市に支援の申請をします。講師派遣費用の補助、会場予約等の事務手続きといった運営支援を受けることができます。



### 団体自主化に向けた準備をする

2年目

引き続き市による講師派遣費用の補助、団体運営の支援を受けながら、独立した自主団体として活動できるように準備します。



### 自主化した団体として活動する

3年目  
以降

「アクティブシニアがんばろう事業」の補助制度を受けながら活動運営します（詳細は次ページを参照ください）。

※活動費は一部自己負担となります。団体運営のための会費等は団体ごとに相談しながら設定します。

※制度利用には対象者等の条件がありますので、詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先

高齢者介護課 包括支援担当

TEL：71-2474



## 通いの場の活動を応援する補助金制度



### ◆アクティブシニアがんばろう事業補助金◆

市HP



(内容)

健康増進や介護予防のために健康づくりの活動を定期的に行う団体に活動費の一部を助成します。

(補助対象)

- ①健康体操、軽体操、ウォーキング、ヨガ教室等で高齢者の運動機能の向上を目的としたもの。
- ②囲碁、将棋、健康麻雀、歌、楽器、陶芸等趣味活動で市民の介護予防の促進を目的としたもの。

(対象団体)

- ・代表者が市内に住所を有していること。
- ・40歳以上の市民が8人以上含まれていること。ただし、会員のうち65歳以上の市民が5割以上含まれていること。
- ・2ヶ月に1回以上の定期的活動実績があること。
- ・市、社会福祉協議会等から別の補助金の交付を受けていないこと。

(対象経費)

- ①講師謝礼 ②会場使用料(※減免を受けている場合は対象外)

(補助金額)

- ・活動が月2回以上の団体 ①②の合計額の半額(年間上限12万円)
  - ・活動が月1回以上2回未満の団体 ①②の合計額の半額(年間上限6万円)
- ※受付期間は4月初旬～中旬です。



## 支え合いや助け合いの活動を応援する補助金制度



### ◆支え合い事業体制整備補助金◆

市HP



(内容)

オレンジカフェ(認知症カフェ)、高齢者サロン、地域支え合い活動などを始めたい団体に備品等の購入や施設整備の一部を助成します。

(対象団体)

- ①住民組織(区及び隣組に相当する地縁団体組織等) ②ボランティア団体
- ③NPO法人 ④社会福祉法人 ⑤介護事業者

(対象経費)

- ①備品購入費 ②施設改修費

(補助金額)

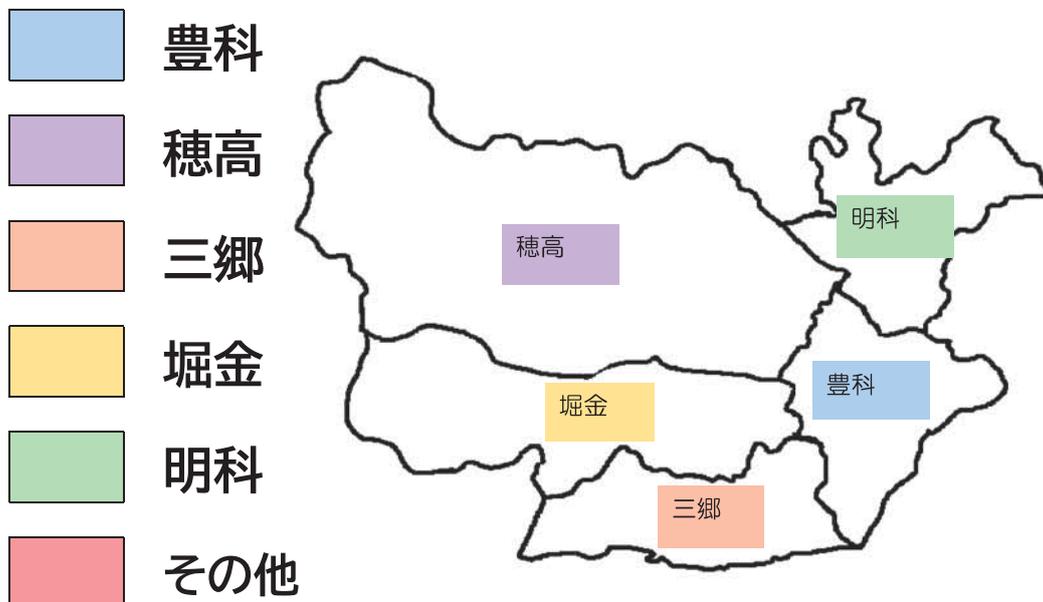
1箇所あたり対象経費の2分の1以内(上限30万円)



# もくじ

- 1 通いの場の紹介…………… 7P
- 2 活躍・地域貢献の場…………… 33P
- 3 出前講座・学習の紹介…………… 41P
- 4 生活支援サービス …………… 43P

主な活動場所別に団体を色分けして掲載しています。



## 【掲載情報】

本冊子の掲載情報は、令和7年度に実施した「生活支援サービスガイドブック調査」において回答のあった団体・事業所のうち、本冊子に掲載を希望した団体の情報の一部を掲載しています。※記載内容等については、一部加筆及び修正をしています。

掲載情報は変更されている場合もございますのでご了承ください。

## 【内容に関する問い合わせ】

作成に当たっては、細心の注意を払い作成しておりますが、記載に誤り等がありましたら深くお詫び申し上げますとともに、事務局(0263-71-2474)までご連絡ください。