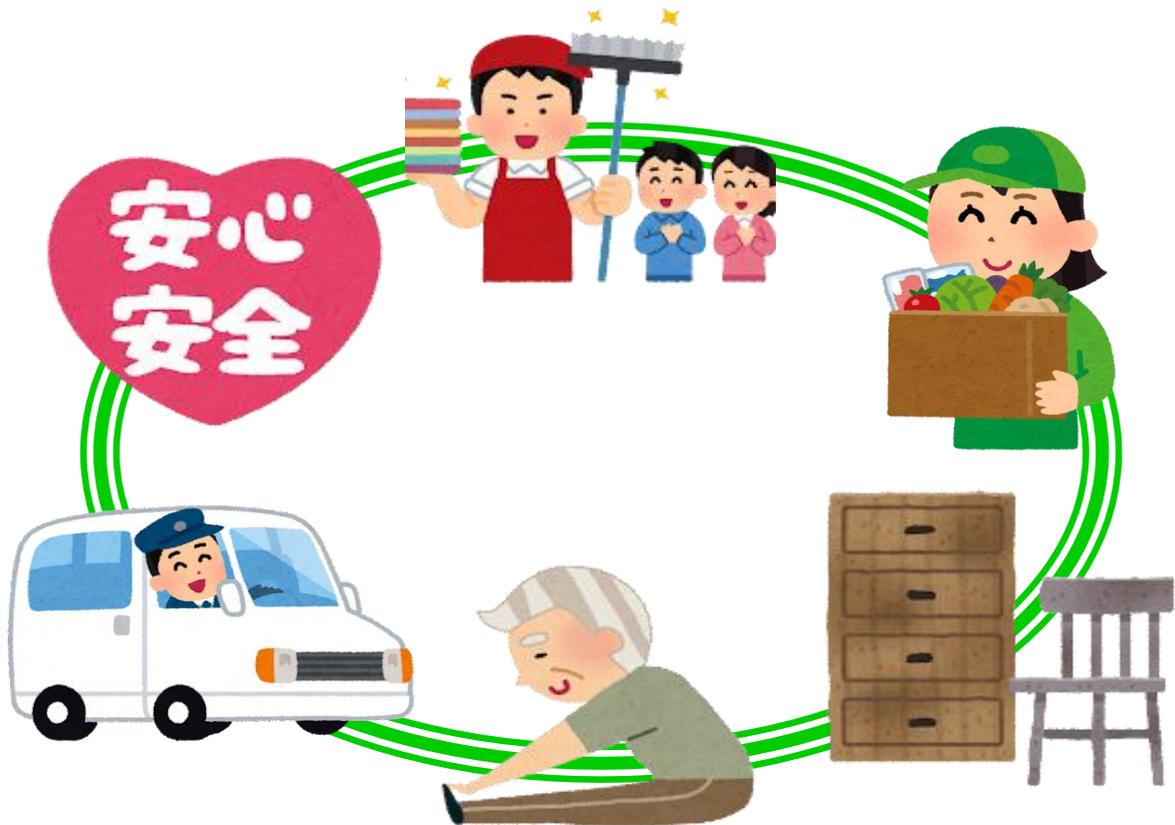


高齢者等のための 地域支え合い資源リスト



このリストは、高齢者等の在宅生活に役立つサービスについて、民間企業や任意団体の皆様により行われているものを社会資源としてまとめたものです。

日常生活の中で「すぐ手にとって確認できる一冊」としてぜひご活用ください。

なお、介護保険サービスや市が行っている生活支援等サービスについては、「高齢者生活支援ガイドブック」をご覧ください。

目 次

1 困ったときは（相談窓口）

- (1) 地域包括支援センター P1~2
- (2) 民生委員・児童委員 P2

2 地域支え合い資源

(1) 見守り・安否確認

- ① ヤマト運輸株式会社 P3
- ② アイネット株式会社 P3

(2) 家事支援（掃除・調理・買物代行等）

- ① 株式会社クリームスタッフ P3
- ② 家工房 相馬店 P3
- ③ 株式会社介護タクシーかえる P4
- ④ 株式会社協心 P4
- ⑤ 合同会社えーる P4
- ⑥ ニチイケアセンター北郷 P4
- ⑦ ニチイケアセンター原町 P5
- ⑧ 合資会社タカノ楽器 家事の応援隊KOMAME . P5

(3) 配達支援

- ① 株式会社マツモト P5
- ② まごころ弁当 南相馬店 P5

(4) 外出支援

- ① 株式会社クリームスタッフ P6
- ② 株式会社介護タクシーかえる P6
- ③ ニチイケアセンター北郷 P6
- ④ ニチイケアセンター原町 P6

(5) 社会参加

- ① ほほえみおだか合同会社 P7
- ② 株式会社協心 P7
- ③ 合同会社えーる P7
- ④ 傾聴ボランティア いちご会 P8

(6) その他

- ①株式会社相馬の里・・・・・・・・・・・・・・・・P8
- ②株式会社ツクイ・・・・・・・・・・・・・・・・P9
- ③株式会社協心・・・・・・・・・・・・・・・・P9
- ④福祉美容室・・・・・・・・・・・・・・・・P9
- ⑤特定非営利活動法人ころこ・・・・・・・・P9
- ⑥家工房 相馬店・・・・・・・・・・・・・・・・P10
- ⑦特定非営利活動法人はらまちひばり・・・・P10
- ⑧あぶくま環境協業組合・・・・・・・・・・・・P10
- ⑨有限会社東日本美装・・・・・・・・・・・・P10
- ⑩宅配「おまっとさん」実行委員会・・・・P11

3 公共施設の資源

- (1) 健康福祉センターゆらっと・・・・・・・・P12
- (2) 健康づくりトレーニングセンタースキット干倉・P12
- (3) 小高区復興拠点施設小高交流センター・・・・P12

この地域支え合い資源リストは、各民間企業や認知団体にて提供されている生活に役立つサービス等を掲載しています。

QRコードがついているものは、スマートフォン等で読み取ると企業のホームページで詳細等を確認できます。

掲載内容は、各民間企業や任意団体に提供いただいたものですが、変更になっている場合もありますので、具体的な内容については各実施先にお問い合わせください。

掲載しているサービス等を利用する場合は、利用条件を十分に確認し、双方合意のうえでの利用をお願いします。

この地域支え合いリストに掲載していないサービス等をご存じの場合は、長寿福祉課までお知らせください。

介護保険サービスや市が行っている生活支援等サービスについては、別冊「高齢者生活支援ガイドブック」をご覧ください。

(1) 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、南相馬市が委託した高齢者の総合相談窓口です。

高齢者の皆さまが、住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように、主任ケアマネジャー・保健師・社会福祉士などが中心となって、高齢者の皆さまの支援を行います。

健康・介護・福祉・医療・生活に関することなど、相談や心配ごとなどありましたら、担当地域の地域包括支援センターにご連絡ください。

～こんな相談ごとありませんか？～

介護保険について聞きたい！

- ・介護保険ってなに？
- ・介護保険サービスってなに？
- ・どんな手続きがあるの？
- ・どんなサービスがあるの？
- ・料金はいくらなの？

元気に暮らしたい！

- ・自立した生活を送りたい
- ・寝たきりを予防したい
- ・介護予防の教室に参加したい
- ・健康でも使えるサービスは？
- ・認知症を予防したい

<p>◆主な仕事</p>	<p>●総合相談(何でもご相談ください) 介護に関する相談や悩み以外にも、福祉や医療など、なんでもご相談ください。</p>
	<p>●権利擁護(皆さまの権利を守ります) 皆さまが安心していきいきと暮らせるよう、皆さまの持つ様々な権利を守ります。虐待を早期に発見したり成年後見制度の紹介などに対応します。</p>
	<p>●包括的・継続的ケアマネジメント(様々な面から支えます) 暮らしやすい地域にするため、様々な機関とのネットワークをつくり、調整します。</p>
	<p>●介護予防ケアマネジメント(自立生活を支援します。) 介護予防、日常生活支援を目的とし、その心身の状況等に応じて、自らの選択に基づき、適切な事業が包括的・効率的に実施されるよう必要な援助を行います。</p>

〈各地域包括支援センター〉

センター名	担当地区名	連絡先	営業時間
小高地域包括支援センター 小高区小高字金谷前84	小高区全域	44-1700	月～金 8:30～ 17:15
鹿島地域包括支援センター 鹿島区西町二丁目116	鹿島区全域	46-4600	
原町西地域包括支援センター 原町区小川町322-1	北町・小川町・本町・ 国見町・国見団地・ 南町・本陣前・ 橋本町・陣ヶ崎・ 太田地区・石神地区	25-3329	月～金 8:30～ 17:30
原町東地域包括支援センター 原町区高見町二丁目70	栄町・旭町・青葉町・ 錦町・桜井町・日の出 町・高見町・二見町・ 上町・西町・三島町・ 大町・東町・仲町・上 渋佐・下渋佐・大甕地 区・高平地区	24-3390	

※土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日はお休みです。

(2) 民生委員・児童委員

◆問合せ・・・ ○南相馬市社会福祉協議会 24-3415

民生委員・児童委員は、地域住民の皆さまに最も身近な相談相手です。地域の皆さまからの様々な生活上の相談に応じ、必要な援助や指導を行うとともに、市や関係機関との連絡調整を行います。

福祉に関するご相談や心配ごとがありましたら、お近くの民生委員・児童委員に遠慮なく、ご相談ください。

2 地域支え合い資源

(1) 見守り・安否確認

① ヤマト運輸株式会社「クロネコ見守りサービス ハローライト訪問プラン」

- ◆提供内容 トイレや廊下などに設置した「ハローライト」が点灯/消灯の動きを計測し、動きが無い場合に事前に設定したご家族等へメールでお知らせする。依頼に応じてスタッフが訪問し状況を確認する。
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆費用負担 月額 1,078円
- ◆問合せ 0120-545-425
原町区雫南大江下258-8



② アイネット株式会社「緊急通報システム」

- ◆提供内容 緊急時にボタンを押す、あるいはセンサーが異常を感知すると、24時間センターが応答し、救急要請や確認を行う。
※ 単身高齢者や高齢者のみ世帯等が対象の市の緊急通報システムサービス（アイネット株式会社機器）もあり
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 高齢者
- ◆費用負担 月額 3,300円～
- ◆問合せ 0242-26-4934
会津若松市天神町30-52



(2) 家事支援(掃除・調理・買物代行等)

① 株式会社クリームスタッフ

- ◆提供内容 家事代行、家政婦
- ◆提供地域 原町区
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 日中
- ◆費用負担 3時間 5,175円/4時間 6,325円
- ◆問合せ 0120-545-425
原町区上渋佐字原田156



② 家工房 相馬店「御用聞きサービス」

- ◆提供内容 掃除、家庭ごみのごみ出し、庭木の剪定・伐採、除草 等
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 平日 8:30~17:30
- ◆費用負担 10分 1,000円～
- ◆問合せ 0120-597-839
原町区三島町2-110



③ 株式会社介護タクシーかえる「救援事業」

- ◆提供内容 買物代行、家庭ごみのごみ出し
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 高齢者、身の回りの支援が必要な方
- ◆提供時間 8：00～17：00 時間外応相談
- ◆費用負担 30分まで1,000円 以降15分毎に500円
- ◆問合せ 0120-86-86-49
原町区錦町3-51-5



④ 株式会社協心 介護事業部「家事代行」

- ◆提供内容 掃除、調理、買物代行、洗濯、庭木の剪定、除草
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 月～土 8：00～17：00
- ◆費用負担 30分 1,650円/60分 3,300円
定期プラン契約の割引あり
- ◆問合せ 0244-26-6587
原町区北町291-5 アドヴァンス1-D



⑤ 合同会社えーる「生活支援サービスえーる」

- ◆提供内容 掃除、買物代行、洗濯 その他応相談
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 月～金 8：30～17：30 曜日応相談
- ◆費用負担 月額 3,300円～
- ◆問合せ 0242-26-4934
原町区国見町3-8-4

⑥ ニチイケアセンター北郷「ニチイライフ(家事代行)」

- ◆提供内容 掃除、調理、買い物代行、洗濯、庭の除草
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 月～金 9：00～18：00
- ◆費用負担 定期利用 週1回以上1時間 2,860円
月1回以上1時間 3,630円 延長30分毎1,320円
その他プランあり。時間帯別加算あり。
- ◆問合せ 0244-67-1014
鹿島区西町1-113



⑦ ニチイケアセンター原町「ニチイライフ(家事代行)」

- ◆提供内容 掃除、調理、買い物代行、洗濯、庭の除草
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 月～金 9:00～18:00
- ◆費用負担 定期利用 週1回以上1時間 2,860円
月1回以上1時間 3,630円 延長30分毎1,320円
その他プランあり。時間帯別加算あり
- ◆問合せ 0244-25-7511
原町区旭町3-25



⑧ 合資会社タカノ楽器「家事の応援隊KOMAME 家事代行」

- ◆提供内容 家事代行（事前に無料で見積した内容を実施。複数組合せ可）
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 月～土 9:00～18:00
- ◆費用負担 月額 3,300円～
- ◆問合せ 0120-558-488
原町区栄町3-16 タカノ楽器内



(3) 配達支援

① 株式会社マツモト「灯油配達」

- ◆提供内容 灯油の配達
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 月～日 8:00～17:00
- ◆費用負担 灯油代金による
- ◆問合せ 0244-23-3009
原町区高見町1-160



② まごころ弁当 南相馬店「高齢者向け配食サービス」

- ◆提供内容 食べやすく調理したお弁当を原則手渡しで安否確認をしながら配布
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 高齢者
- ◆提供時間 月～土 昼、夕
- ◆費用負担 1食 442円～896円
- ◆問合せ 0244-32-0833
原町区大木戸字南東方156-3



(4) 外出支援

① 株式会社クリームスタッフ

- ◆提供内容 外出同行
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 日中
- ◆費用負担 3時間 5,175円/4時間 6,325円
- ◆問合せ 0244-23-5091
原町区上渋佐字原田156



② 株式会社介護タクシーかえる「救援事業」

- ◆提供内容 買物同行、受診同行、診察券の先出し
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 高齢者、身の回りの支援が必要な方
- ◆提供時間 8:00~17:00 時間外応相談
- ◆費用負担 30分まで1,000円 以降15分毎に500円
- ◆問合せ 0120-86-86-49
原町区錦町3-51-5



③ ニチイケアセンター北郷「ニチイライフ(家事代行)」

- ◆提供内容 買物同行、受診同行
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 月~金 9:00~18:00
- ◆費用負担 定期利用 週1回以上1時間 2,860円
月1回以上1時間 3,630円 延長30分毎1,320円
その他プランあり。時間帯別加算あり
- ◆問合せ 0244-67-1014
鹿島区西町1-113



④ ニチイケアセンター原町「ニチイライフ(家事代行)」

- ◆提供内容 買物同行、受診同行
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 月~金 9:00~18:00
- ◆費用負担 定期利用 週1回以上1時間 2,860円
月1回以上1時間 3,630円 延長30分毎1,320円
その他プランあり。時間帯別加算あり
- ◆問合せ 0244-25-7511
原町区旭町3-25



(5) 社会参加

① ほほえみおだか合同会社「社会参加」

- ◆提供内容 体操教室、講座、イベント 等
- ◆提供地域 小高区
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 月1回 土曜 10:00~12:00
- ◆費用負担 1回 100円
- ◆問合せ 0244-26-6814
小高区耳谷字小泉23

② 株式会社協心 介護事業部

- ◆提供内容 趣味の付添い、散歩、話相手、犬の散歩
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 月~土 8:00~17:00
- ◆費用負担 30分 1,650円/60分 3,300円
定期プラン契約の割引あり
- ◆問合せ 0244-26-6587
原町区北町291-5 アドヴァンス1-D



③ 合同会社えーる「いけ花教室」

- ◆提供内容 フラワーアレンジメント、草月流いけ花（手ぶらで参加可）
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 土曜 13:00~14:00 日にち応相談
- ◆費用負担 3,500円
- ◆問合せ 0244-26-9270
原町区国見町3-8-4

合同会社えーる「手芸教室」

- ◆提供内容 レース編み、小物づくり、吊るし雛作成、着物アレンジ 等
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 土曜 10:00~12:00 日にち応相談
- ◆費用負担 1,000円
- ◆問合せ 0244-26-9270
原町区国見町3-8-4

④ 傾聴ボランティア いちご会

- ◆提供内容 傾聴
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 月～金（月2回程度） 1時間
- ◆費用負担 無料
- ◆問合せ 南相馬市社会福祉協議会 0244-24-3415
原町区小川町322-1

(6) その他

① 株式会社相馬の里 相馬ケアプラン「ケアプラン自己作成支援」

- ◆提供内容 ケアマネジャーを介さず、自身もしくは家族がケアプランを作成する場合の支援
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 月～金 8:30～17:30
- ◆費用負担 無料
- ◆問合せ 0244-26-7639
原町区日の出町300

株式会社相馬の里 相馬の里ケアサフライ「大人用おむつの販売」

- ◆提供内容 大人用おむつ（リハビリパンツ、パッド等）の販売
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 月～金 8:30～17:30
- ◆費用負担 リハビリパンツ20枚×2袋 3,050円
リハビリパンツ20枚×2袋+パッド30枚 3,500円
テープ止めタイプ30枚×2袋 4,580円
市の紙おむつ券の利用可
- ◆問合せ 0244-26-7639
原町区旭町1-10

株式会社相馬の里 相馬の里ケアサフライ 「自費ベッド等福祉用具レンタルサービス」

- ◆提供内容 介護保険適用外で希望する方に特殊寝台と付属品等のレンタル
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 月～金 8:30～17:30
- ◆費用負担 自費ベッド 月額2,000円/その他 自己負担10割
- ◆問合せ 0244-32-0788
原町区旭町1-10

② 株式会社ツクイ ツクイ南相馬「持ち帰り弁当」

- ◆提供内容 デイサービス利用者の帰宅時に30種類の冷凍弁当の持ち帰り
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 ツクイ南相馬利用者とその家族
- ◆提供時間 ツクイ南相馬のデイサービス利用時
- ◆費用負担 おかずのみ 490円/ごはんセット 600円
ごはんのみ 130円
- ◆問合せ 0244-25-2205
原町区高見町1-144-6

③ 株式会社協心 介護事業部

- ◆提供内容 不用品の処分、美容師の訪問での散髪、不動産の無料相談 等
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 月～金 9:00～18:00
- ◆費用負担 30分 1,650円/60分 3,300円
定期プラン契約の割引あり
- ◆問合せ 0244-26-6587
原町区北町291-5 アドヴァンス1-D



④ 福祉美容室「訪問美容及びバリアフリー型美容室」

- ◆提供内容 美容師の訪問での散髪で寝たきりの方も可。バリアフリー型は手すり、スロープあり。車いすのままカットやシャンプー可
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 月～水 曜日応相談
- ◆費用負担 カット 2,000円/カラー 3,000円
パーマ 4,000円
- ◆問合せ 0244-26-5909
原町区江井字仁坂118



⑤ 特定非営利活動法人こころ 福祉整理部 手ごころ

- ◆提供内容 大型家具や家電の処分、遺品整理、環境清掃 等
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 月～金 8:30～17:30 その他応相談
- ◆費用負担 大型家具や家電の処分 無料見積りによる
遺品整理等6畳未満一室 20,000～
- ◆問合せ 0244-46-3238
相馬市石上字南蛸沢403-2

⑥ 家工房 相馬店「御用聞きサービス」

- ◆提供内容 雨樋掃除・補修、水道パッキン交換、
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 8:30~17:30
- ◆費用負担 10分 1,000円~
- ◆問合せ 0120-597-839
原町区三島町2-110



⑦ 特定非営利活動法人はらまちひばい「お墓の見守り代行サービス」

- ◆提供内容 市内の墓地の掃除やお墓参りの支援、代行
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 市内に墓地を所有している方
- ◆提供時間 毎月中頃 30分~60分 希望日応相談
- ◆費用負担 A(4回供花)月額1,000円/B 1回5,000円
C(毎月供花)月額2,000円
- ◆問合せ 0244-24-4123
原町区北町522



⑧ あぶくま環境協業組合

- ◆提供内容 家庭内の家具や家電などの廃棄物の回収
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 月~金 8:00~16:00
- ◆費用負担 無料見積による
- ◆問合せ 0244-22-2611
原町区金沢字道金沢123-6



⑨ 有限会社東日本美装

- ◆提供内容 住宅クリーニング、一般ごみや粗大ごみなどの廃棄物の回収
- ◆提供地域 市内全域
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 要相談
- ◆費用負担 無料見積による
- ◆問合せ 0244-22-2911
原町区大甕字山岸24-6

⑩ 宅配おまっとさん実行委員会 情報誌「おまっとさん」

- ◆提供内容 日用品や生活関連情報等を掲載した情報誌「おまっとさん」を発行
- ◆提供地域 原町区 ◆対 象 どなたでも
- ◆提供時間 9月、12月、3月発行
掲載している店舗についてはおまっとさん参照
- ◆費用負担 商品等はおまっとさん参照
- ◆問 合 せ 0244-22-1141
原町区橋本町1-35 原町商工会議所

3 公共施設の資源

(1) 健康福祉センター ゆらっと

- ◆開館時間 火～日 9:00～17:00
祝日の月曜も会館。その日以降最も近い平日が振替休日
- ◆場 所 原町区小川町668-1
- ◆問 合 せ 0244-26-5711



① トレーニング室の利用

- ◆設 備 ランニングマシンやエアロバイクなど体幹トレーニング器具等10種類のマシンを利用可能
- ◆提供時間 9:00～17:00（最終受付16:30）
- ◆費用負担 60歳以上の市民 100円/その他（中学生以上）300円

② 浴室の利用

- ◆設 備 浴室は2種類のデザインで週入替制。ボディーソープ、シャンプー&リンス、ドライヤーあり
季節に応じたかわり湯（ゆず湯、りんご湯 など）
- ◆提供時間 10:00～16:00（最終受付15:30）
- ◆費用負担 60歳以上の市民 200円
中学生以上 500円/小学生以下 200円

トレーニング室&浴室の利用セット

- ◆費用負担 60歳以上の市民 200円/中学生以上 600円

③ 部屋の貸出

	集会室	和室	多目的ホール	教養室
◆設 備	サロン等に 適した部屋	12畳の 2部屋	プロジェクター スクリーン 等	防音 カラオケ
◆収容人数	24名	片面8名 全面16名	片面20名 全面40名	10名
◆費用負担 1時間あたり	400円	200円	片面500円 全面850円	300円

※費用負担は60歳以上の市民の場合。

④ わくわく♪ストレッチ教室

- ◆提供内容 病気の予防や介護予防につながる手足のマッサージやストレッチを行う
- ◆対 象 どなたでも
- ◆提供時間 第2、第4火曜 10:00～11:30
- ◆費用負担 1回 600円

⑤ 絵手紙教室

- ◆提供内容 季節をテーマに1回の教室で2枚の絵手紙を描く
- ◆対象 どなたでも 絵に自信のない方も先生が丁寧に教えます
- ◆提供時間 第2土曜 10:00~12:00
- ◆費用負担 1回 600円

⑥ 一文字書道教室

- ◆提供内容 漢字一文字で心を表現する
初心者の方でも基礎から学べる
- ◆対象 どなたでも
- ◆提供時間 第1、3木曜 10:00~11:30
- ◆費用負担 1回 700円

(2) 健康づくりトレーニングセンター スキット千倉

- ◆設備 ランニングマシン等11台、ウェイト系マシン等10台
- ◆提供時間 火~日 ①~③に分けて利用可能。①9:00~12:30
②13:30~17:00 ③17:30~21:00
※祝日の月曜も会館。その日以降最も近い平日が振替休日
※休刊日の前日は①と②のみ
- ◆費用負担 18歳以上の市民又は18歳以上の市内に通勤通学している方
1回500円/12回券5,000円/24回券9,000円
※上記に当てはまらない方の場合も別途定めあり。
- ◆場所 鹿島区鹿島字北千倉24-1
- ◆問合せ 0244-26-6811



(3) 小高区復興拠点施設 小高交流センター

- ◆設備
 - ・あそびばラシクル(多世代交流施設。人工芝の室内遊び場)
 - ・和室(6畳×2間、8畳×2間)
 - ・エクササイズエリア
 - ・トレーニングエリア(ウォーキングマシン、マッサージ器等)
 - ・多目的室(防音でバンド練習やカラオケ利用可)
 - ・小高はらっぱ(天然芝の広場で多目的に利用可)
 - ・交流スペース(フリーWi-Fi対応、学習スペースあり)
 - ・その他(子育てサロン、農産物直売のマルシェ、食堂など)
- ◆提供時間 火~日 9時~21時開館
※祝日の月曜も会館。その日以降最も近い平日が振替休日
- ◆費用負担 個人で利用する場合は費用負担なし。
各施設の全部又は一部を占領する場合は費用負担あり。
- ◆場所 小高区本町二丁目28番地
- ◆問合せ 0244-32-1124



高齢者等のための地域支え合い資源リスト

令和5年 3月 発行

発行 南相馬市地域包括ケアシステム推進会議

問合せ 南相馬市 健康福祉部 長寿福祉課

〒975-8686

福島県南相馬市原町区本町二丁目27番地

☎0244-24-5404

