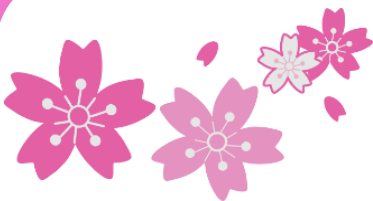


# シニアガイドブック



## シニア元気ガイドブック(社会参加の場の情報)

- 1 **役に立ちたい** お仕事情報、ボランティア(有償・無償)
- 2 **体を動かしたい** スポーツ・運動、農業、健康づくり
- 3 **頭を使いたい** 知識を得る・活かす、趣味の活動
- 4 **交流をしたい** お茶会・おしゃべり、子どもとの交流



## シニア生活ガイドブック(生活支援サービス情報)

- 5 **見守り** 緩やかな見守り、緊急通報、センサー、直接
- 6 **家事援助** 助け合い活動、ヘルパー事業所、一般事業所
- 7 **配達サービス** お弁当配達、食品・日用品配達
- 8 **外出支援** 外出付き添い、送迎サービス、その他

第2版

令和4年4月発行

# シニアガイドブックについて

このガイドブックは、「シニア元気ガイドブック」と「シニア生活ガイドブック」の2冊をまとめて作成いたしました。

**「シニア元気ガイドブック」**は、お仕事や子育てがひと段落した後に、家に閉じこもらず、地域に出ていくきっかけとなるように、仕事、体力づくり、趣味の活動、集いの場、地域交流などの広い分野にわたり、“社会参加の場”の情報を集め作成したものです。

**「シニア生活ガイドブック」**は、住み慣れた自宅で、自立した生活を継続できるよう、ご自宅での生活の中で、困っていることを解決するために、活用できる生活支援サービスの情報を集めて作成したものです。

地域での居場所や、人とのつながり、そして、役割があることで、皆様がさらに生き生きと、充実した毎日を過ごせるよう、また、生き生きとした人が増えることにより地域が活性化し、元気な街となることを願っています。

ガイドブックの作成に当たり、掲載の各団体の皆さまには、ご協力をいただき、誠にありがとうございました。

内容に変更や追加などございましたら、下記連絡先までお知らせください。増刷する際に、訂正させていただきます。

## <ご注意>

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のためや、その他の事情により、一時的に活動を休止している場合や、内容が変更となっている場合がございます。ご利用時には直接ご確認くださいませよう、お願い申し上げます。

社会福祉法人 あきる野市社会福祉協議会  
地域福祉推進課 市民活動推進係  
生活支援コーディネーター  
TEL 595-9033