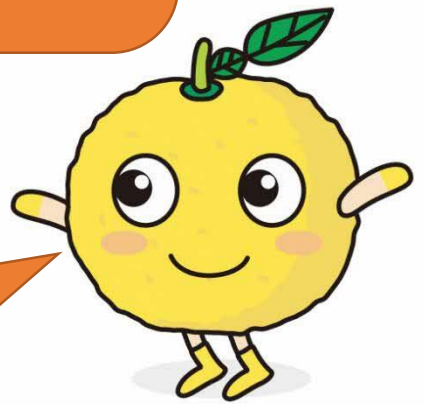
匹見圏域
高齢者の生活支援のための
「ちえぶくろ」 Vol. 2

益田市

令和４年９月発行

ますだ暮らしキャラクターのご紹介
～益田市の定住を紹介する妖精3人組～

○名前：ぐりお（鴨島はまぐりの妖精）　○性別：男の子
○一人称：ぼく、わし　○出身地：益田市沖鴨島付近（詳細は不明）
○チャームポイント：肉厚ジューシー
○性格：普段はおっとりのんびりしているけれど、思ったこと（本音）は、はっきり言うタイプ。



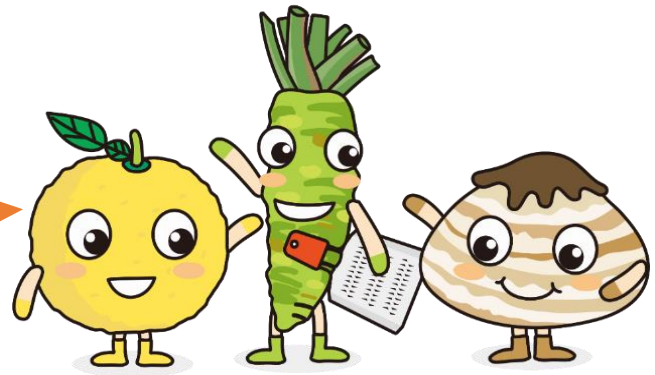
○名前：ゆずりん（美都ゆずの妖精）　○性別：女の子
○一人称：うち　○出身地：益田市美都町ゆず畑
○チャームポイント：甘酸っぱさといい香り
○性格：明るく元気でみんなのアイドル。食いしん坊で、益田市の美味な物には目がない。

○名前：わさまる（匹見わさびの妖精）　○性別：男の子　○一人称：ぼく
○出身地：益田市匹見町わさび谷
○チャームポイント：ピリリとした辛味の後にほんのりくる甘さ
○性格：しっかり者で、リーダー的存在。ソロ活動が活発で、匹見ワサビのPRのためには労力を惜しまない。

お願い（必ずお読みください）

・この冊子に掲載されている企業や商店等は、生活支援コーディネーターが社会資源調査を行った結果、掲載の許可を得た企業や商店等が対象となります（掲載内容は令和４年６月時点のものです）。
・このことから、必ずしも益田市内の全ての取組が掲載されているわけではありません。
・掲載を希望される企業や商店等がありましたら、益田市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターまでご連絡ください。
・この冊子は作成者（益田市役所・高齢者福祉課）の許可のない無断使用
転写・複写の一切を禁じます。

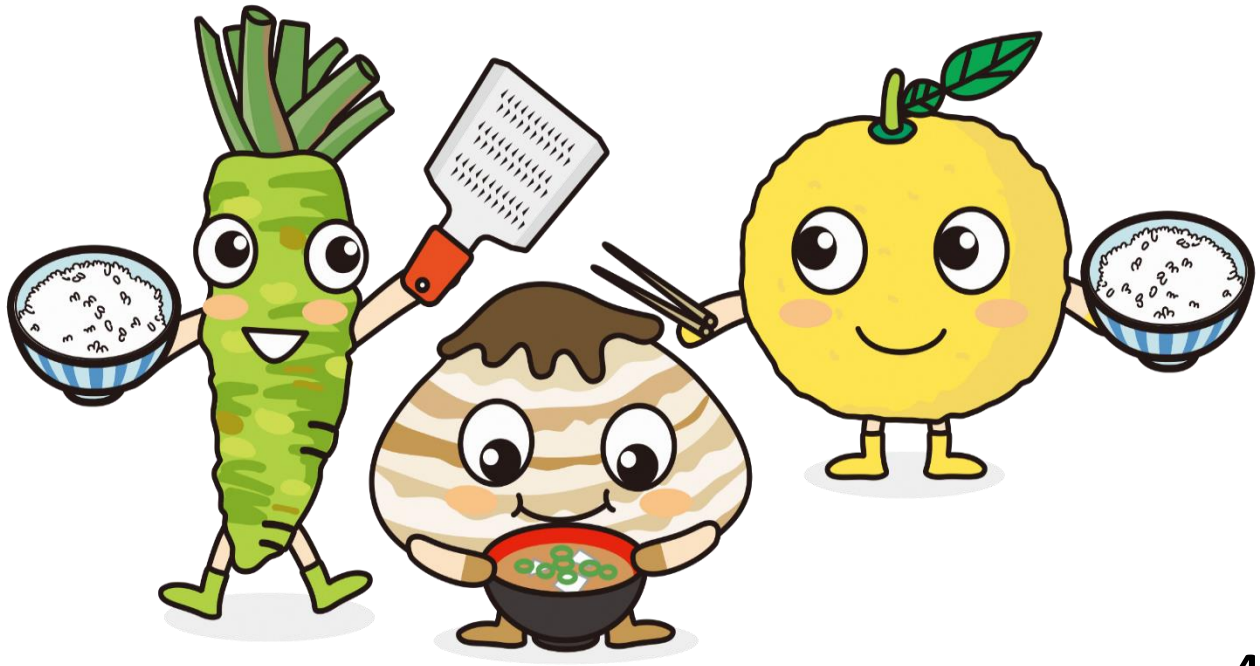
編集：益田市社会福祉協議会
TEL 0856-22-7256・FAX 0856-23-4177（本所）
TEL 0856-52-2392・FAX 0856-52-2716（美都支所）
TEL 0856-56-0374・FAX 0856-56-0387（匹見支所）



もくじ

【基本説明】

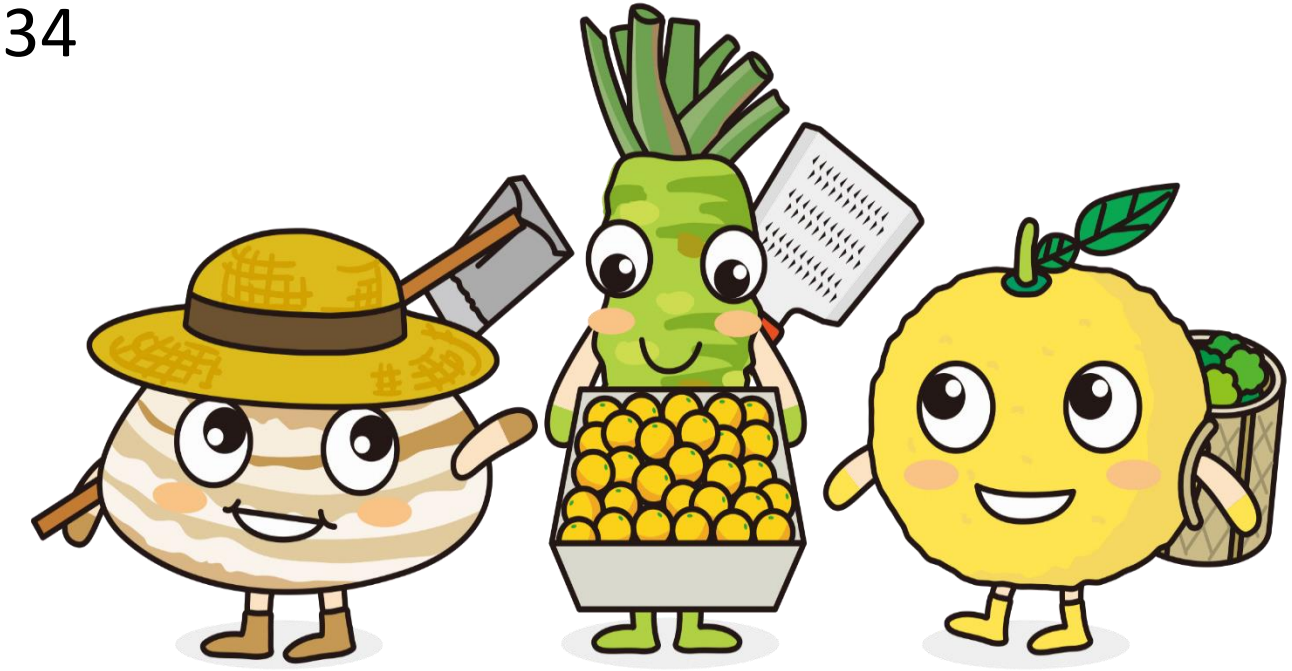
- 作成の目的・・・・・・・・・・P7
- 日常生活圏域について・・・・P9



もくじ

【匹見圏域で活用できる社会資源】

- 食支援・・・・・・・・・・・P10
- 家事支援・・・・・・・・・・P17
- その他の支援・・・・・・・・P23
- 移送支援・・・・・・・・・・P26
- 集い・通いの場・・・・・・・P34



【基本説明】

- 作成の目的・・・・・・・・・・P7
- 日常生活圏域について・・・・P8

この項目では、なぜこの冊子を作ろうと思ったのか説明するよ。みんな、読んでね！

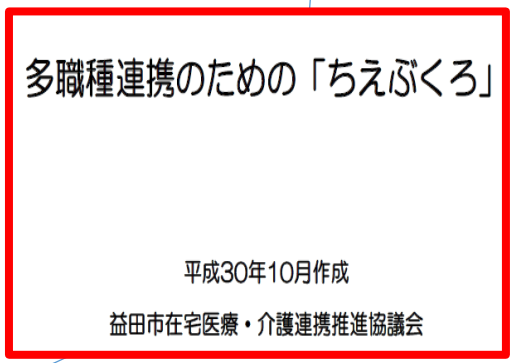
作成の目的

- 団塊の世代が後期高齢者（75歳以上）となる2025年に向けて、高齢者の生活支援体制を構築することが求められています。
- 時代の流れとともに多様化する高齢者の生活を支えていくためには、支援が高齢者に行き届かねばなりません。
- この冊子は、益田市にある様々な支援の取組をご紹介するために作成いたしました。
- この冊子によって、多くの高齢者の生活の質の向上につながることを心より願っています。

①介護保険サービスなどを記載
（市民向け）

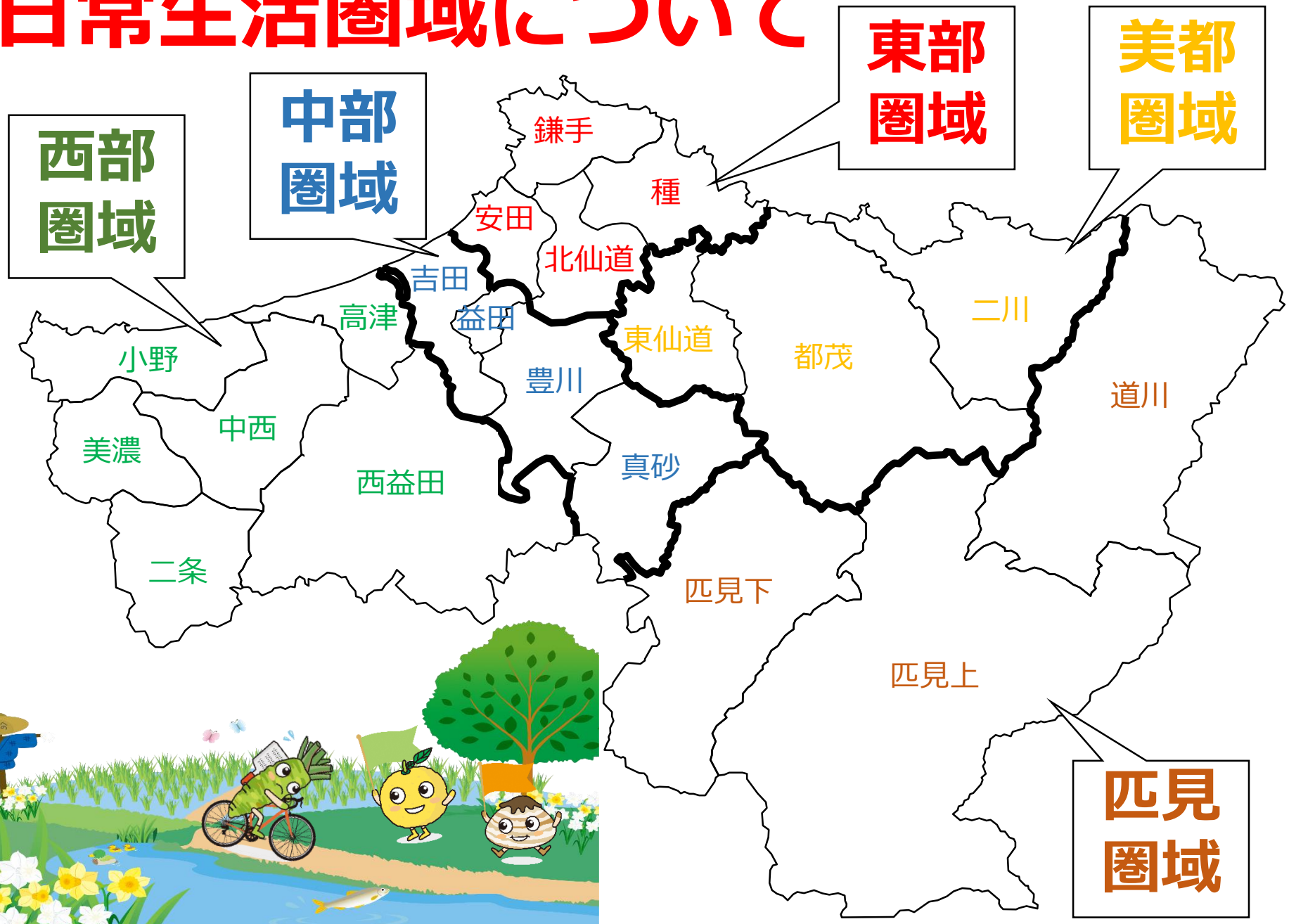
必要に応じて内容を更新します。（概ね1年ごとを想定します）

③民間企業や住民団体等の取組みを記載
（市民向け）



②医療・介護機関の特徴や機能などを記載
（専門職向け）

日常生活圏域について

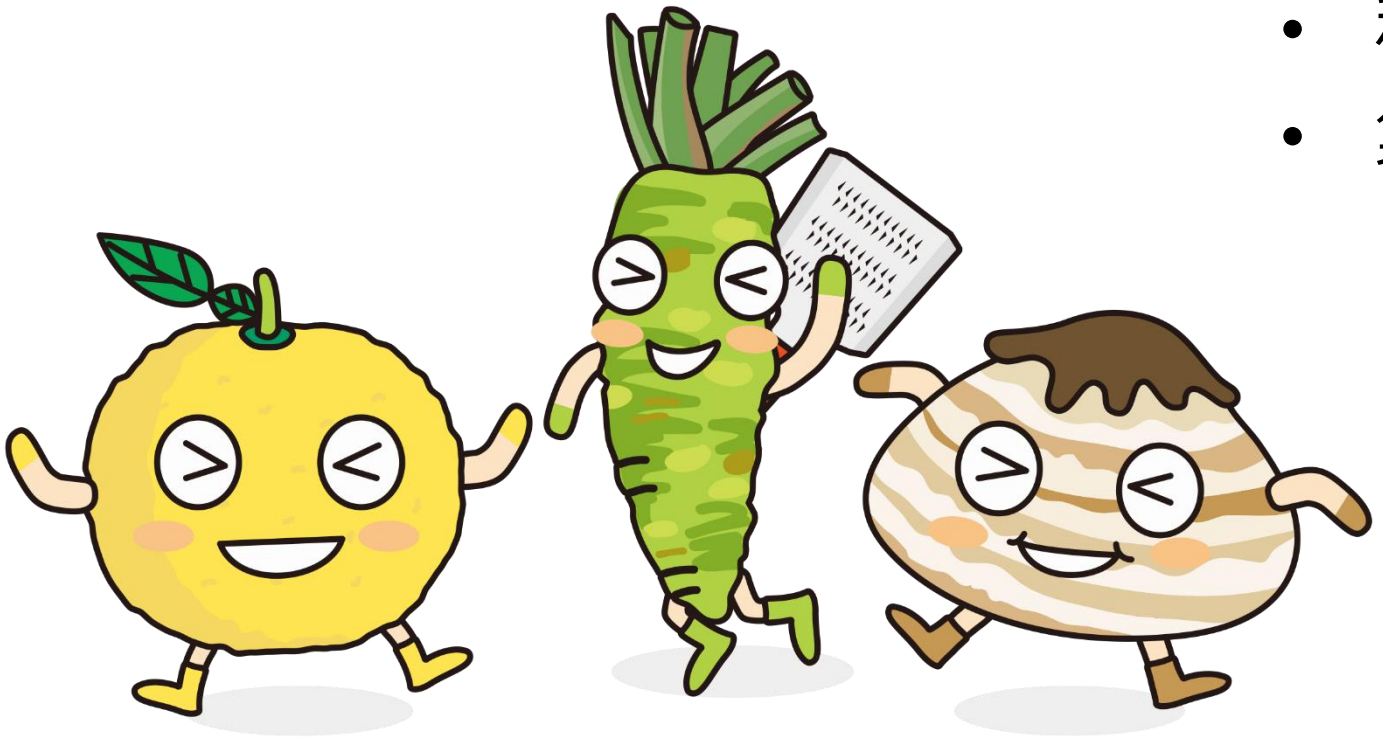


- 益田市では介護保険事業計画において、様々な条件を総合的に勘案して、日常生活圏域を5圏域に設定しています。
- 本冊子は、この日常生活圏域ごとに活用できる社会資源リストを掲載します。

【匹見圏域で活用できる社会資源】

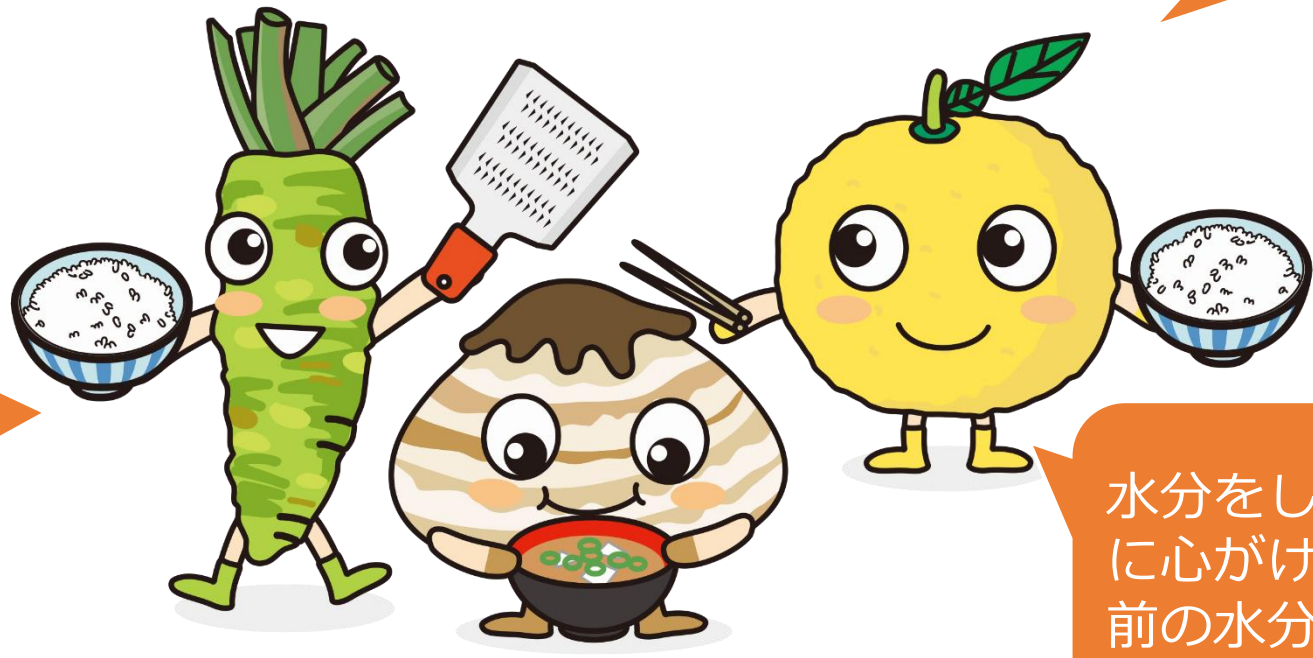
＊匹見圏域の該当地区
匹見上・匹見下・道川

- 食支援・・・・・・・・・・P10
- 家事支援・・・・・・・・・P17
- その他の支援・・・・・・・P23
- 移送支援・・・・・・・・・P26
- 集い・通いの場・・・・・・P34



【食支援】

- お弁当の配達・・・・・・・・**P11**
- 食材の配達・・・・・・・・・**P12**
- 移動販売・・・・・・・・・・**P16**



１日、３食決めた時間にしっかり食事をとると身体の衰えを防げると聞いたよ！

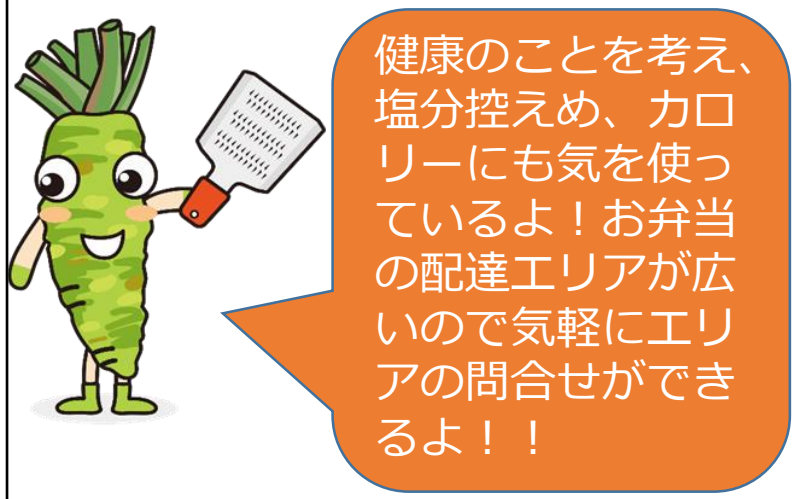
一汁三菜と昔からいわれているけど、偏らない食事が大切だよね！！

水分をしっかり、飲むように心がけよう！特にお風呂前の水分は大切だよ！！

生活協同組合しまね

匹見
お弁当の配達

事業所情報	内容	備考
【支援名】コープの夕食宅配 【住　所】高津六丁目15-49 【電　話】**0120-336-021** 【受　付】電話 （月～金）8時30分～21時00分 （土）　8時30分～18時00分 【定休日】土曜日・日曜日・祝祭日 【営業時間】9時00分～17時30分	【料金】税抜き ・おかずコース おかず（15品目以上）　1食 464 円 5日間 2,320 円 おかず（22品目以上）　1食 650 円 5日間 3,250 円 ・弁当コース　1食 529 円 5日間 2,645 円 ・健康管理食コース ・やわらか食コース ・介護食コース （上記コース料金はお問合せ下さい） 【配達日】月～金 【配達時間】夕食　手渡し（要相談） 13時00分～18時00分の間 ・応援食 （専用のチラシあり） ※夕食宅配のない土日祝のおかずを冷凍で金曜にお届けします。	・組合員（出資金） 1,000円 【支払い方法】 口座振替　毎月26日 【取り消し】 前の週水曜日15時00分までに週単位で依頼 【お試し期間】 週単位分(月～金）でのお試しあり 【見守り機能】 在宅確認が可能である



生活協同組合しまね

匹見
食材の配達

事業所情報	内容	備考
【住　所】 高津六丁目15-49 【電　話】 **0120-336-021** 【営業日・時間】 月～金 9時00分～17時00分	コープ商品の宅配（月～金） 【宅配方法】 個人・グループ～班（3人以上）宅配料なし ・なかよし個配　手数料：120円（税抜） ・地域ステーション　手数料：無料 ・個人宅配　個配手数料：239円（税抜） くらし応援個配（割引制度等あり） ・赤ちゃんサポート（0歳～1歳）：無料 ・すこやかサポート（1歳～2歳）：143円（税抜） ・ゴールドサポート：143円（税抜） （満70歳以上の単身者・夫婦どちらかが満70歳以上） ・障がい者サポート：143円（税抜） （障がい者手帳お持ちの方）	・出資金2,000円以上 【注文方法】 ・週1回から定期、不定期 ・注文用紙 ・インターネット （ｅふれんず） ・コープアプリ ・**電話 0120-336-170** ・**FAX　0120-336-744** 【生活応援】 ・メール配信サービス “まめーる”
	コープわくわく便 ・範囲別送料・配達料金別途要 【お届け日】 土・日・月	・出資金2,000 円以上 【注文】 ・専用注文用紙 ・離れて暮らす家族、親戚、友達に生協商品を届ける。 ・梱包、発送は生協が行う ・発送できない商品がある

くらしに役だつ食品や日用雑貨品を届けてくれるよ！！

グリーンコープ生活協同組合

匹見
食材の配達

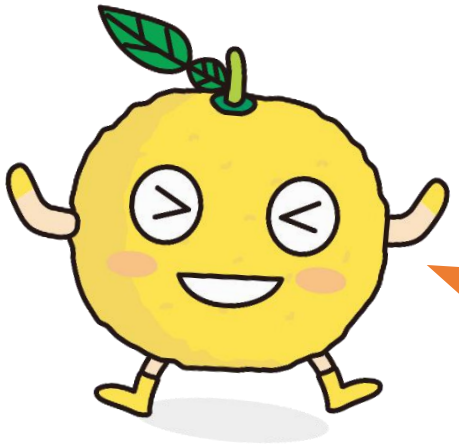
事業所情報	内容	備考
【住　所】浜田市下府町327-88 【電　話】**0855-22-7001** 【F　A　X】0855-22-7880 【営業時間】9時00分～18時00分	【配達方法】 個配、ペア配（2人）、班配（3人以上） 【配達手数料について】 ・個配～手数料880円/月（税込） ・ペア配～月利用が2人共あった場合は手数料なし ・班配～手数料なし ・赤ちゃん個配～手数料なし ・障がい者サポート個配～手数料なし（障がい者手帳の確認あり） ・シルバー個配～手数料440円/月（満80歳以上が対象）	◎出資金　3,000円 【支払い方法】 ・1日から月末までの1ヶ月分の利用代金を翌月5日に口座振替（5日が土・日・祭日の場合は、翌営業日） 【注文方法】 ・注文用紙の提出 ・インターネット注文 ・電話、FAX注文 ・詳しい説明は、担当者が訪問し、説明する。

配達方法が色々あって便利だし、食の安全性にこだわりがあるよ！

イオン益田店

匹見
食材の配達

事業所情報	内容	備考
【支援名】イオンの即日便 【住　所】乙吉町ィ95-10 【電　話】**31-0330** 【営業日】365日 【営業時間】 8時00分～21時30分 【受付時間】 9時00分～20時00分	【宅配方法】 イオンで購入後、当日自宅まで購入したものを届ける ・生鮮食品を除く ・受付カウンターで申込みをする 【配送範囲・時間】 ・市内全域 ・受付時間により異なる （午前受付で当日配送可能） ・時間指定不可 ・不在時の再発送あり 【配送料】 ・配送分2,000円以上（税込）で110円 ・配送分2,000円未満（税込）で220円 ・対象者以外でカードをお持ちの方は一律330円	【対象者】 ・イオンカード会員 ・オーナーズカード会員 ・GGWAONカード会員（**55**歳以上） ・ゆうゆうWAONカード会員（**65**歳以上） 【配送不可】 ・ホテル、マンスリーマンション ・容器破損、引火、発火の恐れがあるもの ・食品衛生を保てないもの ・専用コンテナに入る分量（25kg以下）



店舗で買い物したものを当日配達してもらえるよ！！

社会福祉協議会匹見支所

匹見
食材の配達

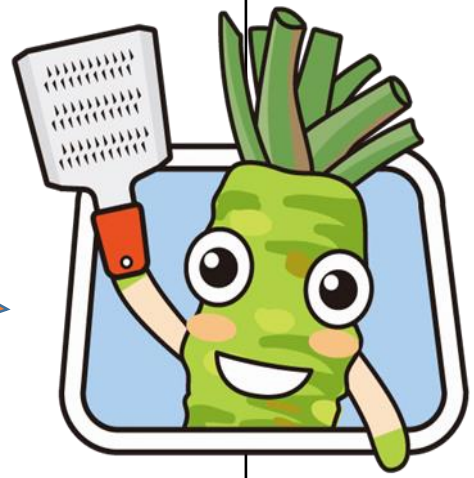
支援事業名	内容	備考
【支援名】らくらく便 【住　所】 匹見町匹見ィ1208番地 【電　話】**56-0374** 【申　込】 平日8時30分～17時30分 	【配達】 配達前日17時00分までに直接希望する店に電話注文してもらい、利用日当日の夕方、社協の職員が自宅に届ける 【料金】無料 【利用日】1/週　指定日（祝祭日を除く） 【支払方法】 買い物代金は月末締め、翌月15日頃請求書を送り、25日頃口座から引落とす 地域で買い物に困っている高齢者や障がい者の方の強い味方だね！！	【対象者】 65歳以上、独居、高齢者のみの世帯、障がいがあり買い物に困っている方 【配達品】 食料品、生活必需品 【利用方法】 利用申請書を社協匹見支所に提出、担当者が買い物の困りごと状況を聞く。配達曜日と利用開始日を決め、決定通知あるいは却下通知を送付する。 ◆商品代金引落しのため島根県農協の指定口座の手続きをする

森本商店

匹見
移動販売

支援事業名	内容	他
【住　所】 匹見町匹見イ1171-1 【電　話】**56-0124** 【営業時間】 10時30分～16時00分 （店舗9時30分～19時30分） 【定休日】日曜日・盆・正月	【移動範囲】 紙祖地区　金曜日 澄川地区　木曜日	【注文】 電話、鮮魚（当日の注文可能） 【販売メニュー】 肉・魚・食料品・雑貨 ・高齢者・独居が多く、自宅玄関まで届ける。

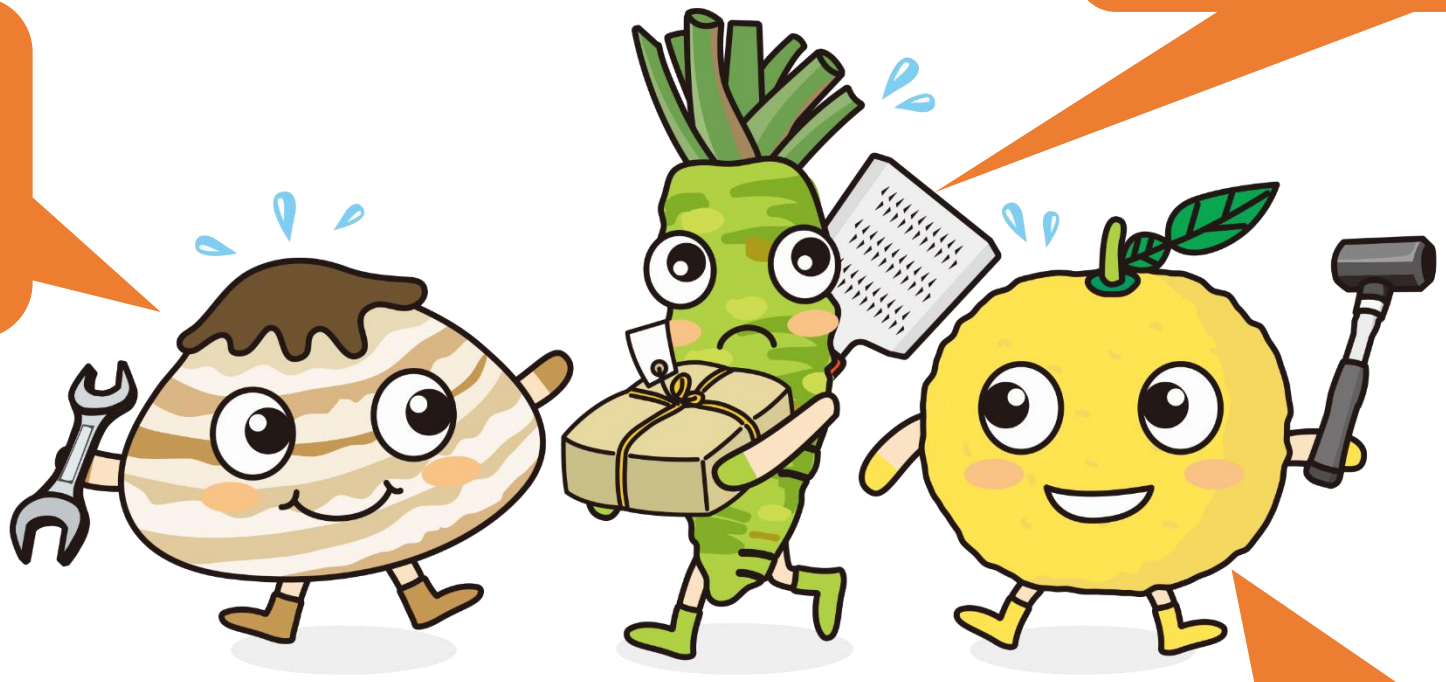
昔からのなじみのお店から買うのって、心が温まってなんとなく嬉しくなるよね！
つながりを感じられるよ！！



【家事支援】

益田市ではいろんな企業や団体が家事支援を行っているよ！

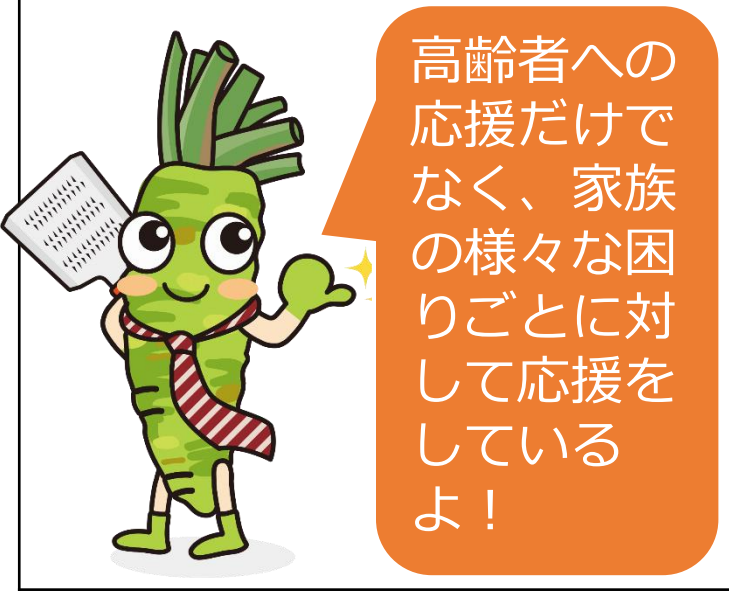
介護保険でも訪問介護は使えるけど、いろいろ条件があるよね・・・



生活の困りごとに合わせて、いろんな方法が選択できるといいよね！

有償たすけあいシステムおたがいさま益田（利用したい方）

匹見
家事支援

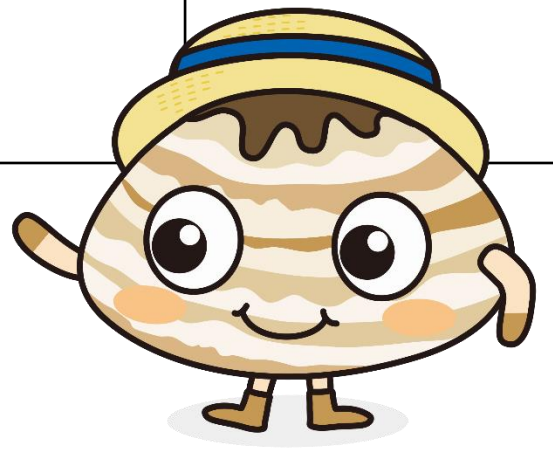
事業所情報	内容	備考
【住　所】高津六丁目15-49 【電　話】**32-3210** 【F A X】32-3211 【受　付】電話 【受付日】月・木 【時　間】10時00分～16時00分 	【出資金】無料 【利用料金】 ①月曜日～金曜日の9時00分～17時00分 800円/1時間 ②上記以外の時間（土・日・祝日・年末年始を含む） 900円/1時間 ③応援者への交通費　実費15円/１㌔増 ※応援したい方を「応援者」と称しています。 【家事応援】 洗濯、家事、買物、庭の草取り、産前産後のお手伝い、掃除、繕い物等 【育児応援】 乳幼児、子どものお世話、集まりや会合などの託児等 【介助応援】　買物、通院、話し相手等 【その他】 庭木・植木の手入れ、病院の薬取り、宛名書き、ゴミの分別・処理、障子張り、畑の手伝い、雪かき等	・困ったことや悩みごと頼みごとがある時に電話にて相談する ・1時間から利用 ・継続の場合、相談に応じる

有償たすけあいシステムおたがいさま益田（応援者）

匹見
家事支援

事業所情報	内容	備考
【住　所】高津六丁目15-49 【電　話】**32-3210** 【F A X】32-3211	【応援料金】 ①月曜日～金曜日の9時00分～17時00分 600円/1時間 ②上記以外の時間（土・日・祝日・年末年始を含む） 700円/1時間	・都合の良い時、有償で、できることを応援する ・始めに応援者登録をする ・生協組合員以外の方は福祉活動保険加入のための出資金2,000円が必要（退会時返金）

応援を必要とされる方だけでなく、
応援をしたい方も募集しているよ！



公益社団法人益田市シルバー人材センター

匹見
家事支援

事業所情報	内容	備考
【住　所】大谷町３３４－１ 【電　話】**24-2190** 【ＦＡＸ】22-4543 【受　付】電話・FAX 【受付日】月曜日～金曜日 （祝日は除く） 【時　間】8時30分～17時15分	【会費】 なし 【サービス分野】 ①家事サービス 掃除、洗濯、買い物代行等 ②福祉サービス 身の回りの世話、話相手等 ③一般作業分野 除草、草刈り、屋外・屋内清掃、農業、作業、荷造り、運搬、包装、梱包、調理作業、チラシ・ビラ配り、雪かき等 ④技能分野 剪定、障子・ふすま・網戸の張替え、大工仕事、左官、畳表替、ペンキ塗り、刃物砥ぎ等 ⑤その他の仕事 育児中の家事サービス、衣類のリフォーム等 【利用料金】 ・交通費不要 ・買物支援：2時間まで最低1,898円～ 2時間を超えた場合949円/時間 ・その他の料金は問合せによる	【利用方法】 ・事前に電話が必要 ・見積もり後、料金等を提示 ・内容（家事）により相談 【その他】 ・利用者は車には乗せられない

シルバー人材センター
（生き活きセンター）は
生きがいと地域のニーズを
結びます！！

シルバー人材センター
キャラクター
チエブクロー

NPO法人ナルク益田やまびこの会

匹見
家事支援

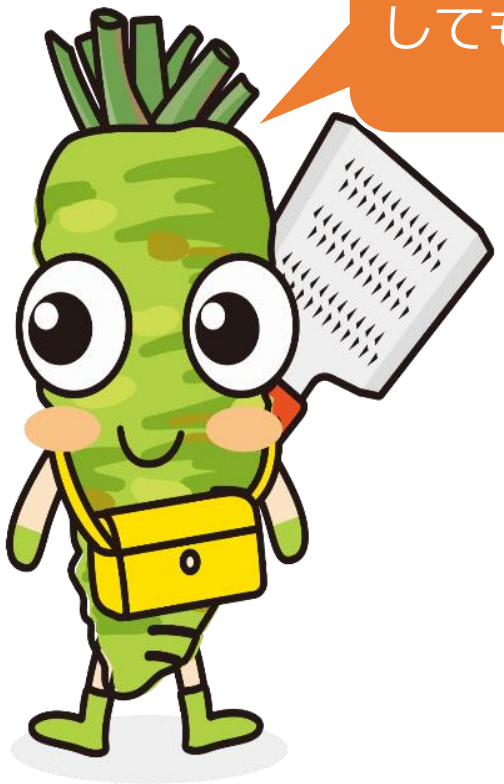
事業所情報	内容	備考
【支援名】時間貯託制度 （会員同士の助け合い） 【住　所】高津五丁目28-16 【電　話】**22-6222** 【F A X】22-6343 【申　込】電話・FAX 【受付日】365日 【受付時間】 8時00分～19時00分 【寄　付】 点数のない方もボランティアを受けられる。この場合1時間500円、身体介護支援及び食事作りは1,000円必要	【会費】 年会費：3,000円（夫婦も同額） 【支援内容】 家事援助、外出、通院介助、障害者の外出、高齢者の見守り、話し相手、産前産後の手伝い、保育園へのお迎え等 【利用料金】 ・1時間1点の善意交換制度 ・会員は自分の集めた点数を使用可能 家事支援のボランティアをして、自分が困った時には支援をしてもらえるよ！ 	・元気な内にボランティアをして点数を貯め、将来、助けが必要になればそれを基に支援を受けることができる。 ・自分のためだけではなく、両親にも使え、遠距離介護に利用できる。 ・困りごとの相談ができる。 ・介護保険で認定されていない方、介護保険の限度額が上限になった方、要支援になり家事援助を受けられなくなった方、介護保険のヘルパーができないこと（庭掃除・窓拭き・犬の散歩等）、旅行中の植木やペットが気になる方、病気で家事をする人がいない方、子育てで悩んでいる方

やまねお出かけ介護タクシー

匹見
家事支援

事業所情報	内容	備考
【支援名】「手伝い隊！」 【住　所】高津五丁目22-18 【電　話】**25-7888** 【F　A　X】25-7887 【受　付】電話・FAX 【受付日・時間】365日（予約制） 【営業日・時間】要相談 （予約状況による） **お店のロゴマーク**	【支援内容】 ①代理代行サービス 買物、薬の受取、書類、福祉用品搬送（届け等）、墓参り、消耗品交換(電気、電池交換等) ②生活支援サービス 病院内付添、公共、間施設内の付添（図書館・美術館・コンサート等）、買物の付添、役所、金融機関の付添、ゴミ出し、見守り、ストーブへの灯油の給油等 【利用料金】 最初の20分まで500円 以降10分毎500円 最初1時間の場合2,500円	・介護タクシー車両を使い、家事支援等、日常生活での困りごとを手伝う。 ・障害の有無、個人、団体の有無に関わらず、誰でも利用ができる。 **QRコード**

【その他の支援】


暮らしの困りごと、解決してもらおう！

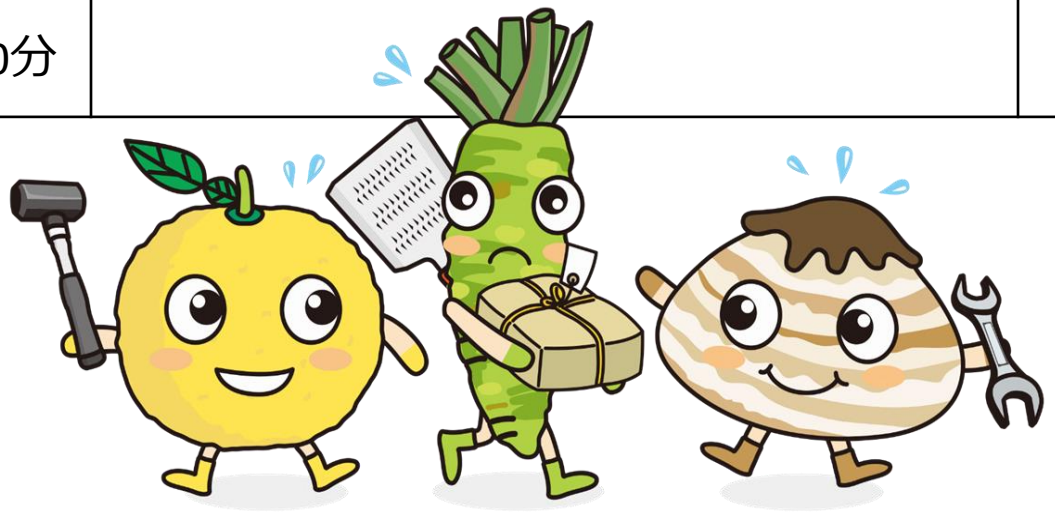
ちえぶくろって、生活に役立つ知恵が詰まってるなぁ。

生活に役立つ支援が見つかるかも。

美濃商工会生活応援隊

匹見
その他の支援

事業所情報	内容	備考
【支援名】生活応援隊 【住　所】美都町都茂1809-2 【電　話】美都：**52-2537** 匹見：**56-0220** 【F A X】美都：52-2536 匹見：56-0753 【受　付】電話 ・ FAX 【受付時間】月～金 9時00分～ 17時00分	【利用料金】 ・相談、見積り無料 ・注文後 直接業者に支払う 【支援内容】 どこに頼めばいいかわからない、安心できる業者を紹介してほしいなどの悩みを聞き、業者等への作業依頼をする	・家電の故障、家の修繕、自動車の故障、建設・雑工、左官工事、飲食、電気、ゴミ、暮らし・お掃除、水廻り、介護・介護用品、パソコンの相談等 ・業者の都合等によりお断りする場合もある



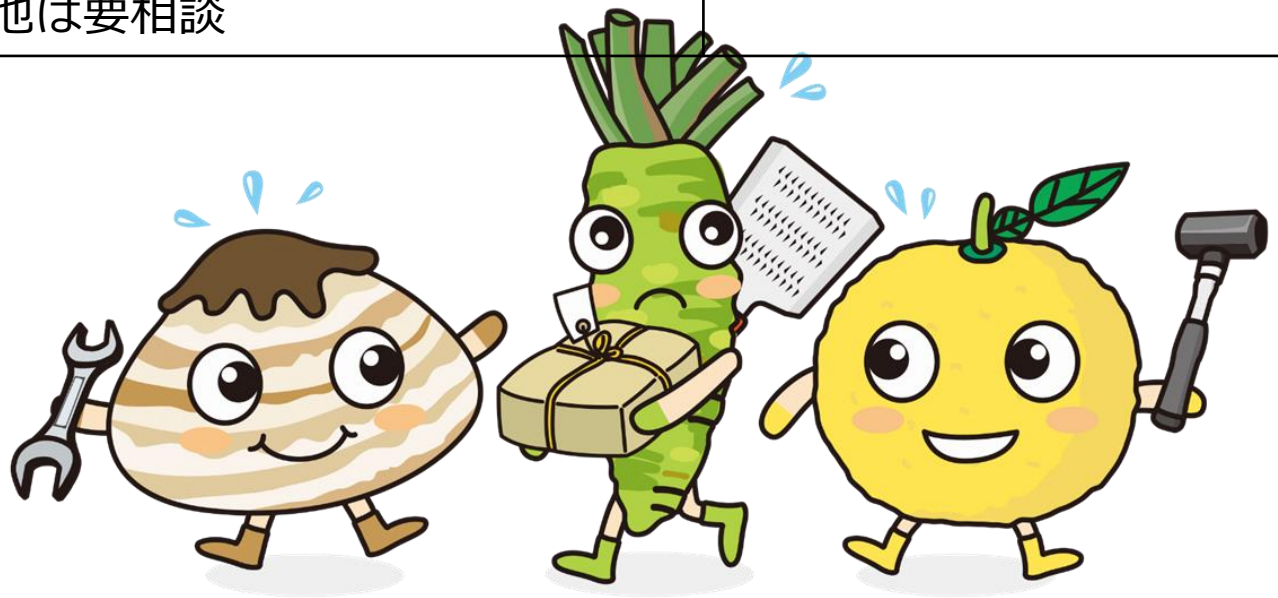
生活応援隊が窓口となってお世話するよ

くりゅうのべんり屋

匹見
その他の支援

支援事業名	内容	備考
【支援名】便利屋事業部 【住　所】遠田町87-6 【電　話】**27-0188** **31-7077** 【ＦＡＸ】**050-3488-0054** 【受付時間】9時00分～20時00分	【利用料金】 基本1名　3,000円/時間（税別） 出張経費1名　3,000円/20㌔（税別） 【支援内容】 不用品回収、清掃全般、 住宅修繕（専門的な修繕はしない） 施設入所時の簡単な引っ越しなど その他は要相談	・不用品回収の場合や緊急作業、早朝・深夜作業、日祝日の作業は別途料金が必要 ・秘密厳守

幅広い対応と作業時間に
特徴があるよ！



【移送支援】

※対象となるのは要支援・要介護認定の方、身体障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方、その他障がいにより単独移動できない方です。

料金が高いかと心配したけど、思ったより安く感じたという声を聞いたよ！

身体的な介護が必要な人でも遠慮なく、行きたいところに行けるよ！

公的な割引制度が活用できる場合もあるよ！

介護タクシーひまわり（上）
（有）益田葬儀社（下）

匹見
移送支援

支援事業名	内容	備考
【住　所】下本郷町846-8 【電　話】**32-1010** 【ＦＡＸ】　**23-1347** 【営業日・時間】 基本　18時30分終了 早朝等は要相談 【申　込】電話、FAX	【運賃】 中型：初乗り1.5kmまで670円 以降274m毎に90円加算 大型：初乗り1.5kmまで700円 以降253m毎に100円加算 ストレッチャー使用は２割増 【割引】 障がい者（身障・療育手帳・運転経歴証明書）1割 福祉タクシーチケット	【車両】2台（大型・中型） 大型タクシー（ストレッチャー使用可能）、車いす利用可能 ・ストレッチャー利用時は基本職員2人対応、2人対応時（病院より2人対応と言われた場合も含む）市内は利用料1,000円 ・匹見・市外は利用料なし、 ・家族が付添時は職員1人対応、利用料金なし
【支援名】益田市入退院サービス 【住　所】東町9-24 【電　話】**22-6132** 【営業日・時間】　要相談 【申込】電話　要予約制	【運賃】 タクシーメーターと同じ ・ストレッチャー使用時運賃の2割増 【割引】 障がい者（身障・療育手帳） 福祉タクシーチケット	【車両】リフト付車両 ストレッチャー、車いす利用可能

やじ介護タクシー

匹見
移送支援

支援事業名	内容	備考
【住　所】高津五丁目33-22 【電　話】**22-4316** **090-7996-3683** 【F A X】25-7600 【定休日】年末年始 【営業時間】6時00分～19時00分 それ以外の日曜、 祝日は要相談 【予 約 制】1ヶ月前から 【申　込】電話・携帯・FAX	【運賃】 一般小型タクシーとほぼ同額 基本　初乗り　1.5kmまで650円 加算　500m　100円 待料金　10分　100円 深夜～早朝　2割増 （22時00分～5時00分） 【割引】障がい者 （身障・療育手帳） 福祉タクシーチケット	【車両】1台 ・車いす・簡易ストレッチャー 対応　ワゴン普通自動車 ・移送備品（車いす・スロープなど） 有料貸出あり ・入退院時の移動、ベッドから車いす 間の移乗などの手伝い（有料） ・県外への長距離移送も可能

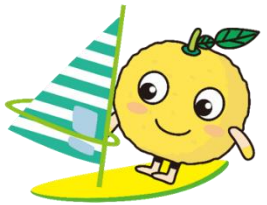
やまねお出かけ介護タクシー（上）
まる介護タクシー（下）

匹見
移送支援

支援事業名	内容	備考
【住　所】高津五丁目22-18 【電　話】**25-7888** 【F A X】25-7887 【営業日・時間】　要相談 【申込】電話・FAX QRコード	【運賃】 一般のタクシーとほぼ同額 距離制　初乗り　1.5kmまで640円 時間制　30分毎　3,050円 障がい者（身障・療育手帳）1割引 福祉タクシーチケット 萩福祉タクシーチケット	【車両】2台 ・車いす、スロープタイプ自動車 ・リクライニング （簡易ストレッチャー）対 応自動車 お店のロゴマーク
【住　所】津田町1165-1 【電　話】 **080-2890-1304** 【F A X】 27-0867 【営 業 日】月～金 土・日要相談 【営業時間】 8時00分～17時00分 時間外は要相談 【申込】電話・FAX	【運賃・車両】 距離制　初乗り　1.5kmまで610円～ AED搭載の軽車両 【割引】 障がい者（身障・療育手帳）1割引 福祉タクシーチケット	・車いす（フルリクライニング可能）に乗ったまま乗り降りできる ・車いす1名+2名乗車可能

介護タクシー秋桜（上）
ポイントタクシー（下）

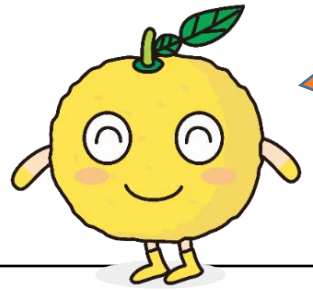
匹見
移送支援

支援事業名	内容	備考
【住　所】横田町2019 【電　話】**25-1605** 【ＦＡＸ】**25-1607** 【営業日】月～土 （他要相談） 【営業時間】 8時30分～17時30分 （時間外要相談） 【申込】電話、基本予約制	【運賃】 初乗り1.5kmまで580円～ 以降334m毎に90円加算 【割引】 障がい者（身障・療育手帳）1割引 福祉タクシーチケット	【車両】軽自動車（車いす対応可能） 【介護料】・送迎のみは乗降介助含む ・送迎＋介助 （乗降介助以外の介助は 要相談) ・介護保険利用可能～要介護度1以上、 要相談、介護料に異なりあり 
【住　所】遠田町1339番地1 【電　話】**0120-87-8343** **（はなのやさしさ）** 【営業日】年末年始以外 【営業時間】 8時00分～16時00分 (臨機応変に相談可能) 【申込】電話、基本予約制	【運賃】 小型　610円 距離制　メーター分のみ、割増なし 遠方相談可能 【割引】 障がい者（身障・療育手帳）1割引 福祉タクシーチケット ・ポイント制～スタンプカードあり 商品券交換あり	【車両】一般小型普通車1台 （車いす1台使用可能： 家族・知人同乗可能） ・車いす無料貸出

第一交通タクシー株式会社（上）
益田タクシー株式会社（下）

匹見
移送支援

支援事業名	内容	備考
【住　所】あけぼの本町1-15 【電　話】**22-1400** 【F　A　X】22-2005 【営業時間】24時間　要相談 【申込】電話・FAX	【運賃・車両】 ・車いす・ストレッチャー　定員9人 790円　222m毎に100円増 ・車いす乗用車　定員3人　740円 261m毎に90円増 ・深夜～早朝　2割増 （22時00分～5時00分）	【介護料金】家族　無料 【割引】障がい者（身障・療育手帳） 福祉タクシーチケット 免許証返納割引
【住　所】赤城町6番22号 【電　話】**22-8181** 【F　A　X】23-1005 ※FAXは平日のみ8:30～17:00 【営業時間】24時間　要相談 【申込】電話・FAX	【運賃・車両】 ・車いす乗用車　1台　840円 208m毎に100円増 ・深夜～早朝　2割増 （22時00分～5時00分）	【介護料金】介護が必要な方に職員 1人付添　1,000円 ・遠方利用は要相談 【割引】障がい者（身障・療育手帳） 福祉タクシーチケット



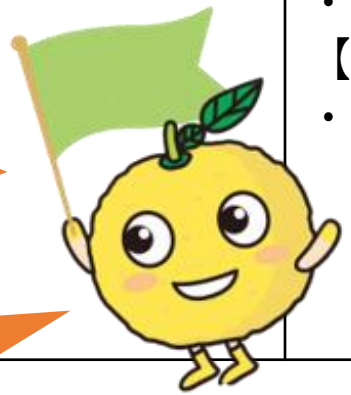
普通タクシーに乗車が困難な方、病院の通院・
入退院時の利用が多いよ！

さんくろー（福祉タクシー）

匹見
移送支援

支援事業名	内容	備考
【住所】金山町イ522-2 【電話・FAX】**27-2350** 【営業日】 月～土（日曜日は要相談） 【営業時間】 8：00～17：00 （時間外要相談） 【申込】電話・FAX （基本予約制）	【運賃】 初乗り1.5㎞まで　590円 以降336m毎に　90円加算 【割引】 障がい者（身障・療育手帳）１割引 福祉タクシーチケット	【車両】 ・車いすに乗ったまま乗り降りできる ・車いす1名＋1名乗車可能 ・車いすではない時は付添2名乗車可能 ・乗降の手伝い ・通院、施設への送迎、買物や散髪など外出の手伝い ・県外への移送も可能 【付添料金】 ・買物や移動の付添が必要な方 30分1,000円

介護福祉士を持ってる方が支援してくれるよ



対象者：要支援・要介護者認定の方、身障手帳お持ちの方、その他障害により単独移動できない方

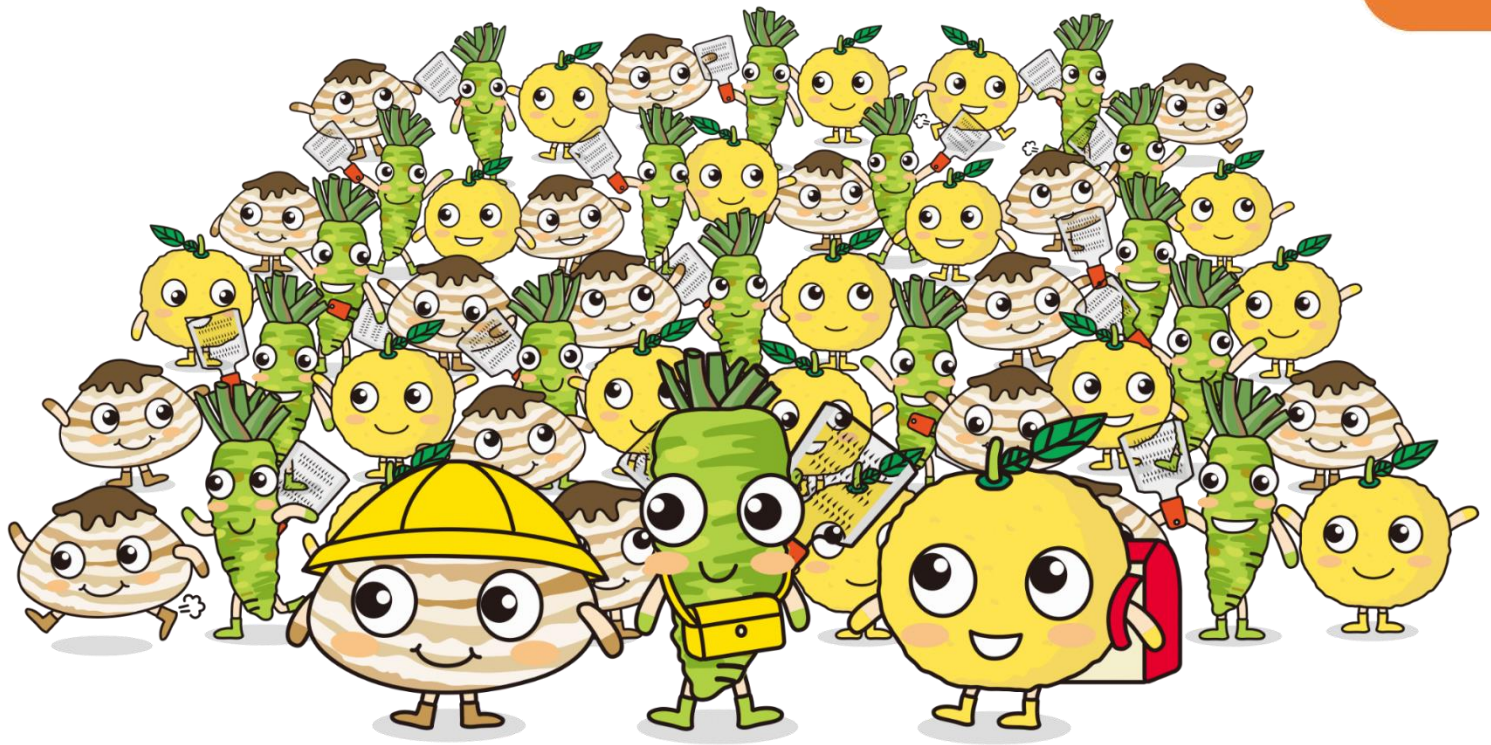
介護タクシーすまいる

匹見
移送支援

支援事業名	内容	備考
【住所】須子町25-20 【電話】**22-8550** 【電話】**090-5449-2525** 【営業日】【営業時間】 24時間対応(要相談) ※深夜・早朝(22時～5時)は2割増 【申込】電話 (どんな事でもまずはご相談下さい！) **お店のロゴマーク**	【運賃】 距離制：小型車→初乗り630円 大型車→初乗り680円 時間制：小型車→3,000円/30分毎 大型車→3,360円/30分毎 【割引】 障がい者(身障・療育手帳)1割引 【迎車】 回送距離2km以上の場合 大型車　250円、普通車　200円 【対象者】 要支援・要介護認定の方、身障・療育手帳をお持ちの方、その他障害やケガ等により、単独移動できない方	【車両】 ・車いすに乗ったまま乗り降りできる ・小型車は車いす1名＋2名乗車可能 大型車は車いす2名＋8名乗車可能 ・乗り降りの手伝い、車いすに乗ったままでも乗り降り可能 ・通院・通所・買い物などの外出、役所等の手続・冠婚葬祭・旅行等の付添 (お気軽にお問合せください) ・県外への移送も可能 ・お墓参り・お墓掃除代行サービス 3.3㎡　15,000円～ 【待ち料金】 ・普通車→1分45秒ごとに90円 ・大型車→1分30秒ごとに90円 【サービス料】 ・20分まで500円、 以降は10分毎に500円

【集い・通いの場】

- いきいきサロン・・・・・・**P35**
- いきいき百歳体操・・・・・**P36**
- 元気力アップの集い・・・・**P37**



【いきいきサロン】
顔なじみの人と話をしたり、みんなでいっしょに体操したり、音楽を楽しんだり、趣味もいかせるよ！

【いきいき百歳体操】
おもりを使った４０分程度の簡単な筋力トレーニングだよ。筋力をつけることで転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになるのを防ぐことができるよ！

いきいきサロン

匹見
いきいきサロン

匹　見　地　区	活動の場所	お問合せ先
・道川　　1ケ所 ・匹見下　3ケ所	地区公民館・集会所・集いの場等	益田市社会福祉協議会匹見支所 【電話】**56-0374**

参加されたい場合は、益田市社会福祉協議会匹見支所に気軽に問い合わせてね！

いきいき百歳体操

匹見
百歳体操

匹　見　地　区	活動の場所	お問合せ先
・匹見上　　１ヶ所 ・匹見下　　３ヶ所 ・道　川　　１ヶ所	匹見タウンホール 公民館・集会所等	健康増進課 【電話】**31-0214**

百歳体操に参加して、匹見圏域全体でフレイル予防に取り組もう♪

元気アップの集い

匹見
元気アップの集い

匹　見　地　区	活動の場所	お問合せ先
・匹見町全域対象 （登録制・送迎あり）	益田市立特別養護老人ホーム もみじの里　地域交流ホール	社会福祉協議会匹見支所 【電話】**56-0374** （益田市・匹見町老人クラブ連合会共催）

ストレッチや頭の体操を楽しみながら
行うことができるよ！

高齢者の生活支援のための「ちえぶくろ」Vol.２
（令和４年９月）

【発行】益田市

【編集】益田市社会福祉協議会
〒698-0036
益田市須子町3-1(益田市総合福祉センター内)
TEL 0856-22-7256・FAX 0856-23-4177(本所)
TEL 0856-52-2392・FAX 0856-52-2716(美都支所)
TEL 0856-56-0374・FAX 0856-56-0387(匹見支所)