

#### 4 交流をしたい

### J 子どもとの交流 35 ふれあいサロン(子育てサロン)

子育て中の親が地域で孤立したり、家に閉じこもりにならないように、地域のボランティアと協力して地域全体で子育てを応援することを目的としています。

活動に協力してくれるボランティアを募集しています。

#### ●子育て応援サロン「ファンファン」

毎月第2水曜日 10:00～12:00

- ・秋川ふれあいセンター寿の間にて行っています。
- ・プログラムはなく、自由に過ごせる場所です。
- ・子どもと一緒に遊んだり、子育て中の親や妊婦、祖父母の悩みや不安を聞いたり、おしゃべりしたりします。

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市社会福祉協議会  
市民活動推進係

場所 ●秋川ふれあいセンター

電話 ●595-9033

日時 ●月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL <http://www.akiruno-shakyo.or.jp/>

#### 4 交流をしたい

### J 子どもとの交流 36 子育てひろば こころの

こころのは子育て中のご家庭が、いつでも気軽に遊びに来られる場所です。一緒に遊んでくれるボランティアさんを募集しています。

#### ●活動内容

子どもと遊んだり、見守りや玩具の修理等、得意なことを活かして、育児のお手伝いをさせていただきます。

#### ●活動場所

あきる野ルピア2階 子育てひろば こころの  
あきる野ルピア1階 るぴあ あきる野っ子

#### ●活動日時

月曜日～土曜日10:00～16:00の中で、ご都合の良い時間  
※第2水曜日、祝日及び年末年始を除く

<お申し込み・お問い合わせ>

社会福祉法人 雲柱社

場所 ●あきる野ルピア 2階

電話 ●550-3314(こころの)

日時 ●月曜日～土曜日

10:00～16:00

※第2水曜日、祝日及び  
年末年始を除く



## 5 見守り(安否確認)について

近年増加している「孤独死」や「引きこもり」を防ぐためには、住民同士がさりげなく気遣い合い、困ったときに遠慮なく助けを頼めるような地域社会づくりが求められ、その中で「見守り」の重要性が高まっています。

地域でのつながりが希薄になりつつある中、「向こう三軒両隣」の関係をもう一度目指し、一人一人が挨拶することから始め、お互いに顔がわかる関係を作ることによって、何か異変があれば気付くことができ、適切な支援につなぐことが可能となります。

分類	対象	あきる野市での状況
① 緩やかな見守り	地域住民が対象	<b>K 緩やかな見守り</b> となり近所 ふれあい福祉委員、協定締結業者
② 担当による見守り	定期的な安否確認や声掛けが必要な方	<b>L 緊急通報+センサー</b> 、 <b>M センサー</b> <b>N 直接の見守り</b> 民生・児童委員、高齢者クラブなど
③ 専門的な見守り	認知症や虐待など対応が困難なケース	東部高齢者はつらつセンター、 中部高齢者はつらつセンター、 五日市はつらつセンター、市の専門職員

### 5 見守り(安否確認)

## K 緩やかな見守り 37 あきる野市の事業

### あきる野市高齢者見守り事業

市では、高齢者の方からの申請に基づき、高齢者の方が住み慣れた地域でいつまでも安心して生活ができるよう、地域見守り事業や乳酸菌飲料配達による直接の見守りのほか、新聞配達、郵便配達、一般廃棄物収集時における緩やかな見守り事業を実施しています。

#### <緩やかな見守り>

新聞配達見守り事業	新聞配達業者が新聞配達時に何らかの異変がないか確認します。
郵便配達見守り事業	郵便配達業者が郵便配達時に何らかの異変がないか確認します。
一般廃棄物収集見守り事業	一般廃棄物収集業者が収集時に何らかの異変がないか確認します。

#### ●対象者

市内に住所を有する65歳以上の一人暮らしの方、または65歳以上の方のみの世帯（市へ申請）

#### ●内容

業務の中で異変を発見した業者は、市または、はつらつセンターへ連絡をし、市または、はつらつセンターが家族等に連絡をして安否確認をします。

#### <お問い合わせ>

#### あきる野市役所

高齢者支援課 高齢者支援係

場所 ♡ あきる野市役所

電話 ♡ 558-1953

日時 ♡ 月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>

## K 緩やかな見守り 37 あきる野市の事業

### あきる野市緩やかな見守り事業

市では、高齢者を地域全体で支える仕組みとして、地域の事業者等との協定により、業務の範囲内において、何らかの異変に気付いた場合には、市または、はつらつセンターへ連絡をしていただき、適切な支援につなげる緩やかな見守りを実施しています。※申請は必要ありません。

#### ●ご協力いただいている事業者

- ・LP ガス供給事業者(20社)
- ・電気供給事業者
- ・水道供給事業者
- ・生活協同組合(3社)
- ・コンビニエンスストア事業者
- ・保育事業者
- ・農業協同組合
- ・医薬品等の卸売販売業者
- ・金融関係事業者(2社)

<お問い合わせ>

あきる野市役所  
高齢者支援課 高齢者支援係

場所♡あきる野市役所

電話♡558-1953

日時♡月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>

## L 緊急通報+センサー 38 あきる野市緊急通報システム

家庭内で緊急事態に陥った時、無線発砲器(ペンダント)等を用いて東京消防庁または、民間受信センターに通報し、当該高齢者の救助等を行います。

\*利用には、原則NTTの電話回線が必要です。

#### ●対象者

市内に住所を有するおおむね65歳以上の一人暮らしおよび世帯全員が65歳以上の高齢世帯であって、身体上、慢性疾患があるなど日常生活を営む上で、常時注意を要する状態にある方

(市へ申請)

#### ●内容

緊急通報協力員または民間受信センターに通報が入ると、利用者の安否の確認を行い、必要に応じ救急車の手配や関係機関へ連絡をします。



<お問い合わせ>

あきる野市役所  
高齢者支援課 高齢者支援係

場所♡あきる野市役所

電話♡558-1953

日時♡月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>

## L 緊急通報+センサー 39 警備会社による見守り

### 高齢の親見守りプラン

(セコム・ホームセキュリティ 機器レンタルパック)  
 <スマート NEO の場合>

○ご高齢の方をいつも見守り、もしもの時はセコムの緊急対応員が駆け付けます。ご高齢の親を持つご家族が安心できるサービスです。

●機器レンタルパック

・ホームコントローラー(1台)、外壁用フラッシュライト(1個)、空間センサー(1個まで)、火災センサー(1個まで)、窓や扉の防犯センサー(3個まで)

●オプションサービス(各1個)

・ペンダント型緊急通報ボタン・空間センサーにて一定時間、人の動きを確認できない場合はセコムへ通報される安否見守り

●料金(税込) 機器レンタルパック+オプションサービス

・月額料金 5,170 円、保証金 20,000 円(非課税)、初期工事料 48,400 円

○セコム・ホームセキュリティご契約者様向け生活支援サービス

「セコム・ホームサービス」おてつだいサービス

・お掃除や洗濯など、日常のさまざまな家事をお手伝いします。

例)月1回の定期利用 1名2時間 10,340 円(税込)～

<お問い合わせ>

セコム株式会社 セコム・ホームセキュリティ URL <https://www.secom.co.jp/homesecurity/>

電話 ☎0120-756-892 日時 ☀毎日 9:00～18:00 ※年末年始を除く

※機器の仕様やサービス内容は予告なく変更となる場合があります。サービス内容(条件)の詳細に関しましては、必ずセコムのパンフレットまたはホームページにてご確認ください。

### HOME ALSOKみまもりサポート(機器レンタル)

○ペンダント型非常押しボタン

・体調不良の際に、非常ペンダントのボタンを押すだけで、直ちにアルソクのガードマンが駆け付けます。

●料金(税込)

・1か月 3,124 円

●内容(各1台)

・コントローラー(非常通報装置)

・ペンダント型非常押しボタン

○ライフリズム監視サービス

・一定期間トイレのドアが開閉しなかった場合、異常と判断してアルソクのガードマンが安否確認をします。

●料金(税込)

・1か月 3,597 円

●内容(各1台)

・コントローラー(非常通報装置)

・ドア開閉センサー

・センサー送信機

<お問い合わせ>

総合警備保障株式会社

アルソック

ALSOK青梅営業所

電話 ☎0428-24-7158

受付時間 ☀月曜日～金曜日

9:00～18:00

URL <https://www.alsok.co.jp/person/senior/>

○ALSOKハウスサポート(掃除・家事代行サービス)

・清掃サポート、家事代行サポート、害虫駆除サポートがあり、ホームセキュリティの契約者以外でもご利用いただけます。

例)日常の清掃2時間 7,000 円(税別、2週間に1回以上利用)

ALSOKハウスサポート

電話 ☎0428-24-7158

受付時間 ☀月曜日～金曜日

9:00～18:00

## M センサー 40 センサーによる見守り

### ICT を活用した高齢者見守り事業

一人暮らし等の高齢者が安心して生活を送ることができるよう、SIM 内蔵電球ハローライトを設置し、高齢者の見守りを実施します。

●対象者

市内に住所を有する65歳以上の一人暮らしの方、またはこれに準ずる世帯の方。(条件あり)(市へ申請)

●内容

24時間電球の点灯・消灯が確認出来なかった場合に、通信機能付き電球が民間受信センターに通報し、本人や親族等に連絡をとり安否確認を行います。



＜お問い合わせ＞

あきる野市役所

高齢者支援課 高齢者支援係

場所 ♡あきる野市役所

電話 ♡558-1953

日時 ♡月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>

### みまもりほっとライン

・無線通信機を内蔵したポットをレンタルすることで、使用状況をご家族様へ1日2回メールでお知らせします。

・また、ご契約者様専用ホームページの過去1週間の使用状況グラフから生活リズムを知ることができます。



●料金(税込)

・5,500円  
(初期費用、初回のみ)

・1か月3,300円  
(ポット1台につき)

\*ポットはレンタル(新品)

●対象者

・日ごろポットを使う習慣のある方向け

＜お問い合わせ＞

象印マホービン株式会社

電話 ♡0120-950-555

日時 ♡月曜日～金曜日

9:00～17:00

※祝日、弊社休業日を除く

URL <http://www.mimamori.net/>

このほかに・・・

携帯電話やスマートフォンを利用する状況を、家族等へお知らせするサービスや、あらかじめ登録した家族の居場所が判るサービスなどを、一部の携帯電話会社が提供しています。

詳細については、ご利用の携帯電話会社へご確認下さい。



## N 直接の見守り 41 電話や訪問による見守り

## あきる野市高齢者見守り事業

市では、高齢者の方からの申請に基づき、高齢者の方が住み慣れた地域でいつまでも安心して生活ができるよう、地域見守り事業や乳酸菌飲料配達による直接の見守りのほか、新聞配達、郵便配達、一般廃棄物収集時における緩やかな見守り事業を実施しています。

<担当による見守り>

地域見守り事業	防災・安心地域委員会が指定した見守り協力員(ボランティア)が、見守りを希望する高齢者宅を月2回程度訪問し、安否の確認をします。
乳酸菌飲料配達見守り事業	乳酸菌飲料販売業者が週1回、無償で1本の乳酸菌飲料を手渡しで配達します。

## ●対象者

市内に住所を有する65歳以上の一人暮らしの方、または65歳以上の方のみの世帯(市へ申請)

\*乳酸菌飲料配達見守り事業は、一人暮らしの方のみ。

## ●内容

業務の中で異変を発見した場合は、はつらつセンターへ連絡をし、はつらつセンターが家族等に連絡をして安否確認をします。

<お問い合わせ>

あきる野市役所  
高齢者支援課 高齢者支援係

場所♥あきる野市役所

電話♥558-1953

日時♥月曜日～金曜日  
8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>



## 郵便局のみまもりサービス

## ○みまもり訪問サービス

- ・月に一回、郵便局社員などが利用者宅へ直接訪問し、生活状況などを確認して、ご家族にメールで連絡します。
- ・健康・医療・介護に関するご相談に、看護師などの専門スタッフが電話でお応えする「24時間健康相談」も無料でご利用いただけます。

## ●料金(税込)

- ・1か月 2,500円



## ○みまもり電話サービス

毎日利用者宅へお電話して(自動音声)、体調確認を行い、ご家族にメールで連絡します。

## ●料金(税込)

- ・固定電話1か月 1,070円
- ・携帯電話1か月 1,280円

<お問い合わせ>

お近くの郵便局、またはホームページにてお申込みできます。

日本郵便株式会社

電話♥(固定電話から)

0120-23-28-86(フリーコール)

電話♥(携帯電話から)

0570-046-666(通話料有料)

日時♥平日9:00～21:00  
土日9:00～17:00

URL

<https://www.post.japanpost.jp/life/mimamori/index.html>

- オプション「駆け付けサービス」(別途警備会社と契約) ・料金(税込)+月 880円
- ・もしもの時にご家族からの要請で警備会社が駆け付けるサービス ・駆けつけ料 1回 5,500円

## N 直接の見守り 41 電話や訪問による見守り

### 見まもっ TEL (電話での見守りサービス)

<p>○見まもっ TEL プラス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・週2回、決まった曜日・時間帯に電話があり、音声ガイダンスに従ってボタンを押すと、結果が指定連絡先にメールで通知されます。</li> </ul>	<p>●料金(税別)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・初回登録料 10,000 円</li> <li>・利用料1か月 1,500 円</li> </ul>
<p>○見まもっ TEL ダッシュ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・見まもっ TEL プラスのサービスに、現場確認サービスを追加したもの。</li> <li>・指定連絡者からの要請で出動します。</li> </ul>	<p>●料金(税別)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・初回登録料 15,000 円</li> <li>・利用料1か月 1,980 円</li> <li>・出動 1回 5,000 円</li> </ul>
<p>●対象者</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一人暮らしで電話機をお持ちの方</li> <li>・指定連絡先を1名以上確保できる方(最大5名)</li> </ul>	<p>*居室内での不慮の事故による原状回復・遺品整理費用を上限100万円まで補償します。</p>

#### <お問い合わせ>

ホームネット株式会社

電話 ♡0120-240-343

日時 ♡月曜日～金曜日

9:00～18:00

URL [www.homenet-24.co.jp/](http://www.homenet-24.co.jp/)

\*この他に、緊急通報サービス、生前整理サービス、位置情報検索サービスなどがあります。

## 6 家事援助

## O 助け合い活動 42 有償ボランティアなど

### 有償家事援助サービス

高齢や障がいなどにより、日常生活を営む上で、援助が必要な方へ、市民の方にボランティアとして登録してもらい、助け合いの心で有償家事援助サービスを実施しています。

- 対象者
 

市内に住所を有する方で、高齢者や障がい、疾病などにより日常生活を営む上で、定期的な援助を必要とする方。
- 内容
 

掃除、洗濯、買物、食事作り、話し相手、外出付き添いなどそれぞれの家庭にあるものを使い、活動します。
- 利用料金
  - ・30分未満 500 円、30分以上1時間未満 1,000 円、以降30分ごとに 500 円加算されます。(1か月分を口座振替)
  - ・社協への会員登録が必要です。(年会費 500 円/1口)
- 利用時間
 

月曜日～金曜日 9:00～17:00 ※祝日及び年末年始を除く

#### <お問い合わせ>

あきる野市社会福祉協議会  
社協ケアセンター

場所 ♡秋川ふれあいセンター

電話 ♡559-6574

日時 ♡月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL [http://www.akiruno-](http://www.akiruno-shakyo.or.jp/)

[shakyo.or.jp/](http://www.akiruno-shakyo.or.jp/)



## 〇 助け合い活動 42 有償ボランティアなど

### コープみらいのくらしのたすけあいの会「プチマトの会」

高齢、障がい、病気・けが、産前産後、子育て中のために、くらしの中でちょっと手助けが必要な組合員と、少しならお手伝いができるという組合員が助け合う、有償ボランティアの活動です。

#### ●対象者

高齢、障がい、病気・けが、産前産後、子育て中のために、くらしの中で手助けが必要な、コープみらいの組合員。(活動エリアは、東京エリア限定です。)

#### ●内容

掃除、洗濯、買物、食事づくり、布団干し、外出付き添いなど日常のちょっとしたお手伝いを、組合員が行います。

#### ●費用

1時間当たり1,020円

(謝礼 800円+運営協力費 200円+税 20円)

#### ●利用時間

月曜日～金曜日 10:00～17:00 ※祝日及び年末年始を除く

<お問い合わせ>

生活協同組合 コープみらい  
東京都本部

コープみらいのくらしのたすけあいの会「プチマトの会」

場所♥中野区中央5-6-2  
東京都本部

電話♥03-3382-5700

日時♥月曜日～金曜日  
9:30～17:00

※土・日・祝日・年末年始休業

URL

[http://mirai.coopnet.or.jp/event/area\\_info/tokyo/tasukeai/](http://mirai.coopnet.or.jp/event/area_info/tokyo/tasukeai/)

### シルバー人材センター

あきる野市シルバー人材センターでは、原則60歳以上の会員が「自主・自立、共同・共助」の理念に基づき、豊かな経験と知識を生かし、お互いに協力しながら様々な仕事を行います。会社や公共の仕事の他に、家庭での仕事も承ります。

#### ●対象者

あきる野市在住の方

#### ●内容

掃除、洗濯、買物、食事作り、布団干し、草むしり・草刈り、植木の手入れ、窓拭き、網戸やふすまの張替え、家具の移動、お墓の掃除など

#### ●利用料金

仕事の内容により異なりますので、お問い合わせください。  
(利用料は振込みです)

#### ●利用時間

原則月曜日～金曜日 9:00～16:00  
※祝日及び年末年始を除く

<お問い合わせ>

公益社団法人 あきる野市  
シルバー人材センター

場所♥平沢32-1

電話♥558-1414

日時♥月曜日～金曜日  
8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL [www.akiruno-sc.or.jp/](http://www.akiruno-sc.or.jp/)



## P ヘルパー事業所 43 ヘルパー(訪問介護)事業所

介護保険のヘルパー(訪問介護)事業所が、一般の方向けに自費のサービスを行っています。

\* ヘルパーは介護職員初任者研修(130時間)以上の資格所持者。(旧ヘルパー2級以上)

\* るのヘルパーは、あきる野市の入門的研修(21時間)を受講した方。

### あきる台ケアサービス

●対象者：高齢者、産後の方など

●内容

- ・掃除、洗濯、買物、食事作り、草取り、窓拭き、散歩、通院同行、ペットの世話、子どもの送り迎えなど

●活動者

- ・登録ヘルパー又はるのヘルパー
- ・生活援助の内容によっては無資格者

●利用料金

- ・生活援助 1時間 2,200円  
(家事援助など)
- ・大掃除や屋外での作業等 1時間 2,500円
- ・身体介護 1時間 2,500円  
(通院や外出の同行など)

●利用時間

365日

<お問い合わせ>

あきる台ケアサービス

場所♥秋川5-1-8

電話♥550-6104

日時♥月曜日～土曜日

9:00～17:00

※年末年始を除く

### アースサポート暮らし応援便

●対象者：誰でも可能

●活動者

- ・登録ヘルパー

●利用時間

月曜日～金曜日

8:00～18:00

※土・日曜日・祝日及び年末年始のサービス提供は通常料金の25%増し。

●利用料金(税別)

- ・「おてがる」プラン  
家事支援(掃除他)、電球交換、ゴミ出し、窓拭きなど  
30分 1,300円  
+延長10分毎に 500円
- ・「あしがる」プラン  
散歩、買物などの外出同行  
30分 2,000円

<お問い合わせ>

アースサポートあきる野

場所♥秋川6-18-5

電話♥532-7200

日時♥月曜日～金曜日

8:00～18:00



## P ヘルパー事業所 43 ヘルパー(訪問介護)事業所

介護保険のヘルパー(訪問介護)事業所が、一般の方向けに自費のサービスを行っています。

\* ヘルパーは介護職員初任者研修(130時間)以上の資格所持者。(旧ヘルパー2級以上)

\* るのヘルパーは、あきる野市の入門的研修(21時間)を受講した方。

### ケアサポートつながり

●対象者:高齢者

●内容

- ・介護保険外のお手伝い
- ・掃除、洗濯、買物、食事作り、布団干し、草取り、窓拭き、散歩、通院同行など

●活動者

- ・登録ヘルパー

●利用料金

- ・入会金 3,000 円(初回のみ)
- ・1時間 1,800 円

●利用時間

月曜日～土曜日  
9:00～18:00

<お問い合わせ>

ケアサポートつながり

場所♡雨間385-2

電話♡550-5355

受付♡月曜日～金曜日

9:00～18:00

※祝日及び年末年始を除く

### ヘルパーステーションくさばな

●対象者:誰でも可能

●内容

- ・掃除、洗濯、買物、食事作り、布団干し、窓拭き、散歩、通院同行など

●活動者

- ・登録ヘルパー

●利用料金

- ・生活援助 1時間 2,400 円  
(家事援助など)
- ・身体介護 1時間 4,200 円  
(通院や外出の同行など)

●利用時間

月曜日～金曜日  
8:00～20:30

<お問い合わせ>

ヘルパーステーションくさばな

場所♡草花2978

電話♡533-2055

日時♡365日

9:00～17:15



## Q 一般の事業所 44 一般の事業所

## あんしん屋（便利屋）

●対象者：誰でも可能

●内容

お家の困り事は何でもご相談下さい

- ・お掃除、草取り、枝切り、水モレ・詰り、エアコンクリーニング、お買い物・通院同行、お買い物代行、見守り

●活動者

- ・介護職員初任者研修修了者
- ・建築物環境衛生技術者
- ・電気工事士

●利用料金

基本料金1時間 3,300円  
+出張経費

●利用時間

6:00～20:00  
年中無休

&lt;お問い合わせ&gt;

あんしん屋

場所♡草花3701-202

電話♡0120-41-9042  
595-5211

日時♡年中無休 24時間受付

URL <https://anshinya.tokyo/>ごようききいえこうぼう  
おうちの御用聞き家工房（便利屋）

地元の困ったをまるっと解決！

●対象者：誰でも可能

●内容

- ・電球交換、家具移動、不用品処分、植木の剪定、草むしり・草刈り、雨樋の掃除、建てつけ調整など、お困りごとはお気軽にご相談ください。

●活動者

- ・おうちの御用聞き家工房の研修受講者

●利用料金(税込)

- ・電球交換 110円～
- ・水道パッキン交換550円～
- ・草むしり 1,100円/10分～
- ・家具移動 1,100円～など
- ・トイレ掃除 9,900円～など

●利用時間

月曜日～土曜日  
9:00～18:00

&lt;お問い合わせ&gt;

おうちの御用聞き家工房  
あきる野二宮店

場所♡二宮2280-3

電話♡0120-549-568

日時♡月曜日～土曜日  
9:00～18:00

※祝日及び年末年始を除く

URL <https://iekobo-tokyo-akiruno.com/>

## ダスキン ライフケア

●対象者：高齢者で困っている人

●内容

- ・掃除、洗濯、買物、食事作り、布団干し、窓拭き、散歩、通院同行など

●活動者

- ・ダスキンの研修受講者

●利用料金

- ・基本2時間 7,560円

●利用時間

月曜日～金曜日  
8:00～22:00

&lt;お問い合わせ&gt;

ダスキン ライフケア  
(元八王子ステーション)

電話♡0120-100-695

日時♡月曜日～金曜日  
9:00～17:30

※祝日及び年末年始を除く

URL <https://lifecare.duskin.jp/>

## R お弁当配達 45 お弁当配達

## あきる野市高齢者配食サービス

## ●対象者

- ・市内在住の65歳以上のひとり暮らし、または高齢のみの世帯

## ●配達内容

- ・月～土曜日のお好きな曜日  
週1日から利用可能
- ・昼食のみ

## ●配達地域・市内全域

\* 安否確認のため原則手渡し

## ●内容・料金

- ・普通食
- ・やわらか食
- ・透析食
- ・カロリー・塩分調整食
- ・塩分控えめ・低タンパク食など(常温)
- ・1食500円  
(生活保護世帯250円)

## &lt;お問い合わせ&gt;

あきる野市役所

高齢者支援課 高齢者支援係

場所 ♡ あきる野市役所

電話 ♡ 558-1953

日時 ♡ 月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>

## あすなろみんなの家 配食サービス

## ●対象者

- ・誰でも可能

## ●配達内容

- ・月曜日～土曜日の昼食のみ  
※年末年始を除く

## ●配達地域

- ・旧秋川地区、山田、伊奈、上ノ台、網代、横沢、他応相談
- \* 安否確認のため、原則手渡し

## ●内容・料金

- あすなろの畑で収穫したものや、地元の野菜をたくさん使ったお弁当
- \* カロリー、塩分制限の方もご相談下さい。
- ・1食700円

## &lt;お問い合わせ&gt;

あすなろみんなの家

場所 ♡ 原小宮2-6-3

電話 ♡ 558-2688

日時 ♡ 月曜日～土曜日

9:00～18:00

※年末年始(12/31～1/3)を除く

URL <http://www.a-asunaro.com/minnanoi/naiyou/index.html>

## 高齢者向け宅配弁当 宅配クック1・2・3

## ●対象者

- ・高齢者

## ●配達内容

- ・月曜日～日曜日
- ・昼食、夕食(朝食セットあり)

## ●配達地域

- ・市内全域
- \* 安否確認のため、原則手渡し

## ●内容・1食の料金(税込)

- ・普通食 594円
  - ・健康ボリューム食 660円
  - ・やわらか食、透析食
  - ・カロリー・塩分調整食
  - ・たんぱく塩分調整食
  - ・消化にやさしい食
  - ・ムースセット食
- 820円

アレルギー対応、きざみ対応、おかゆ変更など承ります。

## &lt;お問い合わせ&gt;

宅配クック1・2・3 西多摩店

電話 ♡ 042-554-9528

日時 ♡ 9:00～18:00

※正月3が日を除き毎日営業

URL [takuhaicook123.jp/](http://takuhaicook123.jp/)



## R お弁当配達 45 お弁当配達

## ななかまど

## ●対象者・高齢者

## ●配達内容

- ・月曜日～土曜日
- ・昼食

※祝日及び年末年始を除く

## ●配達地域・あきる野市内

(一部地域は応相談)

- ・配達料:無料

\*安否確認のため、原則手渡し

## ●内容・料金(税込)

・安心、安全、美味しく、楽しく、皆様に喜ばれ飽きられないお弁当をお作り致します。

・一般的なご家庭に近い内容でお作りしています。

- ・日替わりお弁当

1食500円

小盛470円、大盛550円

## &lt;お問い合わせ&gt;

お米にこだわった弁当屋  
ななかまど

場所♥引田455(本店)

電話♥519-9425

日時♥9:00~18:00

※正月3が日を除き毎日営業

## ふれあい食事サービス

## ●対象者・社協会員

- ・市内在住の70歳以上の方  
(単身又は高齢のみの世帯)
- ・特定疾患や認知症などにより  
介護を要する方

## ●配達内容

- ・水曜日か木曜日のどちらか1日  
の昼食のみ

※祝日及び年末年始を除く

## ●配達地域・市内全域

\*安否確認のため、原則手渡し

## ●内容・料金

- ・季節の野菜を取り入れた  
手作り弁当

- ・1食500円



## &lt;お問い合わせ&gt;

あきる野市社会福祉協議会  
市民活動推進係

場所♥秋川ふれあいセンター

電話♥595-9033

日時♥月曜日～金曜日

8:30~17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.akiruno-shakyo.or.jp/>

## ライフデリの宅配弁当

## ●対象者・誰でも可能

## ●配達

- ・月曜日～日曜日
- ・昼食、夕食(朝食セットあり)

## ●配達地域:あきる野市内

(一部地域は応相談)

- ・配達料:無料

\*安否確認のため、原則手渡し

## ●内容・1食の料金(税込)

- ・普通食 580円

- ・普通食(おかずのみ) 530円

- ・カロリー調整食 790円

- ・透析食、腎臓食 870円

- ・ムース食 700円

- ・やわらか食 800円

- ・朝食セット(ドリンク+パン)220円

\*おかずの刻み対応可能です。

## &lt;お問い合わせ&gt;

ライフデリ昭島・あきる野店

場所♥草花1545-101

電話♥595-5544

日時♥9:00~18:00

※正月3が日を除き毎日営業

URL <https://lifedeli.jp/>



## S 食品・日用品配達 46 生活協同組合

生協の宅配は、「家族のために安全・安心な商品を選びたい」「重い荷物を届けてほしい」…といった方にぴったりのサービスです。食料品、日用品・生活雑貨、化粧品、服・衣類などを、ご自宅に配達します。初めに登録を行い、カタログを見て注文した品物は翌週に届き、品物が届く際に次回の注文書を出します。

### 産直の東都生協(東都生活協同組合)

「産地直結」の農産物をはじめ、有機 JAS 認証を受けた食品の品揃えが多い生協です。

化学合成農薬や化学肥料に頼らない「土づくり」で栽培された野菜・果物に加え、お米、精肉、牛乳、たまごも全て「産地直結」でお届けします。

【<https://www.tohto-coop.or.jp/>】

＜お問い合わせ＞

電話 ♡0120-042-457

日時 ♡月曜日～金曜日

9:00～18:30

ご利用手数料198円(税込)

出資金 1,000 円(脱退時返金)

### コープデリ宅配(生活協同組合コープみらい)

「あわただしい毎日だけど、家族には安全・安心なものを食べさせてあげたい…」 「重たいもの・かさばるものを届けて欲しい…」 「同じ冷凍食品でも、安くておいしいものを選びたい…」 そんな想いに応えます。生協の宅配コープデリ!

コープデリ宅配は、関東信越1都7県で315万世帯以上にご登録いただいている、日本で一番大きな生協の宅配サービスです。

食材から日用品、子育てグッズまで、5,000 品目以上をご用意。組合員のみなさんの「こんな商品があったらいいな」という想いを元に商品を開発・セレクトしています。

配達にお伺いした情報を、離れて暮らすご親族などへお知らせする「お届け確認メールサービス」もごさいます。

【<https://www.coopdeli.jp/>】

【シルバー割引】

基本手数料 税別80円(税込88円)

配達手数料 0円

※世帯全員、または2名世帯のいずれか1人が65歳以上の場合が対象になります。

＜お問い合わせ＞

電話 ♡0120-043-502

受付時間 ♡ (日曜休み)

月～金曜日 10:00～21:00

土曜日 10:00～17:00

※受付時間外は自動音声受付ダイヤルで承ります

＜おひとりでご利用(個人利用)＞

ご自宅の指定場所にお届けします。宅配料金 税別180円

(税込198円)

※内訳:基本手数料80円(税別)+配達手数料100円(税別)/商品配達がない場合は、基本手数料のみ。

### パルシステム(生活協同組合パルシステム東京)

1都10県147万世帯が利用。おいしくて安全な食材をご自宅までお届けします。

パルシステムは、農薬や添加物にできるだけ頼らない商品や化学調味料ゼロの加工品など独自商品を開発。おいしくて安全な食材を家計にやさしい価格でお届けします。

配達時の異変を家族に伝える「見守り安心サービス」も実施しています。【[www.pal.or.jp/](http://www.pal.or.jp/)】

＜お問い合わせ＞

電話 ♡0120-581-219

日時 ♡月曜日～金曜日

9:00～20:00

土曜日

10:00～17:00

## T 外出付き添い 47 生活援助の事業所

家事援助や生活援助のサービスを行っている事業所で、外出の付き添いを行っているところがあります。主にバスやタクシーなど公共交通機関を利用しての外出に付き添います。詳細は、お問い合わせください。

### O 助け合い活動 42 有償ボランティアなど

有償家事援助サービス、シルバー人材センター  
コープみらいのくらしのたすけあいの会「プチマトの会」

### P ヘルパー事業所 43 ヘルパー(訪問介護)事業所

あきる台ケアサービス、アースサポート暮らし応援  
ケアサポートつながり、ヘルパーステーションくさばな

### Q 一般の事業所 44 一般の事業所

あんしん屋、ダスキん ライフケア



## U 送迎サービス 48 福祉有償運送

### <福祉有償運送と介護タクシーの違い>

**福祉有償運送**は、道路運送法の「自家用有償旅客運送」の登録をして運行しています。運転手は普通免許を持ち福祉有償運送運転者講習修了者。運賃は営利に至らない範囲内の設定であり、白ナンバー。

**介護タクシー**は、道路運送法の「一般乗用旅客自動車運送事業(福祉輸送限定)」の認可を得て、緑ナンバーで運行しています。運転手は、普通二種免許保持者。運賃は地域や車種ごとに国が定める自動認可運賃の範囲内で決めるため、改定されると運賃が変更になります。

## 移送サービス(福祉有償運送)

### ●対象者

市内に在宅で生活されている方で、高齢や障がいなどにより移動に困難があり、タクシーを含む公共交通機関の利用が出来ない方。

### ●内容

社協の車を使って、病院などへ送迎をします。

### ●訪問調査の上で利用の可否を決定。登録後は予約制。

### ●利用料金

・1時間1,000円  
以降30分ごとに500円加算されます。

(基本1か月分を口座振替)

・社協への会員登録が必要です。(年会費1口500円)

### ●利用時間

月曜日～金曜日

9:00～17:00

※祝日及び年末年始を除く

### <お問い合わせ>

あきる野市社会福祉協議会  
社協ケアセンター

場所 ♡ 秋川ふれあいセンター

電話 ♡ 559-6574

日時 ♡ 月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.akiruno-shakyo.or.jp/>

## U 送迎サービス 49 介護タクシー

\* 介護タクシーの料金は、タクシー運賃(迎車料含む)+基本介助料(玄関から車まで)+車いす等使用料となります。その他階段などの介助料、時間帯による割増などがありますので、詳細は直接ご確認ください。

### うすい介護タクシー

#### ●対象者

- ・ 要介護者や身体障害者など単独で公共交通機関を利用できない方

#### ●予約制

#### ●内容・料金

タクシー運賃(距離制・時間距離併用制)  
(初乗2km750円、加算268m毎90円)  
+基本乗降介助料 1,000円  
+車いす使用料 0円  
(リクライニング車いす 2,000円)  
(ストレッチャー 4,000円+シーツ等  
リネン類利用料 2,000円)

#### <お問い合わせ>

#### うすい介護タクシー

場所♥秋留2-7-7

電話♥518-7728

080-1241-7850

日時♥365日(年中無休)

### たま介護タクシー

#### ●対象者

- ・ 要介護者や身体障害者など単独で公共交通機関を利用できない方

#### ●予約制

月曜日～金曜日  
8:00～18:00

#### ●内容・料金

タクシー運賃(距離制・時間距離併用制)  
(初乗2km740円、加算271m毎90円)  
+基本乗降介助料 1,000円  
+車いす使用料 500円

#### 【代行・同行サービス】お気軽にお問い合わせ下さい!

- 買い物代行、安否確認、忘れ物代理取得  
1回1,500円(買い物時のお立て替えは1万円まで)
- お客様への同行、ペット散歩等  
基本料金30分まで 2,500円  
加算料金30分毎に 2,200円

#### <お問い合わせ>

#### たま介護タクシー

場所♥渚上

電話♥080-2081-3265

日時♥月曜日～金曜日

9:00～20:00(受付)

URL <http://tamakaigotaxi.grupo.jp/>

### ドライビーケア介護タクシー

#### ●対象者

- ・ 要介護者や身体障害者など単独で公共交通機関を利用できない方

#### ●予約制

#### ●内容・料金

料金は直接ご確認の上、ご利用ください。

#### <お問い合わせ>

#### ドライビーケア介護タクシー

場所♥伊奈1020-5

電話♥569-8590

080-1262-2659

日時♥月曜日～土曜日

8:00～20:00

URL <http://www.dribee.com/>

## U 送迎サービス 49 介護タクシー

\* 介護タクシーの料金は、タクシー運賃(迎車料含む)+基本介助料(玄関から車まで)+車いす等使用料となります。その他階段などの介助料、時間帯による割増などがありますので、詳細は直接ご確認下さい。

### ベネレートサービス (介護タクシー)

●対象者

- ・ 要介護者や身体障害者など単独で公共交通機関を利用できない方

●予約制

●内容・料金

タクシー運賃(距離制・時間距離併用制)  
(初乗2km750円、加算289m毎90円)  
+基本乗降介助料 1,000円  
+車いす使用料 0円  
(リクライニング車いす 2,000円)  
(ストレッチャー リネン付き 6,000円)

<お問い合わせ>

ベネレートサービス

場所♥草花1883-16

電話♥550-5405

日時♥月曜日～土曜日  
8:00～17:00

### 有限会社エス・シー (介護タクシー)

●対象者

- ・ 要介護者や身体障害者など単独で公共交通機関を利用できない方

●予約制

- 民間救急として秋川消防署認定第一号(限定)を受けています

●内容・料金

タクシー運賃(距離制・時間距離併用制)  
(初乗2km690円、加算231m毎90円)  
+基本乗降介助料 1,000円  
+車いす使用料 0円  
(リクライニング車いす 2,000円)  
(ストレッチャー 4,000円)

<お問い合わせ>

有限会社エス・シー

場所♥草花761-8

電話♥090-5499-9226

日時♥月曜日～土曜日  
8:00～17:00

### ライフサポートSAM (介護タクシー)

●対象者

- ・ 要介護者や身体障害者など単独で公共交通機関を利用できない方

●予約制

- 旅行や遠距離にも対応いたします。

●内容・料金

タクシー運賃(距離制・時間距離併用制)  
(初乗2km750円、加算289m毎90円)  
+基本介助料 1,000円  
+車いす使用料 0円  
(リクライニング車いす 2,000円)  
(ストレッチャー リネン付き 6,000円)

<お問い合わせ>

ライフサポートSAM

場所♥草花2121-53

電話♥080-8873-3820

日時♥24時間

一般のタクシー会社ですが、車いすごと乗車できる車両を所有しています。

運転手は介助をしません、付き添いの方がいる場合などは、一般のタクシー料金で、車いすでの外出ができます。

台数に限りがあり、運行出来ない日もありますので、事前にご確認の上、ご予約ください。

**\* 高齢者免許返納割引**

横川観光では、免許証返納時に発行される運転経歴証明書の提示で運賃10%割引サービスを実施しています。

**横川観光株式会社** 住所♥三内230-18 電話♥558-7411  
596-3558

**リーガルキャブ** 住所♥雨間582-5 電話♥550-2712

\* 上記以外の一般タクシー会社でも、車いすごと乗車できる車両を所有しているところがありますので、ご確認下さい。

**8 外出支援**

**V その他のサービス 50 東京都シルバーパス制度**

都電や都バス、西東京バスなどがシルバーパスを提示することで乗車できます。

**●対象者**

以下の条件をすべて満たす方

- ・東京都の区域に住所を有する方
- ・年齢70歳以上の方
- ・寝たきり等で経常的なバス利用が困難でない方

**●有効期間**

10月1日から翌年の9月30日まで

**●料金**

①負担金 1,000 円

- ・市民税が非課税の方
- ・市民税は課税であるが前年の合計所得が135万円以下の方

②負担金 20,510 円

- ・市民税が課税の方
- ※4~9月までの新規でお申込みの方は、10,225 円

**<お問い合わせ>**

**西東京バス株式会社  
五日市営業所**

場所●館谷台24

電話●596-1611

日時●365日(年中無休)

9:30~17:00

**一般社団法人東京バス協会**

**シルバーパス専用電話**

電話●03-5308-6950

日時●月曜日~金曜日

9:00~17:00

## V その他のサービス 51 運転免許を自主返納された方へ

運転免許証を自主返納された高齢者の方へ、るのバスを無料で利用できる「るのバス無料乗車証」を交付します。

### ●対象者

- ・市内在住の65歳以上で運転免許証を自主返納した方  
(自主返納とは、運転免許証を有効期限内に自主的に返納することで、有効期限切れによる失効は含まれません。)  
(最寄りの警察署や運転免許センター等で返納できます。)

### ●必要書類

- ・運転免許証返納者るのバス無料乗車証交付申請書
- ・返納する運転免許証の写し  
(返納前に必ずコピーを取っておいてください。)
- ・返納した時に手渡される「申請による運転免許の取消通知書」

### ●無料乗車証の有効期限

- ・返納する運転免許証の有効期間  
(1年未満の場合は、返納した日から1年間)

<お問い合わせ>

あきる野市役所  
地域防災課 地域振興係

場所●あきる野市役所

電話●558-1394

日時●月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>

(福祉用具等貸出事業)

## V その他のサービス 52 車椅子などが必要な方へ

市民の方々(個人及び団体)が行う福祉活動に対して、福祉用具等を無料で貸出しています。

### ●貸出期間

- ・1週間を限度に必要最小限(使用終了後は速やかに返却)
- \*ただし、車椅子とポータブルレコーダーは3か月を限度とします

### ●利用方法

- ・秋川事務所にて「福祉用具等借用書」に記入(代理申請可)  
(車椅子は五日市事務所でも借りることができます。)
- ・搬入及び搬出は申請者が行ってください。
- ・ていねいに使用し、きれいにして返却してください。

### ●貸出品目

福祉機器	車いす、ポータブルレコーダー(音訳 CD 再生機)
福祉教育 機材	小型点字器、アイマスク、白杖、高齢者疑似体験セット(大・小)
イベント機 材	テント(2間×3間)・(1間×2間)、綿菓子機、ポップコーン機、かき氷機、プレイサークル

\*イベント機材の貸し出しについては利用月の2か月前の1日  
(土日祝日は除く)からの申し込みとなります。

<お問い合わせ>

あきる野市社会福祉協議会  
市民活動推進係

場所●秋川ふれあいセンター

電話●595-9033

日時●月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.akiruno-shakyo.or.jp/>

## 付録1 あきる野市の介護保険以外の高齢者福祉サービスについて

〈お問い合わせ〉あきる野市役所 高齢者支援課 高齢者支援係（電話：558-1953）  
 これまでに記載のある内容は省略させていただきます。

名称	内容	対象
救急医療情報キット配布事業	緊急連絡先や薬剤情報などを筒に入れて冷蔵庫に入れておき、玄関のドアに目印のシールを貼っておくことで、いざという時に救急隊員などが確認し、活用することができます。 （お住いの地区の町内会・自治会長に直接申込となります）	65歳以上の方、障害など緊急時の支援が必要な方
認知症高齢者等位置情報探索サービス事業	GPS機能の付いた機器を貸与することで、認知症高齢者等の行方不明時に位置検索をすることができます。 （1割相当額の負担有。免除になる場合もあります） 充電が必要となります。	徘徊の恐れのある認知症の方
高齢者等見守りキーホルダー及びお守りアイロンシール登録事業	高齢者が事故等により保護された場合に、速やかに身元を確認できるキーホルダーやシール（10枚）を交付します。	65歳以上の一人暮らしの方、認知症状のある方
高齢者福祉電話事業	定期的に安否確認をする必要がある世帯等に、電話回線を貸与、維持費の助成を行います。 （NTT回線のみ。＊光電話は対象外）	65歳以上のみの世帯（近隣に親族がいない、所得制限あり）
高齢者おむつ等給付事業	おむつを使用している方へ、おむつまたはパッドを給付します。月5,000円を限度として現物支給。申請後パンフレットが届き注文をします。	65歳以上で認定調査の結果等からおむつを使用する必要があると認められる要介護1～要介護5の方
高齢者自立支援日常生活用具給付事業	腰掛便座、入浴補助用具、スロープ、歩行支援用具、シルバーカー、電磁調理器、火災警報器、自動消火装置を給付します。	65歳以上で用具が必要な方（用具により条件あり）
高齢者自立支援住宅改修給付事業	手すり、段差解消、床材変更、扉の取り換え、便器取り換え、浴槽、流し、洗面台、便器の取り換え工事を給付します。	65歳以上の方で住宅改修が必要な方（内容により条件あり）
水道料助成事業	水道料の基本料金を10月と3月に助成します。 （支払いは10月、3月）	65歳以上のみの世帯で、住民税非課税世帯
家族介護慰労金支給事業	介護認定を受けた日から1年間介護保険サービスを受けず、かつ長期入院をせず、在宅で過ごす要介護4または5の高齢者を無報酬で介護する同居の家族に、慰労金10万円を支給する。（条件あり）	条件に該当する介護者で、世帯全員が住民税非課税の世帯
高齢者等民間賃貸住宅入居支援事業	連帯保証人が確保できず民間賃貸住宅への入居に困窮している方へ、市が協定を締結した民間の保証機関を紹介し入居支援を行います。初回保証委託料の2分の1相当額を助成します。（上限2万円）	市内の民間賃貸住宅への転居で、65歳以上の世帯で1年以上市内に在住（条件あり）
老人ホーム入所措置事業	養護老人ホームや特別養護老人ホームへの入所措置をします。（費用負担あり）	65歳以上の方で、やむを得ない理由がある方

\* 利用はあきる野市在住の方

## 付録2 介護保険について

<お問い合わせ> あきる野市役所 高齢者支援課 介護保険係 (電話: 558-1969)

介護保険は40歳以上の人が被保険者として加入します。

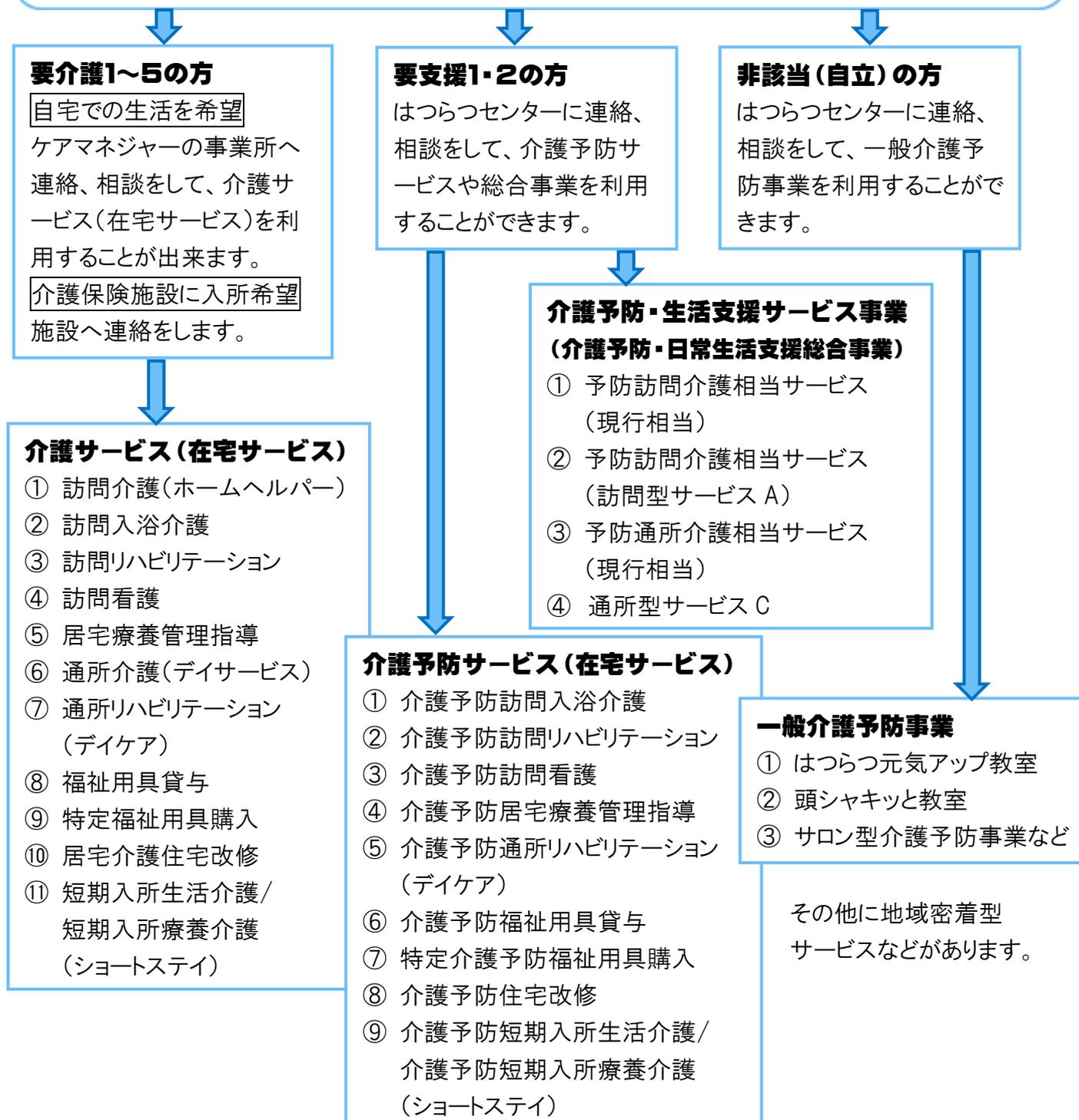
65歳以上の人(第1号被保険者)→介護保険が必要になった時は市へ申請をします。

40歳から64歳の人(第2号被保険者)→特定疾病(関節リウマチやパーキンソン病などの指定された16種の病気)に該当し、介護が必要な場合は市へ申請をします。

### 要介護認定の申請

申請書、介護保険の保険証、健康保険証、マイナンバーカード、主治医の情報を持って、市役所の介護認定係で申請をします。訪問調査で担当職員が聞き取りをした結果と、主治医の意見書により、判定が行われます。

申請から原則30日以内に結果が通知されます。(要介護1~5、要支援1・2、非該当)



## 福祉サービスや日常の手続き、支払いが不安な方へ (地域福祉権利擁護事業)

物忘れや、障がい等により、必要な福祉サービスを選択・利用することが難しい方や、日常生活に必要な預貯金の払戻しや預入れ、公共料金や利用料等のお支払いが難しい方のお手伝いをする事業です。

### ●サービス内容と料金

① 福祉サービスの利用援助	<ul style="list-style-type: none"> <li>・福祉サービス等についての情報提供・助言</li> <li>・福祉サービスの利用料を支払うための手続き支援</li> <li>・郵便物の確認、整理 等</li> <li>・1回1時間 1,500円</li> </ul>
② 日常的金銭管理サービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お金のやりくりの相談、支払い等の確認</li> <li>・代わりに銀行に行き、生活費等をおろし自宅に届けます。</li> <li>・公共料金や税金、家賃等の支払いのお手伝い 等</li> <li>・1回1時間 1,500円(通帳を預かる場合1時間 3,000円)</li> </ul>
③ 書類等預かりサービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・貸金庫で、大切な書類等をお預かりします。</li> <li>①年金証書、②預貯金の通帳・定期預金証書、③権利証、④契約書類、⑤保険証書、⑥実印・銀行印 等</li> <li>・1か月 1,000円</li> </ul>

## 判断能力が不十分になった時は・・・ (成年後見制度)

成年後見制度とは、お金のやりくりのことや、難しい契約や手続きなどを、援助者(後見人、保佐人、補助人)が、一緒に考えて行う(本人が出来ない時は代わりに行う)制度です。家庭裁判所に申し立てることにより、後見人等が選出されます。

### ●任意後見制度

将来に備えて「支援してほしい人」「支援してほしい内容」をあらかじめ契約書(公正証書)で決めておき、判断能力が低下した際に家庭裁判所に申立てを行い、契約書に基づいて支援を受けることができます。

### ●法定後見制度

判断能力が不十分なために自分自身で財産管理や法律行為を行うことが難しい場合、家庭裁判所が適任と思われる援助者を選任し、本人を支援する制度です。補助・保佐・後見の3タイプがあります。

### <お問い合わせ>

あきる野市社会福祉協議会 相談支援係

場所 ● 秋川ふれあいセンター

電話 ● 533-3548

日時 ● 月曜日～金曜日 8:30～17:15

※ 祝日及び年末年始を除く URL <http://www.akiruno-shakyo.or.jp/>

## 付録4 高齢者の住まいについて

名称	市内の施設	説明
<b>サービス付き高齢者向け住宅</b> 自立～要介護3程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>サービス付き高齢者向け住宅 サンライズ小川</li> <li>シニアハウスくさばな</li> </ul>	基本的に「介護の必要がない、比較的元気な高齢者のための施設」で、60歳以上の方が入居でき、有資格者の相談員が日中は常駐し、安否確認と生活相談サービスが受けられる住まいです。賃貸契約で敷金礼金が発生します。
<b>軽費老人ホーム(ケアハウス)</b> 自立～要介護3程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>あきる野ケアハウス</li> <li>あたご苑ケアハウス</li> </ul>	60歳以上(夫婦はどちらか一方)で、自宅での自立した生活に不安があり、身寄りがないなど家族の援助を受けられない方を対象にした施設です。要介護3以上になると退去の場合が多くなります。
<b>住宅型有料老人ホーム</b> 自立～要介護5	<ul style="list-style-type: none"> <li>戸倉ヴィラ</li> </ul>	60歳以上の方で、共同生活になじめる方が入居の対象となります。介護が必要になった場合は、外部の事業者(訪問介護や通所介護等)に依頼することになります。(※費用は別料金)
<b>介護付き有料老人ホーム</b> 自立～要介護5	<ul style="list-style-type: none"> <li>あきる野翔裕館</li> <li>あずみ苑グランデ平沢</li> <li>応援家族あきる野</li> </ul>	65歳以上の方が入居の対象となり、介護が必要になった場合は、介護スタッフにより介護サービスを受けながら、生活することが出来ます。介護サービスの料金は介護度による定額制。終の棲家となりえます。
<b>認知症高齢者グループホーム</b> 要支援2～要介護5	<ul style="list-style-type: none"> <li>あきる野グループホーム滝山</li> <li>あきる野グループホーム秋川</li> <li>グループホームはびねす草花</li> </ul>	65歳以上の病気や障害を抱え、かつ認知症の高齢者が、専門スタッフの援助を受けつつ5人から9人のユニットで共同生活する介護福祉施設です。それぞれの入居者の能力に応じ、料理や掃除といった役割を担いながら、家庭的な雰囲気の中で自立した生活を送ります。
<b>老人保健施設</b> 要介護1～5	<ul style="list-style-type: none"> <li>オキドキ</li> <li>さくら</li> <li>リハビリパークあきる野</li> </ul>	退院後すぐの在宅生活が難しい要介護1以上の方を対象に、在宅復帰を目指す介護保険施設です。病院の持つ医療機能と、老人ホームの持つ生活援助機能の両方を持ちます。入居期間は原則3～6ヶ月ですが例外もあります。
<b>特別養護老人ホーム</b> 原則として要介護3～5	<ul style="list-style-type: none"> <li>あたご苑・五日市ホーム</li> <li>草花苑・コスモホーム</li> <li>こもれびの郷・紫水園</li> <li>第二紫水園・南聖園</li> <li>ほたるの郷・第二ほたるの郷</li> <li>福楽園・増戸ホーム</li> <li>麦久保園・和敬園</li> </ul>	常時介護が必要で家庭での生活が困難な場合に入所する施設です。①入浴・排泄・食事等の介護等の日常生活上の世話、②機能訓練、③健康管理、④療養上の世話を行います。基本は看取りまで行いますが、入院治療が必要になり、退院のめどが立たない場合は、退所となることがあります。



### エンディングノートについて

エンディングノートとは、自分にもしものことがあった時の生活や身の回りのこと、医療や介護についての希望などを家族に向けて書き残しておくものです。遺言書のような法的拘束力はありません。

自分の生活や大切なもの、これまでに関わってきた人のことを今一度思い起こすことで、そこから、自分にとって本当に大切なものは何か、自分はこれからの人生をどう生きていきたいのかということを見つめなおすきっかけになるかもしれません。

記載する内容について決まりはありませんが、生き立ち、プロフィール、友人や知人の連絡先、住まい、介護や医療（延命治療）、財産、遺言、自分らしい最期とお葬式、お墓と供養などについて、家族へのメッセージなどを記します。

「エンディングノート」は、書店で販売していたり、インターネットから無料でダウンロードできたりしますので、ご利用ください。



### 遺言書について

遺言書は亡くなった後、財産の相続の希望をあらかじめ記入しておくものです。

お子様が居ないご夫婦は、ご自分が亡くなった時に全財産が配偶者に相続されると考えている方が多いのですが、配偶者の他に、親（祖父母）や兄弟（甥姪）が法定相続人となりますので、注意が必要です。また、相続財産が自宅などのように簡単に分けられない場合は、自宅を売却する必要が出てくるなどのトラブルも考えられます。残された方のためにも、遺言書を作成しておくといいでしょう。

遺言書には、自分で書く「自筆証書遺言」や、公証人が作成する「公正証書遺言」などがあります。それぞれにメリットやデメリットがあります。自筆の場合、記載項目に不備があると無効となりますのでお気をつけください。



## 付録6 はつらつセンターについて

ちょっと健康や体力に自信がなくなってきたら・・・



- 今まで行けていた集まりに行けなくなってきた。
- 1人暮らしなので、具合の悪いときが心配。
- 最近つまずきやすくよく転ぶようになってきた。
- うっかりお鍋を焦がしたり、約束の日にちを間違えたり、忘れっぽくなってきた。



### はつらつセンター(地域包括支援センター)へご相談ください

はつらつセンターでは、介護保険・福祉サービスの総合的な相談窓口として高齢者の生活を支援します。お住まいの地区のセンターへご相談ください。



センター名	担当地域	住所	電話番号
東部高齢者 はつらつセンター	東部地域 (雨間、野辺、小川、小川東、二宮、二宮東、平沢、平沢東、平沢西、切欠、秋留)	秋留1-1-10 あきる野クリニック タウンA号1階	559-1320
中部高齢者 はつらつセンター	中部地域 (草花、菅生、瀬戸岡、原小宮、引田、湊上、上代継、下代継、牛沼、油平、秋川)	秋川5-1-8 あきる台在宅医療 福祉センター2階	550-6101
五日市 はつらつセンター	西部地域 (山田、上ノ台、網代、伊奈、横沢、三内、五日市、小中野、小和田、留原、高尾、館谷、入野、深沢、戸倉、乙津、養沢、小峰台、館谷台)	五日市411 五日市出張所1階	569-8108

\* 掲載の内容は変更となっている場合がありますので、ご利用の際はお問い合わせ先に直接ご確認ください。

平成31年3月 第1版発行  
令和 3年9月 第2版発行  
令和 4年4月 第2版増刷

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

〒197-0812  
東京都あきる野市平沢175番地4  
秋川ふれあいセンター内  
電話:042-595-9033

この事業はあきる野市からの委託により実施しています。