

# もくじ

1 相談	<b>相談窓口</b>	・高齢者相談窓口一覧	P1~2
2 介護予防教室 健康促進	<b>介護予防教室 健康促進</b>	・元気が出る学校、元気クラブ ・買い物支援付介護予防教室、生きがいデイサービス ・元気サークル、市民サポーターによる体操教室 ・トランポリン健康教室、民間温水プール利用	P3 P4 P5 P6
3 ボランティア 就業	<b>ボランティア 就業</b>	<ボランティア> ・介護予防ポイント事業 ・ちょいボラ <就業> ・シルバー人材センター、シルバー家事応援隊募集	P7 P8 P9
4 寄り合いの場	<b>寄り合いの場</b>	・地域デイサービス ・地域サロン ・認知症カフェ、暮らしの保健室ゆくり ・老人クラブ活動、ワイワイおしゃべり会 ・無料出前講座 ・地域食堂	P10 P11 P12 P13 P14~16 P17
5 認知症(知る・ 備える・ともに)	<b>認知症 知る・備える ともに</b>	・認知症サポーター養成講座 ・SOSネットワーク事前登録等 ・かたらん会、青空喫茶	P18 P19~20 P21
6 見守り	<b>見守り</b>	・緊急通報システム、緊急連絡先登録 ・配食による見守り(昼食) ・配食による見守り(夕食)	P22 P23 P24
7 家事応援 サービス	<b>家事応援 サービス</b>	・シルバー家事応援隊、寝具乾燥消毒サービス	P25
8 その他 在宅支援			
9 医療費控除 確定申告			
10 生活に 役立つ情報			

## その他 在宅支援

- すみよか住宅改造費助成  
バリアフリーアドバイザー派遣 P26
- 福祉収集事業、高齢者運転免許証自主返納支援事業 P27
- 介護手当、介護用品（紙おむつ）の支給 P28
- ちょいボラ P29

## 医療費控除 確定申告

- 医療費控除（紙おむつ）、障がい者控除対象者の認定 P30

## 生活に役立つ 情報

- 訪問介護（介護保険外）がある事業所 P31
  - 福祉タクシー（自費）がある事業所 P32
  - 福祉用具レンタル事業所 P33～34
- <配達・訪問等をしてくれるところ>
- 食料品、日用品 P35～37
  - お弁当 P37～38
  - 薬 P38
  - 電化製品 P39
  - 理容、美容室 P39～40
  - 掃除、片付け、不用品の処分等 P40～41
  - タクシー会社 P42