

嬉野市高齢者 暮らしの便利帳



令和8年3月発行

嬉野市生活支援体制整備事業

目次

はじめに	2
暮らしの中にこんなお悩みはありませんか？	3
地域包括支援センター	4
杵藤地区介護保険事務所	4
お金の管理等に関すること	4
介護の相談など	5
認知症の専門相談窓口	5
認知症カフェ	5
嬉野市の各種相談事業	6
その他の相談窓口	7
生きがい・健康づくりに関すること	8
暮らしの支援に関すること	9
移動に関すること	12
嬉野市の高齢者福祉サービス	13
交流・憩いの場	15
その他	16
嬉野市内の介護保険関係事業所	17
嬉野市内の医療機関(病院・医院・薬局)	21
みんなに知ってほしい認知症のこと	23
仲間と一緒にいきいき百歳体操をしましょう！	25

はじめに

少子高齢化が進み、嬉野市でも高齢化率が35%を超え、3人に1人は65歳以上という人口構成になっています。また、これからどの産業においても担い手不足で、今まで通りの仕組みではどうにもならない時代がもうそこまでやっています。

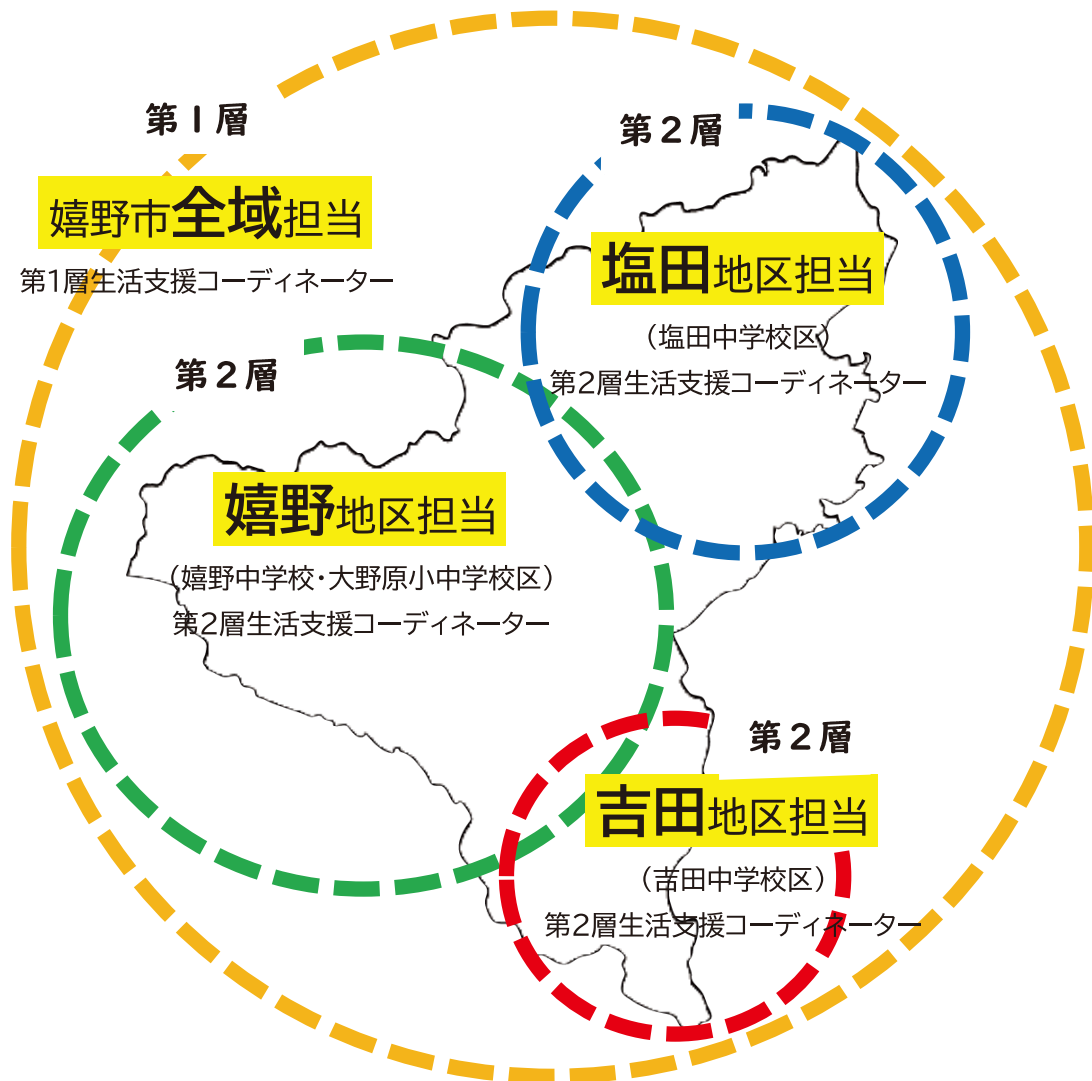
「住み慣れた地域で暮らし続けたい」

この思いは多くの人が願うことです。これを実現するためには、地域みんなの手で“支え合い”や“助け合い”を行い、自分たちの生活を自分たちで守ることも大切になってきています。

今あるものを最大限有効に活用し、必要なものは創りあげ、地域の人みんなで工夫し助け合いをしていくことで、子どもから高齢者まで、みんなが暮らしやすいまちになるように願っています。

この冊子は、高齢者の皆さまの暮らしのヒントになればと思い作成しました。まだまだ、地域の中には表に出ていない、助け合いの活動や各企業の取り組みもあります。

生活支援コーディネーターは、地域での助け合いの取り組みなどを取りまとめています。みなさんの知っている「こんなことしています！」「こんなことできそう！」という情報があればもちろん、「こんなのがあったらいいな」というご意見を頂くことで、よりよい生活支援の体制を創りあげていければと思っています。



暮らしの中に



こんなお悩みはありませんか？

健康づくりをしたい！

- ・一般介護予防事業
- ・社協のケアランポリン健康教室
- ・楠風館のトレーニングルーム利用
- ・公民館や市民センター等の
サークル活動
- ・嬉野老人福祉センターの同好会
- ・地域で行われている百歳体操
- ・グランドゴルフやゲートボール
など



お金の管理に 自信がなくなってきた

- ・福祉サービス利用援助事業
(あんしんサポート)
- ・成年後見センターへの相談
- ・成年後見制度 など



家族の介護のことを 相談したい

- ・地域包括支援センター
- ・社協の介護相談
- ・家族介護者交流会 など

車の免許を返納したけど 今後どうしようか…

- ・免許返納者へのタクシー券助成
- ・JR九州バスの「みのり定期券」
- ・西肥バスの「リフレッシュパス65」
- ・運転経歴証明書の提示で
タクシー1割引
- ・乗合タクシー など

買い物に行けずに 困っている…

- ・ごましお健康くらぶ
- ・嬉野老人福祉センター
- ・生活応援 ねこのて
- ・住まいるサポート など



1人でタクシーに乗れない。 外出を手伝ってもらえないか？

- ・生活応援 ねこのて



どこか気軽に出かけたい。

- ・嬉野老人福祉センター
- ・ふれあい茶の間



介護保険や障がい福祉サービスの他にも様々な制度やしくみがあります！



連絡先一覧



【地域包括支援センター】 65歳以上の人の介護・福祉・健康・医療の総合相談窓口

	担当地区	場所	連絡先
嬉野東部 (基幹型)	今寺・下宿・三坂・式浪・ 大字下野・大字吉田	嬉野庁舎 福祉課内	電話 42-3306 fax 43-1157
嬉野西部	内野内野山・温泉区・ 轟小学校区・大野原	嬉野老人福祉センター内	電話 27-7220 fax 27-7227
塩田	塩田地区全域	塩田庁舎 1階	電話 66-8001 fax 66-8002

【杵藤地区介護保険事務所】

担当窓口	受付内容	電話番号
認定係	認定申請や認定調査に関すること	0954-69-8227
業務係	保険料に関すること	0954-69-8223
給付係	サービス支給に関すること	0954-69-8221
総務管理係	その他のこと	0954-69-8222

【お金の管理等に関すること】

名称	内容	連絡先
福祉サービス利用援助 事業(あんしんサポート)	認知症、知的障害、精神障害等 で判断能力が不十分な方を対象 に日常的な金銭管理や通帳管 理、福祉サービスの利用などの 支援を行います。	嬉野市社会福祉協議会 塩田本所 66-9131
藤津鹿島地区 成年後見センター	成年後見制度を利用しやすくし たり、幅広く権利擁護に関する 相談を受ける機関です。	嬉野市社会福祉協議会 塩田本所 66-9131

【介護の相談など】

名称	内容	連絡先
各地域包括支援センター	高齢者の介護に関する相談を受け付けています	前ページ参照
介護相談	随時、介護に関する相談を受け付けています	嬉野市社会福祉協議会 塩田本所 66-9131 嬉野支所 42-2020
家族介護者交流会	年3回程度、自宅で介護をしている方の介護の技術取得や情報交換、リフレッシュを目的に交流会をしています	嬉野市社会福祉協議会 嬉野支所 42-2020


【認知症の専門相談窓口】 ※祝日、年末年始はお休みです。

名称	内容	連絡先
認知症初期集中支援チーム	認知症の人や認知症の疑いのある人に対して、認知症の専門家がご家庭を訪問して、認知症の困りごとや心配事の相談を伺い、心身の状況・生活環境の確認を行います。 かかりつけ医や行政と連携しながら、ご本人や家族に合わせたサポートを集中的に行います。 相談・支援は無料です。お気軽にお問い合わせください。	各地域包括支援センターにご相談ください。 前ページ参照
若年性認知症支援センター	若年性認知症支援コーディネーターが、ご本人や家族をはじめ、医療・福祉関係者、勤務先企業等どなたからの相談も受け付けています。 なお、面接や訪問による相談は電話予約が必要。	0954-37-8545

【認知症カフェ】

名称	内容	電話番号
うれしのオレンジカフェ	認知症の方や、その家族が安らげる居場所づくりを目指して開かれています。地域の人や専門家と互いに情報を共有し、お互いを理解しあう場所となっています。	福祉課 42-3306

【嬉野市の各種相談事業】



名称	内容	問い合わせ先
無料法律相談 (予約制)	毎月第4木曜日 13:00～16:00(1枠30分) 場所:偶数月は塩田本所 奇数月は嬉野支所	<p>嬉野市社会福祉協議会 塩田本所 66-9131 嬉野支所 42-2020</p> 
介護相談	随時受け付けます	
遺言・相続相談 (予約制)	【塩田地区】 7月・1月の第4火曜日 13:00～17:00(1枠60分) 場所:嬉野市中央公民館 【嬉野地区】 8月・2月の第4火曜日 13:00～17:00 場所:嬉野老人福祉センター	
こころの相談 (予約制)	毎月第4月曜日 13:00～17:00(1枠60分) 精神科医による面接相談	
こころの健康相談	電話相談を24時間受け付けます ※他業務で対応中の場合、着信時に対応できないこともありますが、折り返しご連絡します。	市役所 福祉課内 障がい者等相談支援窓口 嬉野庁舎 42-3322
消費生活相談	【塩田会場】 毎週火曜日 9:30～16:00 ※但し、正午から午後1時を除く 嬉野市中央公民館 【嬉野会場】 毎週木曜日 9:30～16:00 ※但し、正午から午後1時を除く 嬉野庁舎 相談室1	市役所 観光商工課 嬉野庁舎 42-3310
行政相談	毎月第2水曜日 9:00～12:00 【塩田地区】 嬉野市中央公民館 【嬉野地区】 嬉野老人福祉センター	市役所 総務・防災課 塩田庁舎 66-9111 嬉野庁舎 42-3301

特設人権相談	毎月第2水曜日 9:00~12:00 ※会場は市報カレンダーで、ご確認ください。 【塩田地区】 嬉野市中央公民館 【嬉野地区】 嬉野老人福祉センター	市役所 文化・スポーツ振興課 塩田庁舎 66-9129
終活相談	【塩田地区】 塩田庁舎 1 F 相談コーナー 【嬉野地区】 嬉野庁舎 1 F 1-1会議室 毎月第3金曜日	株式会社アイエムQ終活本部 0120-299-199

【その他の相談窓口】

名称	内容
佐賀県弁護士会 【無料電話相談】 0952-24-3411	相談内容に限定はありませんが、限られた時間の上、書面等の資料を直接見るができないため、十分な回答ができない場合もあります。 ■クイック相談 毎週土曜日 13:00~15:30 ■ナイター相談 毎週火曜日 17:30~19:30
法テラス佐賀 050-3383-5510	相談の種類 一般相談(離婚・相続・損害賠償・金銭トラブル・不動産などの民事全般)、クレジット・サラ金相談 ■弁護士相談 毎週月・火・金曜日 13:30~15:30 毎週水曜日 10:00~12:00 ■司法書士相談 毎週火曜日 10:00~12:00 ※経済的に余裕のない場合は、無料法律相談ができます。 (収入・資産が一定基準以下の方が対象となります。) ※相談は、事前予約制 相談時間は、1回30分。相談回数には限りがあります。

【生きがい・健康づくりに関すること】

名称	内容	連絡先
一般介護予防事業	<ul style="list-style-type: none"> ・ロコモ予防運動教室 ・運動器機能向上教室(プール) ・脳力アップ教室 ・音楽サロン 	福祉課 42-3306 
ケアトランポリン健康教室	ケアトランポリンを使った運動やストレッチ運動などを行っています	嬉野市社会福祉協議会 42-2020
楠風館 トレーニングルーム	複数のトレーニングマシンがあり、自主トレーニングができます 1回:300円	嬉野市コミュニティセンター 楠風館 66-9206
公民館講座及びサークル	各公民館主催でいろいろな教室やサークルが開催されています。詳しい内容は、お問い合わせください。	うれしの市民センター 42-3316 嬉野市中央公民館 66-9129 吉田公民館 43-9304
嬉野老人福祉センター 同好会活動	囲碁、吟詠、民謡、舞踊、楽しく歌う会、パソコンの同好会があります。	嬉野老人福祉センター 42-2020
いきいき百歳体操 筋肉は90歳過ぎてもつきます！	手・足に重りをつけて行う筋力アップ体操です。市内各所で取り組まれています。	福祉課 42-3306 


いきいき百歳体操を実施しているところ

- ・嬉野老人福祉センター
- ・うれしの市民センター(嬉野コミュニティ)
- ・下野福寿会
- ・今寺寿楽会
- ・上岩屋老朋会
- ・西川内長寿会
- ・三坂老友会
- ・真上吉田寿会
- ・春日老人会
- ・納戸料福寿クラブ
- ・峰川原長寿会
- ・ごましお健康くらぶ
- ・久間地区地域コミュニティ
- ・塩田津ふれあいカフェ
- ・楠風館(五町田コミュニティ)
- ・辺田無量寿会
- ・湯野田万寿会
- ・ふれあい茶の間
- ・上吉田長寿会
- ・両岩長寿会

みなさんの地域でも
はじめませんか？
詳しくは25ページを
ご覧ください！



【暮らしの支援に関すること】

名称	内容	連絡先
<p>ごましお健康くらぶ (総合事業)</p> 	<p>塩田地区の方を対象に、介護予防体操とスーパーでの買い物ができます。自宅近くまでの送迎があります。</p> <p>毎週火曜日の午前中に実施 利用料:200円 場所:社会文化会館リバティ ダイレックス北鹿島店</p>	<p>塩田地区包括支援センター 66-8001</p>
<p>生活応援 ねこのて</p>	<p>吉田地区の方を対象に、訪問による簡単な生活支援や外出の付き添い支援をします。</p> <p>年会費:3,000円 利用料:30分500円～</p>	<p>NPO法人 こだま 090-9793-8597</p>
<p>住まいるサポート (住民参加型生活支援事業)</p>	<p>暮らしの中のちょっとした困りごとに有償ボランティアで対応します。</p> <p>料金:10分100円程度 利用会員、協力会員ともに事前登録が必要です。</p>	<p>嬉野市社会福祉協議会 嬉野支所 42-2020</p>
<p>シルバー人材センター</p>	<p>植木の剪定や、除草作業、掃除、家事支援などの支援を行います。料金は、事前打ち合わせにて提示されます。</p>	<p>嬉野市シルバー人材センター 66-9135 ★働く意欲のある人は、会員となって働くこともできます！</p>
<p>便利屋 ふち</p>	<p>日常のちょっと困ったに対応します。(家事支援や庭・畑の手入れ、掃除、粗大ごみや不用品の処理など)お見積りは無料です。</p>	<p>株式会社 さちサービス 0954-66-3393 080-5262-0548</p>

かがやきの丘	昼食の弁当配達をします。 (月曜から金曜日) 1食550円 事前に電話にてご相談ください。	かがやきの丘 0954-66-9064												
ワタミの宅食	■夕食の食材配達および冷凍総菜があります。 ■夕食の弁当配達(5日間・7日間コース)があります。毎週水曜日が注文の締め切りで、翌月曜日から配達。	受付センター 0120-321-510 又は 0957-26-3294												
ヨシケイ	夕食の食材配達のほか、冷凍弁当や総菜があります。 また、レンジや湯せんでらくらく調理できるコースもあります。	(株)ヨシケイ佐賀 0952-31-5565												
コープさが生協 問合せ・申込み先 0120-443-304 受付時間 月曜～金曜 9:00～18:00 配達は決められた曜日 決められた時間・場所	<p>■配達 注文書を提出した1週間後に注文した商品が届くしくみになっています。 配達の方法は、下記の3つの方法です。</p> <table border="1" data-bbox="580 1104 1246 1290"> <thead> <tr> <th>1回あたりの配達料</th> <th>配達あり</th> <th>配達なし</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>個人配達</td> <td>204円</td> <td>51円</td> </tr> <tr> <td>ペア配達</td> <td>102円</td> <td>51円</td> </tr> <tr> <td>班配達</td> <td>無料</td> <td>無料</td> </tr> </tbody> </table> <p>※申請により、子育て割引、高齢者割引、障害者割引があります。</p> <p>高齢者割引 70歳以上の本人または配偶者が組合員で、独居または高齢世帯の方は配達ありの金額が半額。1年ごとに更新あり。</p> <p>障害者割引 組合員本人または同居の家族が障害者手帳をお持ちの方は、配達有の金額が半額。1年ごとに更新あり。</p> <p>【支払いの方法】 翌月13日にまとめて口座振替です。</p> <p>利用にあたっては、生活協同組合の組合員になる必要があります。 出資金は1口1,000円。 出資金は、あらゆる事業の元手になる資金として運用されます。 脱退時には払い戻されます。</p>		1回あたりの配達料	配達あり	配達なし	個人配達	204円	51円	ペア配達	102円	51円	班配達	無料	無料
1回あたりの配達料	配達あり	配達なし												
個人配達	204円	51円												
ペア配達	102円	51円												
班配達	無料	無料												

つづき	<p>■介護食・健康管理食宅配(冷蔵)</p> <p>月～金曜日5日分をまとめて日曜日にクロネコヤマトのクール便で宅配。1日2食や3食など全部で56パターンから選べます。</p> <p>注文は、1週間単位で受付。</p> <p>支払いは、翌月13日に口座引き落としのみになります。</p>								
<p>グリーンコープ 生協さが</p> <p>問合せ・申込み先 たけおセンター 0954-20-0099</p> <p>配達は決められた曜日 決められた場所・時間</p>	<p>注文書を提出した1週間後に注文した商品が届くしくみになっています。</p> <p>配達の方法は、下記の3つの方法です。</p> <table border="1" data-bbox="592 551 1198 734"> <thead> <tr> <th>1月当たりの金額</th> <th>配達手数料</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>個人配達</td> <td>880円</td> </tr> <tr> <td>ペア配達</td> <td>0円</td> </tr> <tr> <td>班配達</td> <td>0円</td> </tr> </tbody> </table> <p>※月の利用金額が5万円となれば手数料はかからない。</p> <p>※班配達にすると、個配価格よりも全商品3%割引。</p> <p>【支払いの方法】</p> <p>翌月5日にまとめて口座振替</p> <p>利用にあたっては、生活協同組合の組合員になる必要があります。</p> <p>出資金は、初回 3,000 円で、その後、毎月 1,000 円以上の増資が必要です。出資金は、あらゆる事業の元手になる資金として運用されます。脱退時には払い戻されます。</p>	1月当たりの金額	配達手数料	個人配達	880円	ペア配達	0円	班配達	0円
1月当たりの金額	配達手数料								
個人配達	880円								
ペア配達	0円								
班配達	0円								
<p>JA食材配達 問合せ・申込み先 鹿島食材センター 0954-63-2265</p>	<p>■食材配達</p> <p>週3回食材を宅配します。家族構成で選べるコース内容で、適量を計画的に購入し、自家野菜を利用することで家計費が節約できます。栄養バランスを考えたバラエティに富んだメニューを提案します。</p> <p>■宅配弁当</p> <p>月曜～金曜までお弁当を宅配します。</p> <p>3コースからお好きなコースを選べます。</p> <p>※どちらも、お支払いはJAの口座から引き落としです。</p>								
<p>おそうじ本舗(嬉野武雄店) 0120-099-095</p>	<p>浴室、トイレ、洗面所、キッチンなどご家庭の掃除を請け負います。見積もりは無料です。ご相談ください。</p>								

高齢者にお得なバスの定期券 ～とってもお得な定期券～

JR九州バスの「みのり定期券」


65歳以上の方ならどなたでも「嬉野線が全線乗り放題」です。

西肥バスの「リフレッシュバス」

65歳以上の方ならどなたでも「西肥バス全線が乗り放題」です。



【移動に関すること】

名称	内容	連絡先
福祉バス ヨッシー号 ※無料	地域の足として5コースを週4便月からに金曜日(祝日を除く)に運行しています。 ①西吉田・皿屋コース ②西川内コース ③広川原コース(峰川原・真上吉田) ④春日コース(上吉田・両岩地区) ⑤東吉田・納戸料コース	吉田地区地域コミュニティ 43-9380 福祉課 42-3306
塩田町予約型乗合タクシー 「ごましおタクシー」 ※高校生以下は運賃半額 ※祝日は運休	嬉野市が再耕庵タクシーに委託して運行(月～金曜日) 事前登録、予約が必要 ・ご自宅(塩田町内)～塩田町の施設(運賃:300円)	新幹線・まちづくり課 27-7020 (有)再耕庵タクシー 62-0033
嬉野町乗合タクシー ※高校生以下、障がい者は運賃半額(未就学児は無料) ※お盆(8月13日～15日)年未年始(12月31日～1月3日)は運休	嬉野市が温泉タクシーに委託して運行。事前予約が必要 ・春日線 月～金曜日(運賃:200～400円) ・大野原線 月～金曜日(運賃:200～400円) ・下吉田線 月～土曜日(運賃:100～300円) ・牛の岳線 月～土曜日(運賃:100～500円) ・関所跡線 月～金曜日(運賃:100～400円)	新幹線・まちづくり課 27-7020 温泉タクシー(有) 43-1150
福祉タクシー	車いすやストレッチャー対応できるタクシーです。 	介護タクシー太陽 66-6965 090-5942-0584 福祉タクシーらいふ 63-2193 090-6637-4858 再耕庵タクシー 62-2171
福祉有償運送	要介護者や身体障がい者など1人で公共交通機関を利用することが困難な方に対し、自家用自動車を使用して行う有償移送サービスです。	社会福祉法人たちばな会 0954-66-6161 社会福祉法人済昭園 0954-66-5403 NPO法人ゆいまーる 090-7290-8108 一般社団法人ひかり 090-8621-3073 通院送迎サービスふれあい(透析患者のみ) 0952-29-2705

【嬉野市の高齢者福祉サービス】 問い合わせは、福祉課 0954-42-3306

名称	内容
食の自立支援事業	調理が困難な65歳以上の高齢者のみの世帯に対して、栄養のバランスが取れた食事を提供し、食生活の改善と健康増進を図るとともに安否確認と孤独感の解消に努め、自立した生活を支援する。 利用日:月～金曜日のうち必要と認められた日数 利用料:550円/1食 夕食のみ
緊急通報システム	緊急通報装置を設置し、緊急時に協力員や警備員、消防署などへ連絡します。 対象者:緊急時の連絡体制の確保が困難な65歳以上のひとり暮らしの高齢者等 貸与費:無料 設置費:5,500円 ただし生活保護受給世帯は除く
愛の一声運動	見守りが必要な65歳以上の高齢者に対して、福祉連絡員が訪問して、孤独感の解消や安否確認を行います。 利用料無料
紙おむつ購入費助成	在宅の長期療養高齢者で、常時失禁状態にある要介護1以上のの人に対して紙おむつ購入費助成券を交付しています。 1回の支給:2,000円の助成券 ・所得税非課税世帯・・・年12回(毎月)を限度に交付 ・その他の世帯・・・年6回(2月に1回)を限度に交付
生きがいデイサービス	閉じこもりや物忘れなどの心配がある人がデイサービスを利用することで、要介護状態への進行を予防します。 対象者:介護認定を受けていない65歳以上の人で、サービス利用の必要があると認められた者 利用日:週1～2回(送迎あり) 利用料:1,000円 場 所:塩田地区塩田老人福祉センター 嬉野地区 湯つくらーと
生活管理短期宿泊事業	社会適応が困難な高齢者等(介護保険対象外)を対象に、養護老人ホームを活用して一時的に宿泊を行い、生活習慣の指導・支援を行う。または、災害時に避難所では受け入れが困難な高齢者を原則として7日以内の間、宿泊させることができるサービスです。 利用料:1日1,340円に管理費1日650円、食費1食400円を加算した額 送迎費:1回(片道)につき2,000円



<p>在宅高齢者介護手当支給事業</p>	<p>要介護3以上で65歳以上の高齢者を常時自宅で介護している者に対して支給されます。ただし、生活保護受給世帯は除く。支給月額 5,000 円を10月と4月にまとめて支給します。</p>
<p>車いす貸与</p>	<p>在宅で療養している概ね65歳以上の人に対して車いすを貸与し、日常生活の便宜を図ります。</p>
<p>高齢者見守りネットワーク事業</p>	<p>認知症等で見守りが必要な方へ、二次元バーコードが印刷されたラベルシールを配布しています。登録をして、衣服や普段身につける物に貼ることで、発見された時に無事に自宅に戻れるようにするものです。1人50枚までは無料で配布されます。</p>
<p>高齢者運転免許自主返納支援</p>	<p>自主返納時に満70歳以上の方で、運転免許自主返納後にその自主返納の1年以内に手続きをすると、タクシー券の助成が受けられます。</p>

【嬉野市みまもりネットワーク協定】

高齢者の孤独死などを防ぐために、通常の業務中に異変を感じた場合、販売店を通して市へ連絡をすることで、見守り体制を強化するシステムです。

事業所一覧	
<ul style="list-style-type: none"> ・佐賀新聞塩田販売店 ・佐賀新聞嬉野中央販売店 ・佐賀新聞嬉野東部販売店 ・西日本新聞エリアセンター嬉野 ・西日本新聞エリアセンター塩田 ・朝日新聞嬉野販売店 ・読売新聞YC嬉野店 ・読売新聞鹿島センター ・九州電力株式会社 武雄営業所 ・佐賀県ヤクルト販売株式会社 	<ul style="list-style-type: none"> ・佐熊商店 ・有限会社 中原商会 ・みどり牛乳 森販売店 ・ヤマト運輸株式会社佐賀主管支店 嬉野営業所 ・日本郵便株式会社 嬉野郵便局 ・日本郵便株式会社 塩田郵便局 ・日本郵便株式会社 武雄郵便局 ・第一生命保険株式会社 ・佐賀県医薬品配置協議会 ・コープさが 生活協同組合 ・株式会社 ミルクボーイ

【交流・憩いの場】

名称	内容
<p>嬉野老人福祉センター 0954-42-2020</p> 	<p>60歳以上の方の交流の場・憩いの場としてお気軽に利用できる施設です。温泉浴場、大広間、マッサージ器などの利用ができます。 開館時間:9:00~15:30 (入浴は 9:30~15:30) 利用料:150円 休館日:日曜、祝日、第2・4土曜日、8/13~15、12/27~1/4 ◎送迎について 嬉野地区は、送迎割当表のとおり無料送迎をしています。 塩田地区は、10名以上の団体に限り、福祉バスを予約して利用することができます。【バス予約先】塩田本所 0954-66-9131</p> <p>■オレンジカフェ 毎月 第2月曜日 13:30~15:00頃</p> <p>■同好会活動 囲碁・吟詠・舞踊・民謡・パソコン・楽しく歌う会・短歌会など</p> <p>■いきいき百歳体操 毎日 11:00~11:40</p> <p>■移動販売車 月~金曜日の午前中</p>
<p>ふれあい茶の間 (総合事業) 問合せ・申込み先 嬉野東部地域 包括支援センター 0954-42-3306</p>	<p>東吉田の商店跡で行われている地域住民のふれあいの居場所です。介護予防活動や料理作り・季節行事など楽しい時間を過ごしています。気軽にお越しください。 開所日時:火・金曜日の 13:00~15:00 利用料:200円</p>
<p>塩田津ふれあいカフェ (総合事業) 問合せ・申込み先 塩田地区地域 包括支援センター 0954-66-8001</p>	<p>地域の空き家等を活用した地域の居場所です。 介護予防体操の実施や健康づくりのための勉強会、料理作りなどに取り組んでいます。 開所日時:火曜日の13:00~ 利用料:200円</p>
<p>多世代交流の場 嬉高ひだまりサロン 問合せ・申込み先 嬉野高校社会福祉系列 0954-43-0107</p>	<p>嬉野高校社会福祉系列の生徒さんが企画運営する、子どもから高齢者までが気軽に寄れる多世代交流の場です。 年に数回、不定期で開催となります。 毎回、工夫を凝らした内容で、 たくさんの方が楽しめる内容です。</p> 

【ふれあいサロン】

社会福祉協議会では、小地域で住民自ら地域の高齢者の誰もが集える「定期的なふれあいの場」を設けて交流し、高齢者の生きがいづくりや仲間づくりを行うことを支援しています。
お住いの地域でサロン活動を始めたい方は、社会福祉協議会までお気軽にご相談ください。

問合せ先 嬉野市社会福祉協議会
塩田本所 0954-66-9131
嬉野支所 0954-42-2020



【その他】

名称	内容
嬉野市社会福祉協議会 塩田本所 0954-66-9131 嬉野支所 0954-42-2020	福祉用具の無償貸し出し ・車いす ・松葉杖 ・4点歩行器 ・多点杖 ※寄付された福祉用具等がある場合は譲渡します。
	レクリエーション用具の無償貸し出し ・輪投げ ・室内ボーリング ・的あてゲーム ・スカイクロス ・吹き矢 ・ポケットボール ・綿菓子機 ・ポップコーン機 など
嬉野市食生活改善 推進協議会 健康づくり課 0954-66-9120	市民の健康づくりを食の面からサポートするボランティア活動を行っています。 ・地域での食生活改善普及講習会の開催 ・地域の独居高齢者等への「愛のひと皿」運動の実施 ・小学校での食育教室の開催 ・郷土料理やお茶料理の普及 ・男性料理教室や健康講座等の開催 ・嬉野市が行う栄養教室、食育教室への支援



嬉野市内の介護保険関係事業所

【居宅介護支援事業者】 介護の相談・ケアプラン作成をする事業所

事業所名	電話番号	FAX
嬉野市社協ケアマネジメントサービス	0954-66-9131	0954-66-9132
済昭園指定居宅介護支援事業所	0954-66-5665	0954-66-2848
友朋会居宅介護事業所しんあい	0954-20-2531	0954-20-2532
居宅介護支援事業所うれしの	0954-43-2511	0954-43-2660
居宅介護支援事業所おたくさ	0954-42-2261	0954-42-2251

【通所介護・介護予防通所介護相当サービス】

事業所名	電話番号	FAX
デイサービスセンター済昭園	0954-66-5403	0954-66-4117
嬉野デイサービスセンター春風荘	0954-43-0989	0954-43-1070
デイサービスセンターさいかい	0954-43-2800	0954-43-2811
デイサービスセンター美笑庵2号館	0954-66-8952	0954-66-8953
あっとホーム柔	0954-42-0088	0954-43-9000
あっとホーム寿	0954-43-8282	0954-43-8281
ともなが介護院	0954-43-2118	0954-42-3047
デイサービス花みらい	0954-66-8500	0954-66-8501
デイサービスひなた	0954-42-0005	0954-42-1010
デイサービス宅老所芽吹き	0954-43-1133	0954-43-1131
あっとホームはなまる	0954-43-8181	0954-43-8200
デイサービスふるさと館	0954-27-7911	0954-43-6570
リハプライド嬉野	0954-45-9401	0954-45-9402



【訪問看護】

事業所名	電話番号	FAX
訪問看護ステーション まごころ	0954-43-1941	0954-20-2532
福田病院訪問看護ステーション	0954-42-2221	0954-42-2251
訪問看護ステーション 嬉々	0954-70-1951	0954-70-1951

【訪問介護・介護予防訪問介護相当サービス】

事業所名	電話番号	FAX
済昭園ホームヘルプサービス事業	0954-66-5403	0954-66-4117
訪問介護事業所さくら	0954-42-4818	0954-38-2862
訪問介護ステーション百花之里	0954-43-0883	0954-43-0884
ふくしサービスセンターびすけっと西部	0954-68-0401	0954-68-0134
ヘルパーステーション ココカラ	0954-38-2941	0954-38-2941

【福祉用具貸与・特定福祉用具販売】

事業所名	電話番号	FAX
有限会社 トゥーワンケア	0954-66-9037	0954-66-9036

【通所リハビリテーション(デイケア)】

事業所名	電話番号	FAX
ゆうほう会通所リハビリ	0954-43-0233	0954-43-0233
介護老人保健施設朋寿苑	0954-42-2900	0954-42-2907
指定通所リハビリテーションふれあいの里	0954-43-1652	0954-43-1960
通所リハビリげんき	0954-42-1211	0954-42-2956
デイケアインハピネス	0954-42-2221	0954-42-2251

【短期入所生活介護(ショートステイ)】

事業所名	電話番号	FAX
短期入所生活介護事業済昭園	0954-66-4301	0954-66-4117
短期入所生活介護事業済昭園・清涼館	0954-66-9023	0954-66-9054
ショートステイうれしの	0954-43-2511	0954-43-2660

【短期入所療養介護(ショートステイ)】

事業所名	電話番号	FAX
介護老人保健施設朋寿苑	0954-42-2900	0954-42-2907
うれしのふくだクリニック	0954-42-1211	0954-42-2956

【地域密着型通所介護・介護予防通所介護相当サービス】

事業所名	電話番号	FAX
デイサービスセンターはつらつ	0954-42-2221	0954-42-2251
宅幼老所さくらさくらデイサービス	0954-28-9798	0954-42-2250
デイサービスぬくもいホーム「よつ葉」	0954-43-2158	0954-43-2158
デイサービス岩ちゃん家	0954-43-2275	0954-43-2275
デイサービスほほえみの里	0954-43-0276	0954-42-0014
デイサービス百花之里	0954-43-0883	0954-43-0884
地域共生ステーション デイサービス宅老所たすき	0954-66-3866	0954-66-3866
BALLOON	0954-66-8500	

【小規模多機能型居宅介護】

事業所名	電話番号	FAX
小規模多機能ホーム孝心の里	0954-43-7550	0954-43-7551
小規模多機能型居宅介護さとみち	0954-43-2233	0954-43-2231

【認知症対応型通所介護・介護予防認知症対応型通所介護】

事業所名	電話番号	FAX
デイサービス ゆうあい谷所	0954-66-3122	0954-66-3122
デイサービス季楽里ふぁむ(共用型)	0954-27-7811	0954-43-2711



【認知症対応型共同生活介護(グループホーム)】

事業所名	電話番号	FAX
しきぶの里	0954-66-2970	0954-66-2971
グループホーム千寿荘	0954-43-0157	0954-43-3440
グループホーム私とゆかいな仲間	0954-42-1644	0954-42-2956
グループホーム紫陽花の路	0954-43-0250	
グループホーム季楽里ふぁむ	0954-27-7811	0954-43-2711

【施設サービス事業者】

事業所名	電話番号	FAX
介護老人保健施設朋寿苑	0954-42-2900	0954-42-2907
特別養護老人ホーム済昭園	0954-66-4301	0954-66-4117
特別養護老人ホーム済昭園・清涼館	0954-66-9023	0954-66-9054
特別養護老人ホームうれしの	0954-43-2511	0954-43-2660



嬉野市内の医療機関



嬉野町の医療機関

病院名	住所	電話番号	FAX番号
池田内科	下野丙 39-1	43-2123	42-2127
嬉野医療センター	下宿甲4760-1	43-1120	42-2452
嬉野温泉病院	下宿乙 1919	43-0157	43-3440
うれしのふくだクリニック	下宿甲 4715-5	42-1211	42-2956
太田医院	岩屋川内甲 77-1	43-1148	43-3635
田中医院	下宿乙2353-13	43-2111	43-2173
朝長医院	下宿乙 2188	43-2117	42-3047
野中医院	吉田丁 4653	43-9341	43-8535
樋口医院	下宿甲 1740-1	43-1652	43-1960
福田医院	下宿 2315-2	43-0550	43-2903
福田病院	下宿甲 4714-10	42-2221	42-2251
森医院	下宿乙 543-1	43-0725	43-0748
こんどう耳鼻咽喉科医院	下宿乙 3082-70	20-2177	20-2178
にった眼科医院	下宿乙 1201-1	28-9232	28-9236
黒川整形外科クリニック	下宿乙 2367-11	20-4700	20-4701
あらい歯科	下宿甲 1781-1	43-0505	42-1147
古賀歯科医院	下宿甲 3188	43-3982	43-3982
うれしの・山口歯科医院	下宿乙 2124-3	43-6780	43-6780
船津歯科医院	下宿乙 2202-39	43-0149	43-0150
前田歯科医院	下宿甲 4271-2	20-2288	20-2330
宮崎歯科医院	不動山甲 13-3	42-0009	42-0010
宮原歯科医院	下宿乙2173	43-0607	43-0843
いたや歯科医院	下宿甲 4275-6	43-3264	43-3264



塩田町の医療機関

病院名	住所	電話番号	FAX 番号
谷口医院	谷所甲 2637-1	66-3568	66-3569
西村医院	馬場下甲 1498	66-2109	66-9007
樋口病院	馬場下甲1	66-2022	66-5546
光武医院	馬場下甲 739	66-2027	66-4644
くりやま歯科・小児歯科医院	五町田甲 1837-1	66-9090	66-9088
てらお総合歯科クリニック	馬場下甲 50-3	66-2142	66-5422
西村歯科医院	久間乙 1705-1	66-4808	66-4910

嬉野市内の薬局

薬局名	住所	電話番号	FAX 番号
愛命堂薬局	谷所甲 2636-1	66-4432	66-4399
アルナ薬局 嬉野店	下宿甲 4728-28	27-8143	27-8144
アルナ薬局 温泉駅前店	下宿甲 3650-1	27-8114	27-8115
嬉野薬局 まとば支店	岩屋川内甲 99-2	42-2778	42-2805
大草野薬局	下野丙 45-1	20-4005	20-4006
温泉四区薬局	下宿乙 2367-5	27-7345	27-7342
かりん薬局	下宿乙 1684-9	43-3094	43-3294
キタ薬局	馬場下甲 1845	66-2037	66-2448
キタ薬局 中町店	馬場下甲 729-1	66-9222	66-9223
信衆堂調剤薬局	下宿甲 1736-5	42-3580	43-3454
信衆堂薬局築城店	下宿甲 4147	20-2356	20-2366
そうごう薬局 塩田店	馬場下甲 604-1	66-9171	66-9172
中央薬局 嬉野店	下宿乙 2187-4	42-1307	42-1493
中央薬局 吉田店	吉田丁 4649-2	43-8137	43-8193
ドラッグ イブン薬局 築城店	下宿甲 4713-5	42-1789	42-1845
ドラッグ イブン薬局 中川通り店	下宿乙 2315-10	42-0769	42-0915
ミント薬局	下宿甲 3082-74	42-4187	42-4188
ヨウメイ堂薬局	下宿乙 2353-1	43-3453	42-1020

みんなに知ってほしい

認知症のこと

認知症は、身近な病気ですが、病気への誤解や過度の不安は、予防やケアの妨げになります。正しく知ることから始めましょう。

認知症とは??

年を取れば、誰でも物忘れをするようになりますが、認知症は、老化ではなく「脳の病気」です。記憶や思考などの能力が少しずつ低下して、日々の生活に支障が出るようになります。原因となる脳の病気や障害が出る脳の部位などにより、様々な種類や症状があります。



認知症になって様々な生活のしづらさがあっても、人間としての尊厳が保たれ、できる限り住み慣れたところで、その人らしい豊かな生活が送れるように、家族や地域で支え合うことが大切です。

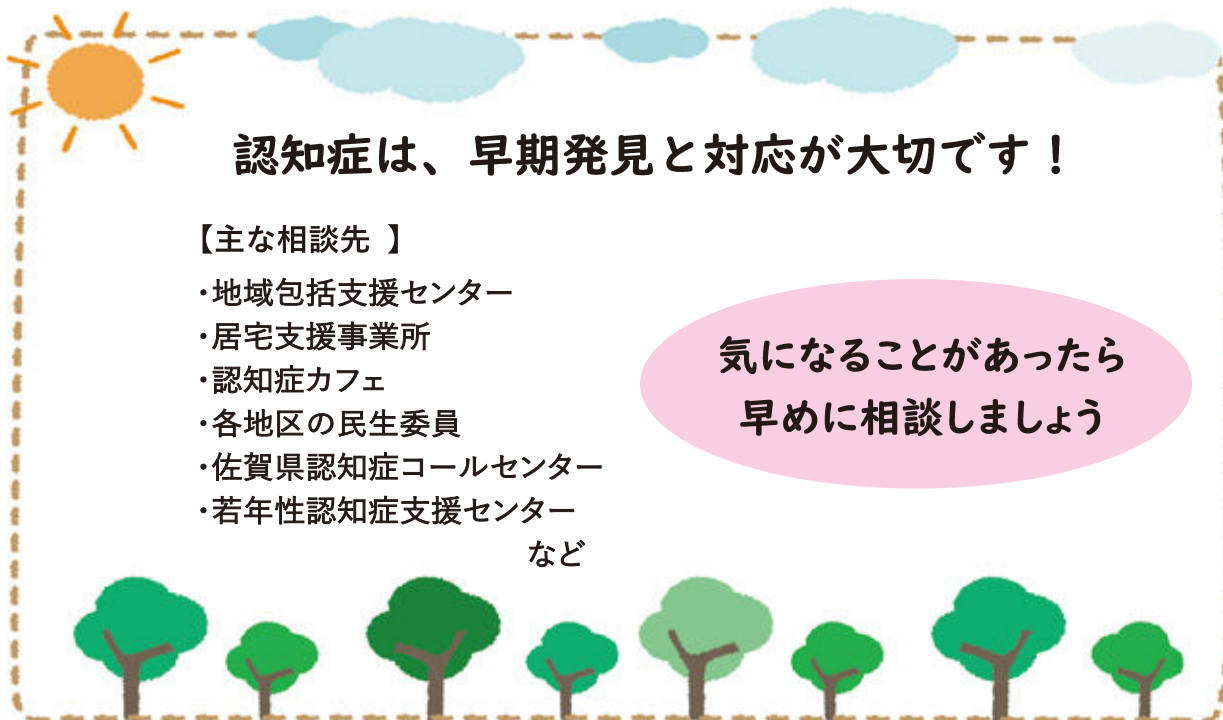


日頃から、人との交流や、運動をすることが認知症予防には大切です。
地域には、様々な交流の場所があります。
気軽に参加してみましょう！

★例えばこんなところに顔を出してみましよう★

各地区の老人クラブ、ふれあいサロン、
各種サークル活動、いきいき百歳体操、
市の介護予防教室、老人福祉センター など





認知症は、早期発見と対応が大切です！

【主な相談先】

- ・地域包括支援センター
- ・居宅支援事業所
- ・認知症カフェ
- ・各地区の民生委員
- ・佐賀県認知症コールセンター
- ・若年性認知症支援センター
など

気になることがあったら
早めに相談しましょう

自分の暮らし方を考えるヒント



ご本人や支える人のための
ガイドブック
『認知症ケアパス』を
活用しましょう！

認知症かも…と思ったら



まずは、自分の身体のことを
知っているかかりつけの
医師や歯科医師、薬剤師に
相談してみましょう！

介護保険などの 公的サービスもあります。

福祉サービスを上手に利用
しましょう！
介護は無理をしないことが
長続きの秘訣です♪



地域みんなのできるごと

正しい知識を学び
温かく見守ること
★これがとても大切★

「認知症サポーター養成講座」

地域・職場・学校などへ出向き講座を
開いています！
子どもから高齢者までどなたでも受講
できます。

「見守りネットワーク事業」

この冊子の14ページを参照ください。



【問い合わせ先】

福祉課
☎0954-42-3306

仲間と一緒に

今からでも遅くない！
筋力は、90歳をすぎてもつきます

いきいき百歳体操をしましょう！

(※高知県高知市で開発された“重り”を使った体操)

《体操の効果》

日常生活に必要な「ものを持つ」「立つ」「歩く」などの動作がしやすくなったり、ケガや痛みの予防や改善につながります。

継続することで、筋力がつき、転倒しにくい身体づくりを目指します！

運動をしている人からの嬉しい声が
続々届いています！！

椅子からの
立ち上がりが
楽になった

身体が
軽く感じる

体操仲間みんなと
会うのが楽しみ！

足が上がるようになって、
つまづかなくなった

坂道や階段が
前より楽に
なった気がする

新型コロナで出来ない間に
身体が弱った。
やっぱり続けんといかんね！

杖なしでも
あぜ道を
歩けるようになった

筋力運動は、週に1～2回が効果的。
重りも0kgから2kgまで調整ができます。

自分のペースで、
長く続けることが、何より大切！

5人以上の仲間で申し込むと
「保健師の3か月間の指導」と
「体力測定」が受けられます！

【問い合わせ先】
福祉課 0954-42-3306

■運動をする時に気をつけること

- ・膝、腰等の関節に痛みがある、手術をしたことがある、体調不良の人
→医師の診察を受けて、運動の許可をもらってください。
- ・当日に、身体にだるさを感じる、痛みを感じる人
→運動を控えるか、痛みの出ない範囲で運動を行いましょう。



