

令和5年6月発行

令和の都だざいふ 高齢者支援のための ガイドブック



令和の都だざいふ
The Origin of Reiwa

太宰府市・太宰府市社会福祉協議会



もくじ

| | | |
|----------|-------|----|
| 1 はじめに | | 1 |
| 2 生活支援 | | |
| ・移動販売 | | 2 |
| ・生活用品配達 | | 3 |
| ・宅配弁当 | | 4 |
| ・宅配食材 | | 5 |
| ・家事支援 | | 6 |
| ・外出支援 | | 7 |
| ・訪問理美容 | | 9 |
| ・見守り支援 | | 10 |
| 3 介護予防 | | |
| ・交流、居場所 | | 12 |
| ・ラジオ体操会場 | | 14 |
| ・学び舎 | | 15 |
| ・運動施設 | | 16 |
| 4 相談窓口 | | 18 |
| 5 関係機関 | | |

～はじめに～

日頃より令和の都だざい心の市政運営にご理解ご協力を賜り誠にありがとうございます。太宰府市では、まちづくりビジョンの構想戦略の一つに「太宰府型全世代居場所と出番構想」を掲げ、高齢者支援に力を入れております。

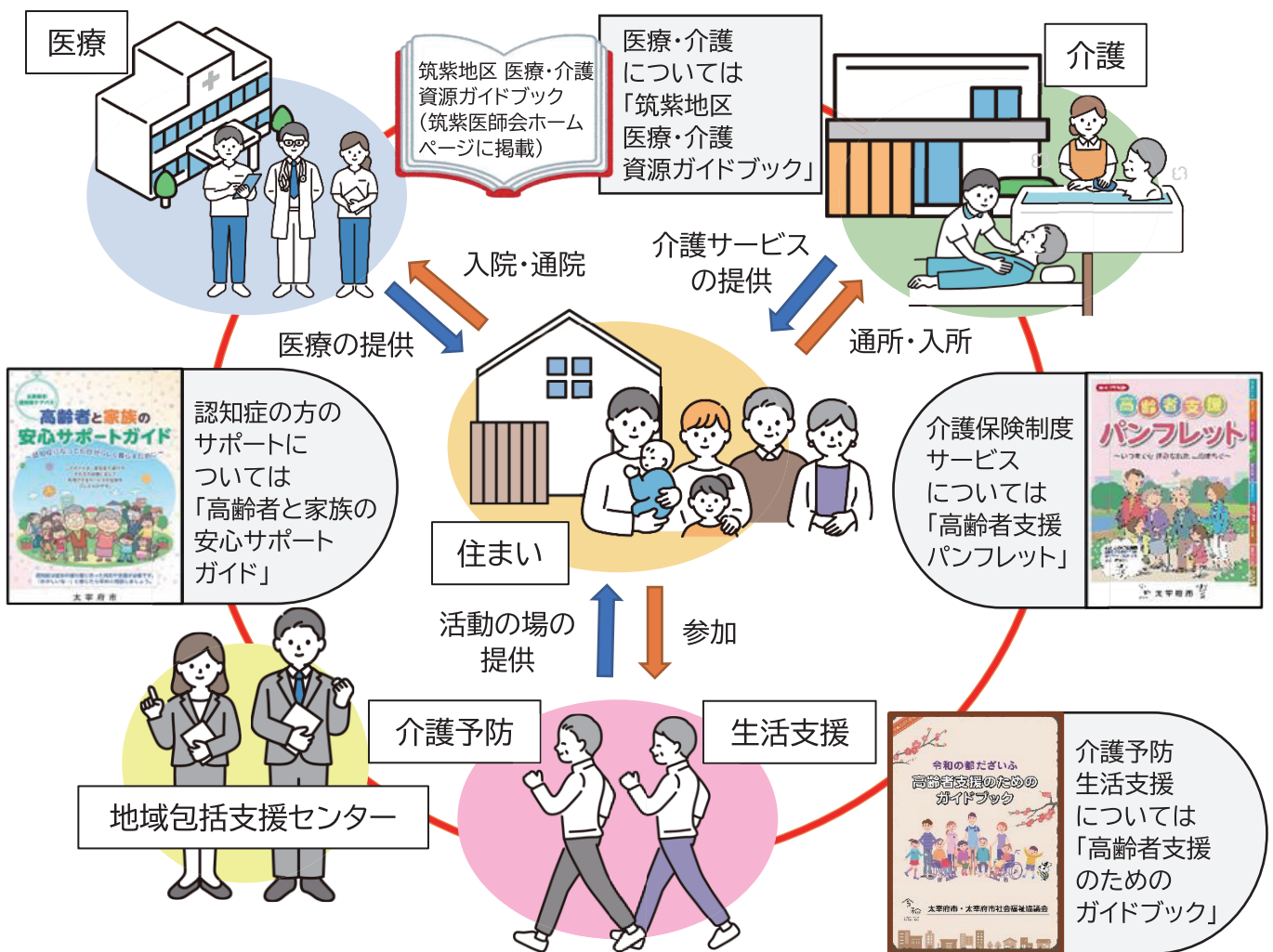
その一つが、一人暮らしや支援を必要とする高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるために必要な医療・介護・住まい・介護予防・生活支援が包括的に支援される体制“地域包括ケアシステム”の推進であります。

高齢者の健康課題などを生活圏域ごとに分析し「通いの場」で課題の共有や健康教育を行うなどしておりますが、この度高齢者が日常生活を送る中で役立つ情報をまとめた本冊子を作成することに致しました。ぜひご活用ください。



太宰府市長 楠田大蔵

太宰府市の地域包括ケアシステムのイメージ



※ 掲載している情報は、一部変更になっている場合があります。

詳しくは各問い合わせ先にご確認ください。

※ 掲載している施設や団体・機関について行政が保証をするものではありません。



家の近くで
買い物したい

食品・日用品など

| | 名称 | 取扱い商品 | 問い合わせ |
|-----|-----------------|---|---|
| 巡回型 | とくし丸 | 乳製品、卵、豆腐、納豆、惣菜、お肉、パン・お菓子、日用品…軽トラたっぷり300品目自分の目で見ても買える注文もできる移動スーパーです。 ※お刺身、寿司、野菜、果物は注文のみの販売です。 | ☎092 (925)9840 |
| | fun マルシェ | 地元商店さんこだわりの新鮮な商品を積んでいます。毎朝仕入れたお野菜やお肉、新鮮な鮮魚、お刺身、お惣菜など約400種の商品を扱っています。 | ☎090 (1191)8467 |
| | 古式とうふ 豆吉郎 | 豆腐、大豆製品(納豆、豆乳、味噌など)惣菜、練り物、お菓子 ※豆腐一丁から配達ができます。 | ☎0120 (106)561 |
| 停車型 | ひとめぐり号 | 明治屋食品の精肉・鮮魚・青果・惣菜・パン・菓子類・乳製品・冷凍食品・日用品などの商品を販売しています。市内24か所を巡回しています。販売場所をお電話にて確認の上、ご利用下さい。 | シルバー 人材センター ☎092 (921)4222 |
| | 野菜移動販売 マルシェ | 朝倉野菜や果物などの生鮮食品、米や菓子類、切り花が並んでいる。買い物した商品の持ち運びのお手伝いも相談できます。 | 毎月第2、4火曜日 10:00~12:00 東ヶ丘公民館前 |
| | グリーンコープ 元気カー | グリーンコープ商品(卵、牛乳、肉、野菜、加工食品、調味料、果物、惣菜) コープ会員でなくてもご利用できます。 | 毎週火曜日 ①11:25~11:55 三条2丁目 ②13:15~14:15 デイサービス都府楼 |



移動販売では実際に商品を選べるのが好評です。
巡回型は電話申し込みをすれば家の近くまで来てくれます。
停車型では一定の時間、開催されていますのでお近くの方、是非のぞいてみてください。





生活用品を自宅まで届けてもらいたい

商品の配達

| 商品 | 名称 | 内容 | 問い合わせ |
|-----|------------|---|-------------------|
| 灯油 | 筑陽石油 | ポリタンク2缶以上の注文から灯油を自宅まで配達してくれます。 (平日午前中の連絡、15時以降の配達) ※土日祝日は配達はありません(不可) ※配達地域はご相談ください。 | ☎092 (922)4780 |
| | 石油燃料配送センター | 灯油を自宅まで配達してくれます。 2缶以上からになります。 | ☎092 (923)1382 |
| めがね | メガネの正美堂 | メガネ・補聴器の購入、修理・調整他出張で対応できます | ☎092 (925)5461 |

お店で買い物した商品の配達

| | 名称 | 内容 | 問い合わせ |
|-----------|---------------------|--|---------------------------------|
| スーパーマーケット | ルミエール | 15時までに店内で買い物した商品(生もの・冷凍以外)を自宅まで届けてくれます。15時以降は翌日配達。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">【条件】2,000円以上のお買い物 送料100円別途必要</div> 近隣エリア内に限ります。 お問い合わせください。 | ☎092 (919)5603 〒大佐野1-10-1 |
| | にしてつストア レガネット太宰府 | 午前中までに店内で買い物した常温の商品(生もの・冷凍以外)を自宅まで届けてくれます。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">【条件】2,000円以上のお買い物 送料200円別途必要</div> | ☎092 (925)2751 〒五条2-22-7 |



自分の目で見て買いたいけど、重たい荷物をもって家まで帰ることが大変な方、必見のサービスですね！



れいわ姫

移動販売

生活用品配達

宅配弁当

宅配食材



宅配弁当

お弁当を届けてもらいたい

| 名称 | 内容 | 金額 | 問い合わせ |
|--------------|--|---|---|
| ワタミの宅食 | <ul style="list-style-type: none"> ・前週水曜日までに注文 ・冷凍弁当あり ・安否確認サービス有 ・鍵付きボックスあり ・1日～注文可能 | <ul style="list-style-type: none"> ○夕食5日間(月～金) ご飯付き 3,150円 ○夕食7日間(月～日) ご飯付き 4,410円 ※コースにより異なる おかずのみなど種類多数 | <ul style="list-style-type: none"> ☎0120 (321)510 |
| 宅配クック123 | <ul style="list-style-type: none"> ・前日18時までに注文 ・安否確認サービス有 ・おかゆ、きざみ食対応可(無料) ・カロリー・塩分調整食対応可(有料) ・やわらか食、ムース、透析食対応可(有料) | <ul style="list-style-type: none"> ○普通食 594円 ○おかずのみ 540円 | <ul style="list-style-type: none"> 太宰府・大野城店 ☎092 (921)2164 |
| ライフデリ博多 | <ul style="list-style-type: none"> ・前日18時までに注文 ・カロリー調整食 ・月1回から毎日の利用まで対応 ・お困りごとサービスあり | <ul style="list-style-type: none"> ○普通食 600円 ○おかずのみ 550円 | <ul style="list-style-type: none"> ☎092 (710)0345 |
| エフコープ生活協同組合 | <ul style="list-style-type: none"> ・月～金曜日5日分の夕食宅配 ・介護食の対応も可能 ・保冷箱の対応可能 ・組合員の登録及び出資金必要 | <ul style="list-style-type: none"> ○おかずコース5日分 2,930円(税込) ○弁当コース5日分 2,770円(税込) ○こだわりおかずコース・ボリュームおかずコース 5日分3,400円(税込) ○介護食・健康管理食 5日分5,749円(税込)～ ○出資金1,000円 | <ul style="list-style-type: none"> 組合員サービスセンター ☎0120 (41)0120 |
| 太宰府市配食サービス事業 | <ul style="list-style-type: none"> ・食事確保の支援と利用者の安否確認を行います ・65歳以上ひとり暮らし高齢者または高齢者のみの世帯、加齢などの理由により買い物調理が困難で安否確認が必要な方 ・利用にあたり調査があります | <ul style="list-style-type: none"> ○1食450円 | <ul style="list-style-type: none"> 太宰府市高齢者支援課 ☎092 (929)3210 |

| 名称 | 内容 | 金額 | 問い合わせ |
|--|---|---|--------------------------------------|
| ルミエール | カタログ宅配サービス ・食品、日用品など約750品 掲載のカタログお配りしています ・お電話にてご注文いただきましたら、翌日午後より配送 ・近隣地域に限ります (お問い合わせください) | ○支払い方法は現金のみ ○カタログ商品のお買上 金額にかかわらず、送料は 25Kgごとに350円 | ☎092 (919)5603 |
| グリーンコープ 生協ふくおか | ・カタログから注文書、 インターネットで注文 ・翌週に商品が届く ・組合員の登録及び出資金必要 | ○出資金あり 個別配達手数料必要 | ☎0120 (349)017 |
| エフコープ 生活協同組合 | ・カタログやスマートフォンで 注文、翌週に商品が届く ・組合員の登録及び出資金必要 | ○出資金1,000円 個別配達手数料必要 | 組合員サービス センター ☎0120 (41)0120 |
| コッペリア | ・前週水曜日までの注文で月曜日 からお届け ・月～金曜の5日単位での注文 | ○カット済み食材 2人用 5,000円 ○カット無し食材 2人用 4,500円 | ☎0120 (17)4931 |
| あいさいや 愛菜野 | ・野菜や果物を配達 ・配達は大宰府西校区のエリア に限ります | ○1,500円以上のお買い 上げ | ☎092 (586)5879 |
| ナチュラル natural ナチュラル natural オーガニック フード産直便 | ・カタログで注文、翌週に商品が 届く ・安全で美味しい食材をお届け します ・会員登録制の定期宅配 | ○配送料143円 | ☎0120 (070)529 |
| ヨシケイ福岡 | ・毎週水曜日までに注文。 ・カット食材、調理済み商品(湯煎) 冷凍弁当、医師監修サポート メニューあり。 ・5日単位での注文 ・その他、コース種類多数有 | ○1,100円～ ※1日～注文も可能 お問い合わせください | ☎0120 (412)712 |



家事支援

家事を手伝ってほしい

| 名称 | 内容 | 問い合わせ |
|---------------|--|---|
| 家事援助サービス | 家庭内の掃除・洗濯・食事の支度、高齢者の話し相手 産前・産後の家事援助 見積後に対応をします。 | シルバー人材センター |
| シルバーさんがやっとなる梅 | 1回500円でちょっとした買い物、植木の水やり、 家庭のゴミ出しなどの1時間以内の簡単な作業を行います。 ※太宰府市内在住の70歳以上の方で一人暮らし またはご夫婦のみ世帯（世帯あたり年5回まで） | ☎092 (921)4222 |
| 生活応援事業 | 家事全般・公共サービスで補えないサービス(自費) 見守りや話し相手など 1時間2,200円(交通費・別途500円) | ふくしサービスセンターゆうゆう ☎092 (923)8606 |
| まごころサポート | 60歳以上のシニアや子育て家庭、妊婦の「ちょっと困った」を解決する仕組み。 電球替え、お買い物代行、庭掃除など 20分500円～ | 西日本新聞エリアセンター二日市店 ☎0120 (541)953 |
| 御用聞きサービス | 家具の移動、通院付き添い、買い物代行等見積後に日程調整を行います。 特に女性の方のお困り事ご相談下さい。 | 白鷺印刷 ☎080 (5271)9429 (松尾) |
| ふれあいサービス | 高齢者・障がい者支援サービス、家事支援サービス 1時間2,200円(交通費込み) 別途 買い物代行の場合1km毎20円 駐車料金が発生した場合等実費請求あり ※組合員でない場合、加入が必要(1,000円) | エフコープ ふれあいサービス ☎092 (572)0084 |
| 家政婦紹介 | 大掃除や模様替えがしたい。入院中のお世話や見守りができない。家庭料理が食べたい。ペットの散歩ができない。などの日常の人手不足を解消。 ・家事一般 1時間1,725円 ・身体介護 1時間1,955円 ・介護に関する問い合わせ ☎092(541)7826 | (有)福博家政婦紹介所 ☎092 (541)7753 ☎092 (541)7756 |



外出したい

家事支援

外出支援

訪問理美容

見守り支援

タクシー会社

| 名称 | 配車専用電話 | 住所 |
|----------|--------------------------|-----------------|
| 太宰府タクシー | ☎092(922)3553 | 〒太宰府3-1-26 |
| 二日市交通 | ☎092(581)1010 (筑タク運輸) | 〒筑紫野市針摺西1-3-5 |
| 板付交通 | | 〒大野城市御笠川4-3-11 |
| 共働タクシー | | 〒春日市塚原台3-110 |
| つくしの交通 | ☎092(928)1111 | 〒筑紫野市大字俗明院36-1 |
| 福博タクシー | ☎092(581)1088 | 〒大野城市仲畑3-1-2 |
| 第一交通 | ☎092(481)6400 | 〒大野城市御笠川1-10-18 |
| 福岡西鉄タクシー | ☎0570(01)0531 | 〒筑紫野市二日市南3-2-6 |

※福岡市タクシー協会HPより一部抜粋

太宰府市コミュニティバス「まほろば号」のご案内

市内でのお出かけに、ぜひ「まほろば号」「地域サポートカー」をご利用ください。
「まほろば号」は100円均一運賃で市内の公共施設や観光名所・旧跡、駅などを循環し、
高齢者や体の不自由な人も楽に乗り降りできるコミュニティバスです。
また、湯の谷地区、連歌屋地区、東観世地区の3地区では、10人乗りのワンボックスカー
で「地域サポートカー」を運行しています。
地域サポートカーは、それぞれ運賃や運行日などが異なりますのでご注意ください。

問い合わせ

まほろば号に関すること : 西鉄バス二日市株式会社原支社 ☎092(928)8383
地域サポートカーに関すること : 有限会社太宰府タクシー ☎092(925)8855

▶ まほろば号



◀ 地域サポートカー





介護タクシー

外出したい

| 名称 | 内容 | 問い合わせ | 介護保険 |
|-------------------|--|--|------|
| ひかり 介護タクシー | メーター料金(初乗り670円)+介助料金+機材代 ・基本移乗介助料金 1,500円 ・機材代 車いす無料 リクライニング2,500円 ストレッチャー3,500円 ・身障者、療育手帳の提示で割引あります | ☎090 (2857)9170 〒筑紫野市針摺東 | × |
| アイラブ 介護タクシー | メーター料金(初乗り650円)+介助料金 ・介助料金 車いす1,500円～ リクライニング2,500円～ ストレッチャー4,000円～ ・身障者、療育手帳の提示で割引あり | ☎080 (3993)1294 〒筑紫野市針摺南 | × |
| みくに 福祉タクシー | メーター料金(初乗り730円)+介助料+機材貸出料 ・介助料 1,000円～ 回送料をいただくことがあります。 ・機材貸出料 車いす 無料 リクライニング車いす 2,000円 ストレッチャー 3,000円 ・買い物や病院、観光等の移動付き添い(有料) | ☎070 (4491)0096 〒筑紫野市湯町 | × |
| スマイル・ケア タクシー | ・利用料金はお問合せ後に見積りを提示します。 ・看護師、介護士の付き添い可能 酸素・吸引機の医療機器準備可 ・長距離送迎等の相談にのります | ☎080 (3958)5757 〒糟屋郡志免町 | × |
| 福祉タクシー ひので | 初乗り運賃750円(大型930円)+介助料金 ・介助料金 1,500円～(見積りします) ・車いす、ストレッチャーの使用については、 ご相談ください。 ・病院の付き添い有料 | ☎090 (2588)6412 〒春日市日の出町 | × |
| ケアステーション 飛梅コアラ | メーター料金(初乗り610円～)+介助料金 ・介助料金 車椅子2,000円 リクライニング3,000円 ストレッチャー4,000円 | ☎092 (566)3658 〒福岡市南区老司 (NPO ケアステーション飛梅コアラ) | ○ |
| シバタ 介護タクシー | メーター料金(初乗り610円)+介助料金 ・介助料金 1,000円～(往復) ・車いす無料貸し出し ・リクライニング 3,000円 | ☎080 (1762)7584 〒筑紫野市湯町 | ○ |

※「×」は介護保険適用外の事業所です。



髪を整えたい♪きれいにしたい♪
自宅に美容師が訪問して
髪を切ってくれます

家事支援

外出支援

訪問理美容

見守り支援

| 名称 | 内容 | 料金 | 問い合わせ |
|---------------------------|---|--|---|
| 訪問理美容・ 福祉サービス なごみの花 | ・カット、シャンプー、 ブロー、パーマ、カラー、 顔そり ・寝たきりの方、車いすの 方も対応可 | ○新規の方のみ カット2,500円 +出張費550円 ※タイムサービス有 (時間帯は事業所に 要確認) ○カット2,750円 +出張費550円 | ・訪問対応時間 (9時～19時45分) ・電話予約受付時間 (7時～23時45分) ☎092 (558)3814 ☎090 (3010)3814 |
| 出張理美容 協会 | ・カット、シャンプー、 ブロー、パーマ、カラー、 顔そり ・寝たきりの方、車いすの 方も対応可 | カット3,600円 +交通費500円 | ☎092 (791)1476 |
| 訪問理美容 テト teto | ・カット、シャンプー、 ブロー、パーマ、カラー、 顔そり ・寝たきりの方、車いすの 方も対応可 | カット3,000円 +訪問費1,500円 +消費税 | ☎092 (408)4330 |
| 訪問理美容 ビューティー ケア | ・カット、顔そり、 シャンプー、カラー、 パーマ ・寝たきりの方も対応可 | 訪問料金あり | ☎092 (400)6713 |
| 訪問理美容 髪人 | ・カット、シャンプー、 ブロー、パーマ、カラー、 顔そり ・寝たきりの方、車いすの 方も対応可 | カット料金3,800円 +出張費 (距離により変動) | ☎0120 (218)800 |





見守り支援



安心して生活をしたい

| 名称 | 内容 | 問い合わせ |
|--|---|---|
| みまもり 訪問サービス | 郵便局社員が定期的に(毎月1回/30分) 高齢者宅を訪問した結果を指定された 報告先にメール等で伝えます。 2,500円/月(税込) | ○各郵便局 ※簡易郵便局を除く |
| みまもり でんわサービス | 毎日決められた時間帯に自動音声電話を 掛け、体調確認を行い、結果を指定された 報告先にメールで伝えます。 1,070円/月(固定電話)(税込) 1,280円/月(携帯電話)(税込) | ○お客様サービス 相談センター 固定電話専用 ☎0120 (23-28)86 携帯電話専用(有料) ☎0570 (046)666 |
| 駆けつけ サービス | みまもり訪問サービスまたはみまもり でんわサービスのオプションとして家族 からの要請により警備会社が駆け付けます。 880円/月(税込) 駆けつけ時に生じる料金は別途かかります。 | |
| ホーム <small>アルソック</small> HOME ALSOK みまもりサポート | 体調不良の際にボタンを押すだけで ガードマンが駆け付ける。 ○お買い上げプラン 1,870円/月～ ※初期費用あり ○レンタルプラン 2,750円/月～ ※初期費用あり ○ゼロスタートプラン 2,970円/月～ ※初期費用0円 | ALSOK(アルソック) ☎0120 (39)2413 |
| みまもりさん& かけつけさん | ○緊急通報サービス 2,420円/月 家庭内事故や体調の急変、不審者の気配を 感じた時など何かあった時にボタンを 押せばいつでもかけつけ、必要に応じ 警察や消防へ通報する。 ○ライフリズムみまもりサービス (緊急通報サービス含 4,180円/月) 在宅中異常と判断される場合は緊急対応員 がすぐに駆けつける安心サービス。 別途 初期登録費11,000円 | 西部ガスリビング ☎0120 (987)567 |

| 名称 | 内容 | 問い合わせ |
|---------------|---|---------------------------------|
| クロネコ見守りサービス | ハローライト訪問プラン1,078円(税込)/月 毎日使用する電球をハローライトに交換し、電球のON/OFF状況により異常を検知し通知先(事前登録)へメールでお知らせ。通知先の依頼に応じ代理訪問可能。 | ヤマト運輸 ☎0120 (545)425 |
| 親孝行サポート | 指定先に月1回定期訪問か定期電話で得た状況報告を契約者に報告 訪問2,420円/月 電話(固定)990円/月 // (携帯)1,210円/月 ※クレジット払いのみ ※九州電力と電気の契約をしている方等、ご利用条件があります。詳しくは、直接お問い合わせください。 | 九州電力 ☎0120 (879)570 |
| みまもりサポート | ひとり住まいの親を毎日の電気量の変化で見守り、電気の使用状況が普段と異なった時に家族に知らせる。 550円/月 ※クレジット払いのみ ※九州電力と電気の契約をしている方等、ご利用条件があります。詳しくは、直接お問い合わせください。 | |
| 緊急通報装置設置事業 | 急病など緊急時にボタンを押すことで受信センターへつながる装置を貸与します。 ・65歳以上の一人暮らし高齢者 ・介護保険料の所得段階に応じ利用料金が決まります。 | 太宰府市高齢者支援課 ☎092 (929)3210 |
| 認知症高齢者等事前登録制度 | 行方不明となる可能性がある高齢者の情報を事前に市へ登録する制度です。事前に登録することで速やかな搜索活動と早期発見につながります。 | |



交流・居場所



仲間と集い、話し、楽しみたい

| 名称 | 内容 | 場所 | 問い合わせ |
|---------------------|---|----------------------------------|---|
| サロン do おもやい食堂 | カレー(400円)やドリンク(100円)用意 しています。カラーセラピーもやってます。 毎月第1土曜日 11:00~16:00 | 〒太宰府市五条 4-11-15 新崎アパート210号 | NPO法人 太宰府ボランティア ネットワーク未来工房 ☎092 (408)6451 |
| シトラスサロン | 季節を感じる台所 わくわく手作り 参加費500円 毎月第1、3木曜日 10:00~12:00 | | |
| スマホ教室 | 参加費500円 毎月第2、4火曜日10:00~11:30 | | |
| プラチナサロン | タブレットの操作を学び、アプリを楽しみます。 参加費500円 毎月第1、3火曜日 14:00~16:00 | | |
| わくわくハウス | いろいろな専門家が集まり、くらしのコトや 健康のコト気軽に聞ける月1回の地域カフェ。 軽く運動ができる、ただただお茶して しゃべる、工作をする居場所 | 〒通古賀5-2-3 イエノコト モデルハウス | わくわくハウス ☎090 (7294)9174 (宮崎) |
| 傾聴カフェ | どなたでも参加いただけます。 楽しいひと時を過ごしましょう。 参加費100円 毎月第3水曜日 13:30~15:00 | 〒白川2-10 (総合福祉センター) | 傾聴ボランティア ロバの耳 ☎092 (923)3230 |
| シルバーサロン ちぎり絵 | 高齢者の介護予防、引きこもり予防、認知症 発症予防のため、ちぎり絵の制作をして います。ボランティア活動を希望される方も 一緒に活動、作成をしています。 材料費として月に1,000円必要です 毎月第1、3木曜日10:00~12:00 | 〒白川2-10 (総合福祉センター) | シルバーサロン ちぎり絵 ☎092 (923)3230 |
| 水曜会 | 脳血管障がいや中途障がいの方々、体力に 自信のない方が各自の体調に合わせ、体操や 手作業脳トレなど自主訓練や情報交換の場 として活動しています。 参加費無料 毎週水曜日 9:00~15:00 | 〒白川2-10 (総合福祉センター) | リハビリグループ 水曜会 ☎092 (923)3230 |
| 元気リハビリ教室 | 理学療法士などの専門家が集まり、リハビリ 指導をしています。 参加費100円 毎月第2土曜日 10:30~11:30 | 〒白川2-10 (総合福祉センター) | 福祉サポート DDクラブ ☎080 (5219)7834 (佐藤) |

| 名称 | 内容 | 場所 | 問い合わせ |
|----------|---|-----------------------|-------------------------------|
| 介護のふれあい会 | 在宅介護をしている家族の会です。介護の悩みなどを語り合ったり、勉強会を開いたりしています。 年会費500円 年6回程度 | 豊白川2-10 (総合福祉センター) | 介護のふれあい会 ☎092 (923)3230 |
| 老人福祉センター | おおむね60歳以上の高齢者の方で教養、健康、福祉の向上を図ることを目的としています。入浴施設、健康体操など行事もあります。 入館料100円 月曜～土曜日 9:45～15:00 | 豊白川2-3 | 老人福祉センター ☎092 (923)3230 |

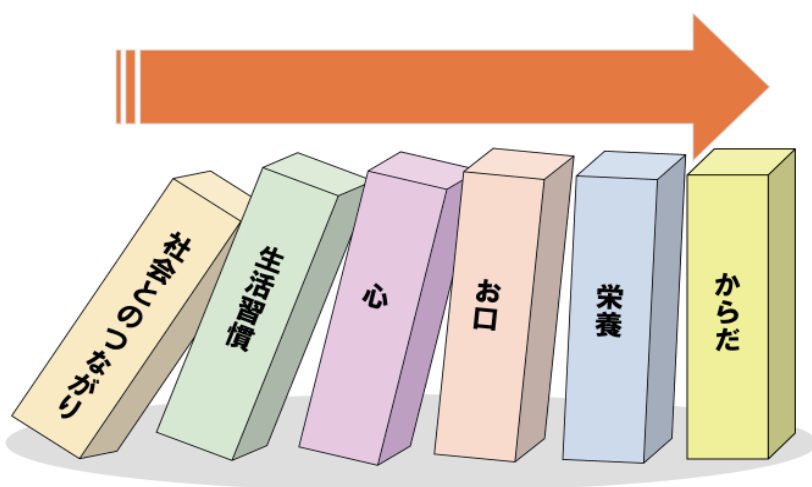
フレイル・ドミノを知っていますか？

フレイルとは「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。

フレイルは“社会とのつながりを失うこと”をきっかけに“生活習慣”や“こころの健康”“口腔機能”“栄養機能”“身体機能”の低下をきたし、ドミノ倒しのように進行、重症化していきことがあります。

しかし、対策を行えば元の健康状況に戻る可能性が高いともいわれています。

フレイルを予防するためにも日頃から社会参加・運動・栄養のバランスを意識しましょう。



フレイル・ドミノが起きないように、社会とのつながりを意識することが大切です！



令和の都たぎいふ応援大使
おとものタビット



ラジオ体操会場

身体を動かしたい

| 会場 | 日時 | 備考 |
|---------------|------------------|---|
| 高雄公園 | 毎日 6:30~ | 雨天決行 |
| 五条駅前広場 | 月曜日~土曜日 6:30~ | 雨天中止 |
| 歴史スポーツ公園 | 毎日 6:30~ | 雨天決行 |
| 都府楼中央公園 | 毎日 6:30~ | 雨天決行 |
| 大宰府政庁跡 | 毎日 6:30~ | 雨天決行 |
| 三条台公民館 | 毎日 6:30~ | 雨天中止 |
| 大佐野台 岩野公園 | 毎日 6:30~ | 雨天決行 |
| つつじヶ丘 第2公園 | 毎週日曜日 8:30~ | 雨天は公民館にて |
| ひまわり台 西公園 | 毎週水曜日 11:00~ | 雨天中止 ひまわり台の住民を対象にラジオ体操・ ウォーキング・移動販売利用で元気 づくりポイントが付与されます。 |

太宰府市歩こう会

太宰府市歩こう会では随時会員を募集しています。市内在住の方はどなたでも加入できます。(加入申込書は、保健センターにあります)

加入された方には、「歩こう会集印手帳」が発行されます。お好きな日時に歩いていただき、市内にある11カ所の集印所で1日1回集印手帳へスタンプを押して下さい。

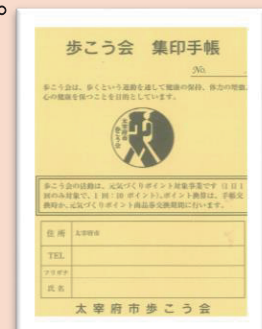
ウォーキングにおすすめのコースをご紹介したマップもあります。

マップは保健センター及び市ホームページに掲載しています。

また、太宰府市歩こう会は、太宰府市元気づくりポイント事業の対象です。

ぜひ、皆さんの健康づくりにご利用ください。

問い合わせ:保健センター ☎092(928)2000



| 名称 | 内容 | 問い合わせ |
|------------------------|---|---|
| パソコン教室 | 毎週月・水・金曜日のいずれか 13:30~15:30 いきいき情報センター | シルバー人材センター ☎092 (921)4222 |
| 男性料理教室 さつき会 | 基本となる【食】を身につけることを 目標に活動。 料理の献立作りから買い物の一連作業 を行っています。 対象者:高齢者の男性(65歳以上) 毎月第2木曜日 総合福祉センター2階調理室 | さつき会代表 ☎090 (1081)3172 (平野) |
| 日本棋院 筑紫野支部 筑紫野棋苑 | 初心者からベテランまでの囲碁教室 誰でもわかる囲碁教室 月曜日・金曜日10:00~12:00 | ☎092 (924)3854 〒通古賀6-9-7 |
| 大宰府史跡めぐり | 公益財団法人 古都大宰府保存協会の 委嘱を受けたボランティアが太宰府館・ 大宰府展示館・水城跡の館内解説を 行います。その他コースのご相談も 可能です。 | (公財)古都大宰府 保存協会 ☎092 (922)7811 〒観世音寺4-6-1 大宰府展示館内 |

※内容や申し込み方法については、事前にお問い合わせください。

公益社団法人 シルバー人材センターの紹介

これまでの経験や技能を生かしながら、臨時的かつ、短期的な就業または軽易な仕事を通じて生きがいを見だし、地域社会に参加し、さらには働くことによって何らかの追加収入を得ることができます。

市内にお住いの満60歳以上で、健康で働く意欲のある方、シルバー人材センターに入会してみませんか。

そこには、たくさんの出会いがあり、新しい自分の発見があります。
興味がある方はセンターへお問い合わせください。

問い合わせ:シルバー人材センター ☎092(921)4222





身体を動かしたい

| 名称 | 内容 | 問い合わせ |
|----------------|---|-------------------------------|
| 太宰府史跡 水辺公園 | 室内・室外プール…利用料110円/時間 ※7月・8月は、プールのみ市内・市外料金別 (市内110円/時間・市外230円/時間) アスレチックジム…利用料50円/時間 ※65歳以上料金 その他成人対象の水泳教室あり ※室外プールは、夏期の営業です。 令和5年度の営業は未定です。 | ☎092 (921)8668 〒大字向佐野18 |
| いきいき情報 センター | トレーニングルーム 有酸素マシン、筋力トレーニング系マシン、 健康チェックもできます。 事前に登録講習会(利用料金同額)を 受講された方が利用できます。 利用料金(一般)1回 2時間 350円 (65歳以上)1回 2時間 170円 | ☎092 (920)9900 〒五条3-1-1 |
| とびうめアリーナ | ランニングコース 観客席の外周がランニングコースとして 利用できます。天候が悪い日でもランニン グができます。 市内一般:利用料金50円/時間 (市外の方:利用料金100円/時間) | ☎092 (408)1354 〒向佐野21-2 |

太宰府市長寿クラブ連合会(愛称:太寿連)のご紹介

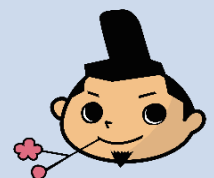
太寿連では、健康寿命を延ばし介護に頼らない自立した生活を送るため、仲間と一緒にウォーキング、グランド・ゴルフ大会、パタンク大会、ダーツ大会、囲碁大会などを通して健康づくりに励んでいます。

また、各地区の単位クラブでは病気がちな高齢者やひとり暮らし高齢者宅を訪問し、「安否確認、話し相手、掃除、買い物の手伝い」などの友愛訪問活動を実施、高齢になっても安心して暮らせる地域づくりを目指しています。

長寿クラブに加入することで、声をかけ誘ってくれる仲間、情報を伝えてくれる仲間が見つかります。太寿連は市を代表する高齢者の団体です。

ぜひ加入して仲間づくりをしましょう。

問い合わせ:太宰府市高齢者支援課 ☎092(929)3210



介護予防のための健康づくり(一般介護予防事業)

高齢者が介護状態にならない、または介護状態であっても悪化を予防するために、太宰府市では次のような事業を行っています。



すこやか相談<要予約>

管理栄養士、歯科衛生士、保健師による相談を行っています。

●開催日:毎月第2金曜日 ●場所:保健センター

下記教室に関しまして、詳しくは高齢者支援課までご連絡ください。

| 教室名 | 内容 |
|----------------|---|
| すこやか運動教室 | 介護予防のための体操教室です。 |
| 男性のためのすこやか運動教室 | 男性のみを対象とした教室です。筋力トレーニングや柔軟性を高める運動をする教室です。 |
| 健幸リズム教室 | 音楽に合わせて体を動かしたり歌ったりする教室です。 |
| 転ばんための体力測定 | 身体測定、口腔機能測定、認知機能を自己確認し、対策を学ぶ教室です。 |

介護予防手帳やまほろば令和体操DVDをご活用ください

ご自身で目標を立てて、介護予防の取り組みを行えるように、運動・栄養・口腔に関する介護予防のポイントをまとめた「介護予防手帳」を高齢者支援課窓口で無料で配布しています。

また、介護予防のための体操として65歳以上の希望者に「まほろば令和体操DVD」を配布しています。

数に限りがありますので、ご希望の際はご連絡ください。

(数量限定 各世帯1枚)



問い合わせ:太宰府市高齢者支援課 ☎ 092(929)3210 📠 092(929)3206



相談窓口

気になることを相談したい！

| 名称 | 内容 | 問い合わせ |
|---------------------------|---|--|
| 太宰府市 くらしのサービス センター | 太宰府市商工会員業者がリフォーム工事・自動車・水回り・電気工事など「おうちの困った」の相談に応じます。 | 太宰府市商工会 ☎092 (922)4345 |
| 友心まごころ サービス | 遺品整理、生前整理、ハウスクリーニングなどの相談に応じます。 | 株式会社友心 ☎0120 (960)877 |
| くらしの相談 | 空き家の管理、賃貸、売却、片付け、相続のことなどの相談に応じます。 | 一般社団法人 太宰府市 空家予防推進協議会 ☎092 (925)6782 |
| 福岡県 消費生活センター | 消費生活に関する苦情相談や多重債務などの相談を受け、解決に向けた助言や情報提供を行います。 月～金曜日 9:30～16:30(電話・来所相談) 日曜日 10:00～16:00(電話相談のみ) | ☎092 (632)0999 〒博多区吉塚本町13-50 福岡県吉塚合同庁舎1階 |
| 太宰府市 消費生活センター | 消費生活相談員が消費生活全般に関する相談に無料で応じます。 毎週月～金曜日 9:30～12:00 13:00～16:00 | 太宰府市産業振興課 ☎092 (921)2121 〒観世音寺1-1-1 |
| 福岡県 認知症介護相談 | 認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、心配事や悩み事などをご相談ください。 毎週水・土曜日 11:00～16:00 | クローバープラザ相談室 ☎092 (574)0190 (代表) 〒春日市原町3-1-7 |
| 認知症の人と 家族の会 福岡県支部 | ・認知症に関すること ・介護に関すること ・認知症の理解と家族の対応に関すること 火曜日・金曜日 10:30～15:30 (第3火曜日・祝日休) | ☎092 (771)8595 〒福岡市中央区荒戸 3-3-39 (ふくふくプラザ内) |
| 福岡県 若年性認知症 サポートセンター | 若年性認知症(65歳未満で認知症を発症した場合)の人やその家族などから医療・福祉・就労等の相談に応じています。 毎週月曜～金曜10:00～16:00 | ☎0930 (26)2370 〒行橋市金屋649-1 ✉ jakunenfukuoka@gmail.com |
| 高齢者 あんしんダイヤル | 太宰府市高齢者夜間・休日電話相談 平日17:00～翌朝8:30 土・日・祝日・年末年始 24時間 | ☎0120 (0874)86 |

× 毛

Handwriting practice lines consisting of 12 horizontal dashed lines within a rounded rectangular border.



メ 毛

Handwriting practice lines consisting of 12 horizontal dashed lines for tracing and writing.



× 毛

Handwriting practice area with 12 horizontal dashed lines.





関係機関



困ったらお尋ねください

| 名称 | 内容 | 問い合わせ |
|--------------------------|--|---|
| 太宰府市 高齢者支援課 | 高齢者福祉サービス、老人クラブ、 高齢者の体操教室に関すること | ☎092 (929)3210 〒五条3-1-1 いきいき情報センター1階 |
| 太宰府市 地域包括支援 センター | 医療、介護、福祉など高齢者に関する 総合相談窓口 担当エリア 太宰府中学校区、太宰府東中学校区 | ☎092 (929)3211 〒五条3-1-1 いきいき情報センター1階 |
| 太宰府市 地域包括支援 サブセンター | 医療、介護、福祉など高齢者に関する 総合相談窓口 担当エリア 学業院中学校区、太宰府西中学校区 | ☎092 (918)2200 〒大字通古賀197-3 スポーツ振興事務所1階 |
| 太宰府市 介護保険課 | 介護保険認定申請からサービス利用に 関すること その他介護保険制度全般に関すること | ☎092 (921)2121 〒観世音寺1-1-1 市役所1階 |
| 太宰府市 福祉課 障がい福祉係 | 各種障がいに関する相談、障がい者 手帳の交付及び障がい福祉サービス に関すること | |
| 太宰府市 生活支援課 | 生活困窮者への生活の困りごと相談に 関すること | |
| 太宰府市 元気づくり課 | 健(検)診、予防接種、歩こう会、 元気づくりポイント事業に関すること | ☎092 (928)2000 〒五条3-1-1 いきいき情報センター1階 |
| 太宰府市 社会福祉協議会 | 福祉全般、ボランティア活動、 福祉委員に関すること | ☎092 (923)3230 〒白川2-10 総合福祉センター |

この冊子は生活支援体制整備事業の一環として、作成しました。
内容に関するお問い合わせ、ご意見は以下までご連絡ください。

太宰府市高齢者支援課 ☎092(929)3210

太宰府市社会福祉協議会 ☎092(923)3230

