

令和3年度版 陸別町高齢者便利帳 ～介護予防、暮らしの安心サービス編～

おおむね65歳以上の町民が対象です。



陸別町では、高齢者が住み慣れた地域で健やかに安心して生活できるようなサービスを行っています。お気軽にお問合せください。

☆ 高齢者の相談窓口～地域包括支援センター☆

高齢者ご本人やそのご家族をサポートする身近な相談窓口です。日常生活の中でわからないこと、困ったことがあれば、お気軽にご相談ください。(☎0156-27-8001)



1. 安心して生活するための介護保険外サービス

電話サービス

社会福祉協議会
☎0156-27-2760

安否確認と健康状態の把握・相談に応じます。
実施日：毎週月・水・金（祝祭日除く）
利用料金：無料

除雪サービス

社会福祉協議会
☎0156-27-2760

体力的に除雪をすることが困難で、除雪の援助が必要な方のお手伝いします。
利用料金：1回200円
※事前登録制です。

給食サービス

社会福祉協議会
☎0156-27-2760

調理が困難な方にボランティアが1日1回夕食のお弁当を届けます。
実施日：月～金のうち希望日（祝祭日除く）
利用料金：1食300円（課税の方は700円）
※委託先：浜田旅館

訪問型サービスA

保健福祉センター
☎0156-27-8001

委託先の職員が家を訪問し、生活支援（掃除、洗濯、調理など）を行います。
利用対象者：「基本チェックリスト」に該当した事業対象者の方
※委託先：りくべつエスピーオー優愛館

緊急通報サービス

保健福祉センター
☎0156-27-8001

在宅生活が不安な方のご自宅に「緊急通報装置」を設置し、緊急事態が起きた時にガードマンが駆けつけます。

2. 介護予防・通いの場に関するサービス

生きがい通所支援事業

保健福祉センター
☎0156-27-8001

定期的に通う中で健康状態の確認や昼食の提供、レクリエーション等を行います。
開設日：毎週月・金（祝祭日除く）
利用料金：1回につき1,000円（昼食代含む）
※事前登録制です。

ふまねっと運動教室

社会福祉協議会
☎0156-27-2760

歩行機能改善、認知機能改善に効果的な運動を行っています。
実施日：毎週木曜日 10:00～11:00
利用料金：無料 実施場所：保健センター内
※運動する際にはサポーターがついています。

ふれあい麻雀サロン

社会福祉協議会
☎0156-27-2760

頭で考えて手先を使うので認知症予防に効果的です。
実施日：毎週木曜日 13:15～16:30
利用料金：無料
実施場所：高齢者交流センター

ふれあい昼食交流会

社会福祉協議会
☎0156-27-2760

70歳以上の一人暮らしの方を対象に、2か月に1回食事会を行っています。
利用料金：300円 実施場所：保健センター内
※事前に申し込みが必要です。

ほっとカフェ

社会福祉協議会
☎0156-27-2760

毎月、介護予防や認知症予防等に効果的なお話をしています。
実施日：毎月1回 13:00～15:00
利用料金：無料
実施場所：ぷらっと広場 など

ふれあいサロン「ひだまり」

社会福祉協議会
☎0156-27-2760

「町民が気軽に集える居場所づくり」を目的として開催しています。
利用料金：昼食代1食500円（15食限定）
実施場所：高齢者交流センター
実施日：毎月第4水曜日 10:00～16:00
内容：AM 簡単ふまねっと運動、PM 工作 など

ふれあいサロン「スマイル」

社会福祉協議会
☎0156-27-2760

「町民が気軽に集える居場所づくり」を目的として開催しています。
利用料金：昼食代1食500円（15食限定）
実施場所：高齢者交流センター
実施日：2か月に1回 10:00～12:00
内容：体操、レク など

保健師のちょこっとアドバイス

健康維持とフレイル予防は「健診の受診」から！！

高齢期の健康づくりは、痩せすぎにも気をつけなければならない等、若いころと同じではありません。
まずは年に1度の「特定健診・後期高齢者健診」を受診して、自分の身体を知ることが大事です。

【問い合わせ先】
陸別町保健福祉センター
保健指導担当
☎0156-27-8001

詳しい内容は健診カレンダーをチェック！！

各事業について詳細は「暮らしのカレンダー」を参照または各事業所へお気軽にお問い合わせください。