

元気で自分らしく年を重ねるヒントが満載!

いきいきライフの 道しるべ



生駒でいきいきと暮らす先輩たちのご紹介。

気軽に参加できる教室や

頼れる地域包括支援センター、

ご近所の教室が一目でわかる「通えるマップ」付!

気軽にのぞいてみよう 集える教室がいっぱい

介護予防に関する取り組みが盛んなのが、生駒市の自慢。65歳以上を対象に、日常のちよつとした取り組みで生活機能の低下をできるだけ食い止めようというプログラムを多彩に用意している。

よく動きよく笑い、 若返り効果も期待できそう のびのび教室

家でじっとしていると、年齢を重ねるごとに衰える足腰。でも、ご安心を。少しずつでも運動を続けることで、足腰の機能は維持、向上させることができる。そこで開講したのが、転ばない身体づくりのために体操をする「のびのび教室」。最近では市の高齢施策課主催の公民館だけでなく、



介護予防運動指導員の資格も持つ石橋美江先生は、コグニサイズや転倒予防教室などの運動も担当。テンポよくみっちり指導してくれると、人気。

会社をリタイアした男性もちらほら

交え、体操だけでなく、脳トレになるレクリエーションの時間もあり、心身ともにホッカホカになれる充実の45分。

運動会後の茶話会では、「勝った負けた…」と話に花が咲き、気分はすっかり女学生。



月1度のお楽しみ、 締めのお茶タイムが最高 わくわく教室

ゲームや絵画、料理、季節の行事…多彩なプログラムが月替わりで用意される「わくわく教室」は市内の自治会館、集会所やコミュニティセンターなど9教室で開催。「喜里が丘自治会館」を訪ねると、この日は運動会で、玉入れやパン取り競争などで大盛り上がり。毎回、最後におやつをいただきながらの茶話会が一番のお楽しみ。「家ではあまり話さないぶん、ここではつい早口でいっぱいしゃべるから、ちよつとしんどいけど楽しいのよ」と話す参加者も、「季節感を意識してお菓子を選ぶのが、難しくもあり楽しい」と言うボランティアも、どちらもいい笑顔。

楽しみながら
前頭前野を鍛えよう

脳の若返り教室

認知症とは、何らかの原因で脳に障
がいが起こり、生活に支障が出ている
状態のこと。予防には前頭前野を鍛え
ることが大切で、簡単な計算や音読が
いいという研究成果に基づき、1ク
ル（6カ月）の教室を開講。教室では
サポーターと共に楽しく、公文の高齢
者向けの教材を解いていく。前期後期
継続の男性は「朝飯の後の宿題が日課
になっています」と、スムーズに課
題をこなす。「間違えたら恥ずかしい
わ」と照れくさそうな女性に「間違っ
ても大丈夫、テンポよくやるのがいい
んです。前頭前野を使うことを意識す
ると効果も高ま
りますよ」とサ
ポーター。そん
な会話も、脳の
活性化につな
がるそうだ。



簡単な読み書きと
計算、1～100ま
で書かれたマスに
数字を並べる「数
字盤」が教材。

運動に集中すると、声を出すのを忘れて
しまう…。大きな声で数をカウント、
有酸素運動を意識して!



コグニサイズ教室

物忘れが気になりだしたら、始め時
「コグニサイズ」は、コグニション（認
知）とエクササイズ（運動）を組み合
わせた造語。体を動かすことと、頭を
使うことを同時に行って、認知機能の
向上につながる。サポーターとのじゃ
んけんといった一見簡単そうな内容も
「左手は負けて右手は勝つ」など指示
が出るので、皆、真剣そのもの。後半
のステップなどの運動は、しりとりな
どをしながら体を動かすとより効果的。
娘が応募したという女性や、妻にす
められたという男性など、健康だか
らこそ認知症予防に関心が高い参加者。
家でも、家族や夫婦で習ったことを復
習して、運動を続けることが大切。



近所の仲良しで自主運営 いきいき百歳体操

「いち、に、さん」と自治会館の庭先
まで聞こえてくる、元気な掛け声。「い
きいき百歳体操」は、椅子に座って無
理なくできる、日常生活が楽になる筋
力アップの体操。今回訪れたのは「コ
ミュニティスペースほのぼの」に集
う、グループ「しあわせ体操」。最初
は地域包括支援センターのスタッフに
手伝ってもらったが、今では椅子を並
べるところから、DVDのセット、
足につける重りの用意まで自分たちで
すべてする。いくら座ってやる運動と
はいえ、最年長は92歳で軽く汗をかく
ほどの運動量だ。
でも「この運動
のおかげか、階
段が楽になっ
た」という人も
いて、皆、百歳
体操の日を楽し
みにしている。
最後は画面に
「ありがとう」と手を振り終了。

その1.

元気の秘訣は運動や生きがい 【水墨画】

「小さい頃から絵が好きで、商売をして
いた父親の大事な伝票にらくがきし
たりしてね」と北谷さん。ところが時

代は戦前戦後で絵を習うどころではな
かった。本格的に描き始めたのは30歳
を過ぎてから。「仕事の後、教室に通
いました。自分の世界に入り込む感覚
が心地よくて」。今は年に数回、地域
の方に日本画を教えている。描きため
た何十冊ものスケッチブックの中から、
タンポポの色塗りを見せてもらった。
一見、顔料を薄め過ぎではと思ってい

まうほど薄い色を筆に含ませ、なぞる
と、突然、絵に生命力が宿る。

その力強い筆の運びから考えられな
いが、4年前、筆を置いたことがある。
急に足元がふらつき、太ももに力が入
らなくなり、車いすの生活に…。告げ
られたのは前立腺がん。その時に支え
になったのが、杖と小乗仏教の本だっ
た。「大乘仏教は『死後、どうこう』
と説かれています。小乗仏教には生
きている間のこと書かれています。素
朴で短い説法がつまっています。その

ひとつに『物質的なもの
にこだわるな』という教
えがあり、体が悪いこと
を気にせず、しっかり生
きることを念頭に置くよ
うなうな。もう一度散歩
できるまで回復しまし
た」と笑顔を見せる。今
でも右目はほぼ見えない
状態だが、極めて前向き。
これぞ健康の秘訣だ。



小乗仏教の教えのとおり。体の不調は、気にするな。

きたたに みつお
北谷 満男さん (84歳)

思わず香りがほんのり漂うような屏風絵は、「和歌山・
打田の紀ノ川の春」。幅1m20cm、縦2mという大き
さで、床に敷き詰め描いた大作だ。



筋がよく、早くに「光啓」という雅号
をもらった北谷さん。40代後半で南
画の先生の助手を務め、個展も開いた。
現在、一度終わったはずの人生を救っ
てくれた「小乗仏教の本を出す」、とい
うのが目標だそうだ。



【温泉】

ほぼ毎日、自宅から4キロ離れた高山町の「金鶏きんしの杜もりやまとえん 倭苑」の入浴施設に通う荻さん。もう長年の習慣になっているのだが「このあたり、坂道ですやろ。しんどくて帰りの上り坂は15回くらい休みながら歩いてましてん」。なるほど、くろんど池のそばで自然が豊かな環境にある荻さん宅の界限は、アップダウンが多い。最近では、ご長男の提案で「下り坂の行きは歩き、帰りはタクシー」になったそうだが、そこまでしてお風呂に通うには、わけがある。



「一緒にお風呂に行かないんですか？」と尋ねると「私はスポーツジムに通ってるんです」と和子さん。毎日、1キロは泳ぐのだそう。定年後に始めたお見合いの仲人も好評で、50組がゴールイン。「主人とは恋愛でした。会社の創立時にアルバイトとして手伝っていたら…ね」とにっこり。

昭和22年に大阪の船場で運輸倉庫の会社を立ち上げた荻さん。陸軍の飛行隊でテストパイロットの経験もあり、心身ともに強靱な男性であったのだが、50代に慢性膵炎すいえん、肝炎を発症し、大手術を受けて一時は生死の境を彷徨うまでに。奥様の和子さんいわく「事業主としてあれこれ気を遣う質たちだから、ストレスを溜めたんでしょね」。その後、湯治をかねて出かけた温泉で、病院の先生にばったりと会い「温泉は体にいいです。温泉があれば、薬はいらないかもしれません」という言葉を聞き、全国各地を湯治でまわって健康を取り戻したそうだ。「残念ながら「金鶏の杜」は、温泉ではないんですけどね」。今日もウエストポーチをつけて帽子をかぶり、颯爽と歩いて行く。



温泉があれば、薬はいらない。
医師の教えがきっかけで風呂通い。

おぎ あきら
荻明さん (91歳)



【ラジオ体操】

10分前ぐらいに来て、バス停の柵を使ってストレッチ!



最近、市内で参加者が増えているラジオ体操。生駒台の公園でも、朝6時半にラジオ体操の放送が流れるようになって6年。近所に住むシルバー世代の10人前後が集まり第二体操までしっかりやって、しばし談笑、めいめい帰宅していく。その中の最年長が兒玉さんだ。公園では足場が不安定な地面を避け、石畳が敷かれた藤棚の下が定位置。前屈は肩を少し傾ける程度にとどめるが、自由がきく手は左右によく振るなど、オリジナルの運動に切り替えて挑む姿が微笑ましい。

お向かいの同世代の方に誘われ、ラジオ体操歴1年。「昭和38年からここに住んでるけど、近所の人の顔すら知らなかった。ラジオ体操で知り合えて仲良くなれたのはよかった。同じく盆



栽が趣味の人とも知り合えたし」とにっこり。体操の参加は、起きた時の都合だそうで「寒い冬はできんわ」と言いながらも、ほぼ皆勤状態。ただし、12月からラジオ体操はしばしお休みで、3月1日から再スタートだそう。さて、体操から帰宅すると7時前。のんびりされるかと思いきや、盆栽をいじったり家庭菜園を気にかけてたり。「お昼寝は?」と尋ねると「そんな暇あるかいな」と一喝された。



こぼれ種から増えているという明日葉。葉を摘んでも翌日、芽生えるほどの生命力が名の由来。乾燥させた葉をお茶として飲んでいるという兒玉さん。長寿の秘訣は、ここにも?

家内に任せていた近所付き合いもやってみると、なかなか楽しい。

こだま ともよし
兒玉 朝能さん (93歳)





依頼した方には会えませんが
陰で支える、それでいいんです。

たけだ さちこ
竹田 幸子さん (68歳)



お手玉みたいな「にぎりっこ」は、脳梗塞のリハビリ用。硬直してしまう手にコレを握ってもらうと握りしめが少し和らぎ、掌の化膿予防にも効果的だそう。「お義母さんにも作りました」と竹田さん。

【洋裁】

介護用品を手作りするボランティア団体「さくらの会」は平成5年に発足し、現在、代表の竹田幸子さんは平成10年に介護講習会で当時の代表・西田さんに誘われ始めることに。ちょうどホームヘルパーの資格を取ったばかりで介護の世界に興味があったし、何より洋裁が好き！ 活動は月3回。生駒駅前の「ららポート」の一室に集い、依頼品をメンバーで手分けして作る。

ミシンをかける人、型紙をとる人、手縫いをする人。めいめいが作業に没頭しているなか、竹田さんは設計図と照らし合わせたり、デザインや形のチェックをしたり飛びまわっている。「車いす用の座布団ひとつにしても、ピースの量や大きさ、硬さなど使う人の好みはいろいろ。看護師さんやヘルパーさんを通じて要望を聞き、最適なものを作ります」。いちから作ると費用がかかるので、最近のリフォームに力を入れているという。たとえば肌着のシャツは脇の下を切ってマジックテープを付けると、着替えやすくなる。しかもリフォームは材料費しかもらわ

世間話もせず、黙々と作業するので、仕上がり早いことでも有名。昼の休憩が唯一の息抜きタイム。竹田さんも、お弁当を食べながらのおしゃべりが一番の楽しみだとか。



ない。「いちから作るほうが、そりゃ簡単ですよ。リフォームはほどく作業から大変。でも介護する人、される人がどちらにも楽になり、なおかつ安い方がいいでしょう」。さくらの会が作った品物が評判なのは、そんな「おふくろ精神」がこもっているからだ。



看護師さんやヘルパーさんからリフォームを託されるものは、下着から枕、パジャマ…と多種多様。設計図に書かれた要望を確認しながらなるべく早く、丁寧に作る。

その2

パワーアッププラス教室のおかげで 元気を取り戻す

痛みが消えたわけではないが、
心の変化で元気に。

佐藤 俊一さん（83歳）
（さとう しゅんいち）



「佐藤さんの笑顔に元気がで

ます」と、太鼓判を押す地域包
括支援センターの世古奈津江さ
ん。ふたりの出会いは「介護予

防教室」。講義の後に「認知症
は脳の病気ですが、病は気から
心に関係しているのでは？」と

質問に来た佐藤さんの表情から、

「何か悩みがあるのでは」と思っ
たそうだ。実は脊柱管狭窄症せきちゅうかんきやくしやくしやうで

腰痛に悩み、苦しんでいた。医
者、按摩、整体：あらゆる施術

を受けてもすっきりしない。そ
んな折、地域包括支援センター

の存在を聞きつけ、薬わらをも掴む
思いで連絡をし、世古さんと再

会。パワーアッププラス教室に

通うことになった。



「ボランティアをして、生き方が変わりました」と言う佐藤さんに「元気を次々バトンタッチしていってくださいね」と世古さん。

教室には自分よりも厳しい状

況の人もいて、自分は支えてく
れる家族もいる環境をありがた

く思ったという。そしてボラン
ティアスタッフの心づかいを目

の当たりにして、自分のことし
か考えていないのに気付き、恩

返しのもりでボランティアを
引き受けた。「今まで腰痛とい

う悩みに浸りづめだった。今は
怖くない。決して痛みが消えた

わけじゃないけど、心が変わっ
た。心とつながっているから、

細胞も元気になるんだよね」

地域ケア会議

地域ケア会議にて
運動機能の回復・向上を応援
「パワーアッププラス教室」

のびのび教室やわくわく教室
は、介護予防の一貫で65歳以上
なら誰でも参加できる。それと
は別にケガや病気で生活機能が
低下した人の機能の回復、向上
を目指す教室が「パワーアップ
プラス教室」。月1度の「地域
ケア会議」では、主治医の意見
書や地域包括支援センター、事
業所、理学療法士、市の職員な
ど多職種のエキスパートが20名
ほど集まり、1人ずつの今後の
支援方法を丁寧に
検討している。



パワーアップ
プラス教室

同じ境遇の人に、こう声かけた。

「なんとかなるよ」

よしかわ かずお
吉川 一雄さん (79歳)

「まさか家内が先に…」。10年前、妻に先立たれて以来、ふさぎ込んでいた吉川さんの兆候を、地域包括支援センターの大西淑子さんがいち早く見つけた。介護保険を未使用の人に送るチェックリストから、気持ちの沈みが見て取れた。大西さんから連絡で、パワーアッププラス教室に参加することに。知らない世界のように入らん、と思っただけが家においても仕方ない。行ってみると人付きあいもなかなか楽



「本当にあの頃は、憂鬱な日々でした。大西さんに救われた」という吉川さんに「ボランティアですっかりお世話になっています。もはや私たちは同志です」と大西さん。

しく、みるみる元気になっていき、そんな父親に娘たちも喜んで…と、いいことづくし。

卒業後に始めたボランティアでは「経験をいかし、同じように落ち込んでいる人の励みになれば」と、常にアンテナを張り巡らせている。実際、同じ境遇

で落ち込んでいた男性と、どちらからともなく話をしたことも…。「今は辛い。けど、なんとかなるよ」どんなアドバイスより、心に届いたはずだ。



健康維持のためにと買ってあったマシンで、自宅トレーニング。理学療法士の先生が心拍数や負荷を設定してくれたのだそう。

無理をせず、頼れる時には頼りましょ。

にかわつやこ
新川 艶子さん (86歳)

「大病などしたことがなくて、気楽に考えて、冷やしたり温めたり、自分で処置していたんです」と3年前、転んだ時のことを振り返る新川さん。「それに加え、半年後に駅の階段から落ちて膝の軟骨も手術したんです」。術後は以前のように動けなくなり、足の指の末しよう神経が元通りになるのは、日にち薬。生活にあれこれ支障が出てきたので、1年間だけ要介護の認定を受け「ケアマネジャーさんに相談し、デイサービスで体



を動かしたり訪問型のリハビリの先生に来てもらいました」。そして1年後、地域包括支援センターからすすめられたのが「パワーアッププラス教室」。最初は気恥ずかしさがあったけれど、真剣に指導してくれるスタッフのおかげで「ポツポツと筋肉がついていくのを実感したんです。3カ月で足の指先も動かしやすくなって…」。今では、「おかげさまで、大阪にもひとりで出かけられるようになりました」と笑んだ。

その3.

家族の介護をきつかけに 地域とつながる

みんなで楽しく集うのが、 心の健康の秘訣。

菊田 芳郎さん (81歳)
菊田 佳子さん (74歳)



毎月1回「総合支援センターあずさ」で開催される「ちよボラカフェあずさ」で、集まったみなさんが楽しみにしているのが歌の時間。ピアノの演奏に乗って響く芳郎さんの美声に驚いていると、それもそのはず。芳郎さんは地元でも知られた歌の教室の先生で、その手腕をいかして欲しいと請われ、今ではこの集まりの中心的存在に。「声を出す姿勢も良くなるし、腹

筋に力を入れるから健康にも良いんですよ」と芳郎さん。「私は話す方が専門」と笑う佳子さんは、あちこちのテーブルを回って語り合いながら、メンバーの橋渡し役をさり気なく担っている。

もともと、夫妻は佳子さんの百歳の母親の介護をしながら、パワーアップ教室やのびのび教室を利用していた。「私も喘息を患ったり体調を崩したりと、生きているといろいろありますからね。でも息子にも、人生を楽しむようにと言われ、今は「ちよボラカフェあずさ」のボランティアをしながら、自分も楽しんでいきます」と佳子さん。「ここへ来るとね、いろいろな人がいらつしゃる。僕らより先輩ということもあるし、認知症を持つパートナーの方などの話を聞くのも、人生の予習の一つです」と芳郎さん。ここに集う人々の元気の源は、歌い、語らい、触れ合うこと。人生を謳歌するとは、まさにこういうことだ。

「私の人生の手本は、母。嫌な言葉を使わない人で、誰に対しても公平です」という佳子さん。芳郎さんもそのお母さんの散髪を担当しているほど仲良しだそうで、その秘訣を何うと「長く人とうまく付き合うコツは、干渉し過ぎないこと」。

ちよボラカフェあずさ

申し込み不要で、市民なら誰でも気軽に参加可能。おしゃべりしたり、トランプやカラオケなど一緒に楽しい時間を過ごすことができる、地域住民の憩いの場。

毎月第1木曜日 13:30～15:30
総合支援センターあずさ(喫茶室)
お茶100円、お菓子100円



夢は、地域の人が集える
サロンをつくること。



もりもと じゅんこ
森本 順子さん (66歳)

「ここを
サロンに」
と順子さ
んに案内
されたプ
の内部を、建築業を
営む哲男さんが設計
図に描き起こし、いよ
いよ夢が実現するこ
とが決定。順子さんの満面の笑
みは、苦勞を乗り越えてこそ、
晴れやかさである。

18年前、哲男さんが食道がん
になり奇跡的に回復したが、そ
の後、咽頭喉頭がんいんとうこうとうがんに。現在も
要介護状態で入院を繰り返して
いている。しかし、「一時退
院の時、サロンの椅子を作って
くれるんです」と、ご主人に感
謝していると話す。そして「地
域の人との絆が嬉しい。宏の野
菜を盛り上げてくれたり、サロ
ン用に廃材をくれたり」とご近
所にも感謝。サロンの実現こそ
が地域への恩返しであり、森本
家の心の支えとなっている。

レハブ小屋。まだ雑然とした中
に、「ひろし野菜」と書かれた
屋台があった。ひろしとは、知
的障害を持つ次男・宏さんのこ
と。「宏が人と関わりをもてる
場を作りたい」と、ご主人・哲
男さんがこの屋台を、順子さん
が暖簾を用意。週一回、宏さん
が作った野菜を販売し、好評を
得ている。順子さんには、その
先の夢があった。それは地域の
人が集まっておしゃべりできる
「サロン」を作ること。

真ん中に大きなテーブルが
あって、扉の向こうが工房…。
最近、順子さんが思い描くサロ



和裁が得意な順子さん。
「古着などリサイクル品で
の“ものづくり”をこのサ
ロンではやっていきたい
です。いろんな人が交代
で得意なことを教えてく
れたらいいなあ」



15時まで工場勤務をした後、
宏さんは農作業に専念。時に、
近所の農家の方に指導してもら
うこともあり、「ひろし野菜」
は美味しいと評判だそう。



ーって、どんなところ？



窓口相談

介護や健康のことなど、幅広い相談を受け付けている。悩みをひとりで抱えないで、まずは「気軽に相談しに来てくださいね」

なんでも相談できてよかったわ～



「包括」とは「すべてひっくるめて」という意味。「地域包括支援センター」は社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師などがスタンバイする高齢者の総合相談窓口。生活のなかのちょっとした「??」悩み」から「!!アクセシビリティ」まで、ひっくるめて相談に応じてくれる。私たちににとっては頼もしい存在だ！

「地域包括支援センター」って、知っていますか？ 地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で今までどおり、または今まで以上に住みよい暮らしができるよう支え、支援するところ。そのために「すまい」「医療」「介護」「生活支援」「介護予防」の手助けができる仕組みを教えてくれる。市内に6カ所1支所（14頁参照）あり、どこに相談すればいいのかわからない悩みや、本人や家族の介護の相談などもまずは住んでいる地区の地域包括支援センターへ。スタッフが笑顔で対応し、最善策を一緒に探してくれる。

今回は「阪奈中央 地域包括支援センター」に密着取材。しっかり者の看護師さんに癒しキャラクターの主任ケアマネジャーさん、明るく元気な社会福祉士さんに仕事が丁寧な事務員さん。4人4様なスタッフがタッグを組んで、クルクルと働きまわっていた。首から下げた名札にはオレンジのリングがキラリと光る。これは認知症サポーターの証。地域包括支援センターのスタッフは「認知症サポーター養成講座」や「介護予防教室」を開催し、認知症に関する知識、理解を広めることにも熱心に取り組んでいる。

社会福祉士
山下和也
さん

主任ケア
マネジャー
吉川千幸
さん

看護師
古東由美子
さん

事務職
藪内佐和子
さん



困ったときはすぐ相談！ 地域包括支援センター



サロンとの打ち合わせ

この日はMKOサロン代表の永野洋子さんが来館。MKOは「南喜里が丘」の略で、生駒市のボランティア養成講座10期の卒業生である永野さんが平成26年に立ち上げたサロン。月1回、自治会館で開催。プログラムについて相談、報告に地域包括支援センターを訪れることも多いが、スタッフもボランティア精神旺盛な永野さんに協力してもらうことが多く、持ちつ持たれつのいい関係。



「少しでも地域の役に立ちたい」と代表の永野さん。

“記憶の壺”はどこに置く？

この地区は坂が多いので電動自転車が活躍！

一度会ってご相談しましょう



講座の準備

認知症の理解を深める「認知症サポーター養成講座」を随時開設。他にも介護予防教室など「ご要望があれば地域に出向きます」



訪問相談

必要な場合は、直接会って体調や生活の様子を確認し、今後の支援を考える。「くらしの悩み相談も気がねなく」

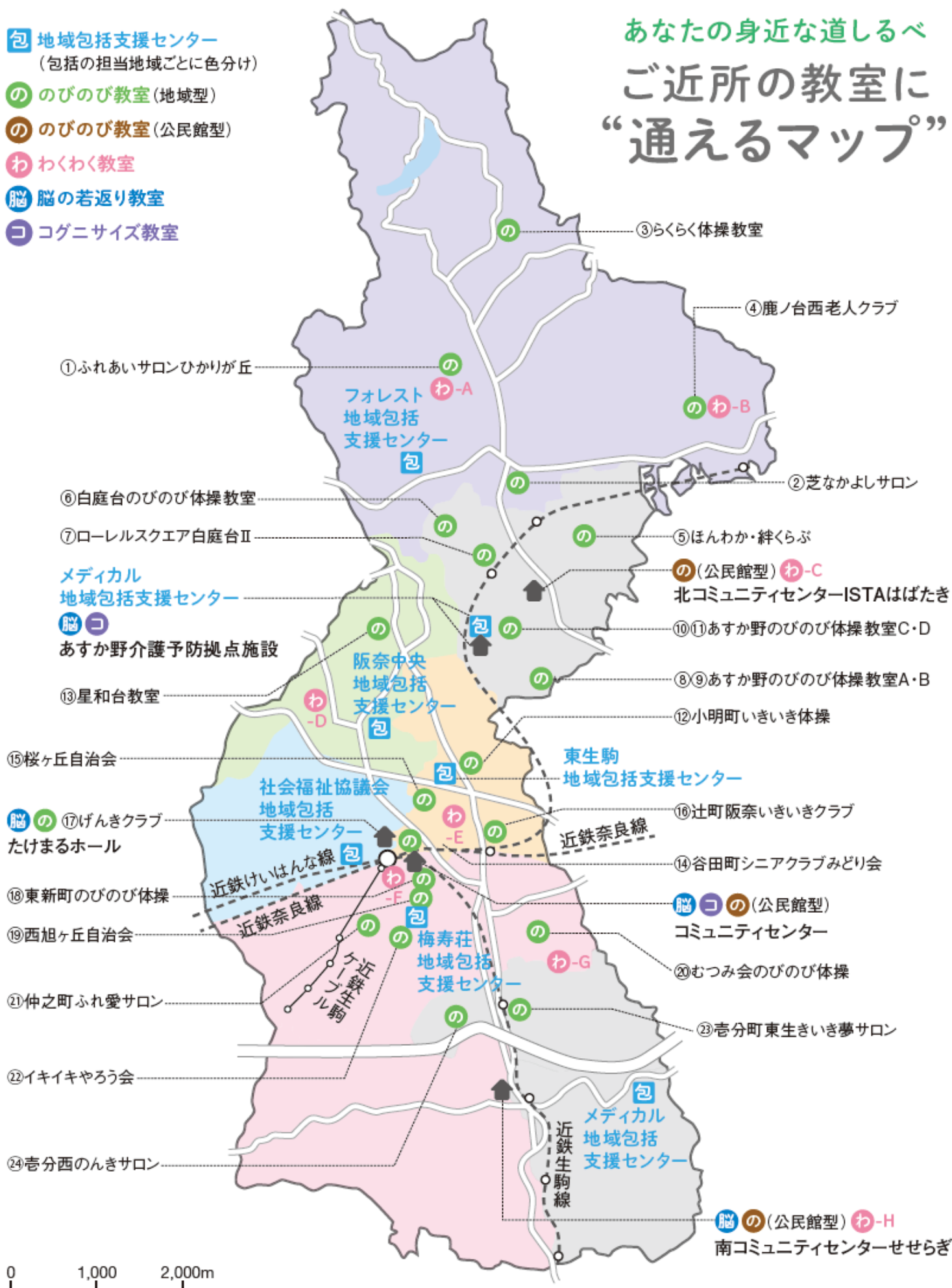


電話相談

日中は電話での相談が多く、4台の電話がすべて話し中になることも。センターに来るのが難しい方は「ご訪問しますので、お申し出くださいね」

あなたの身近な道しるべ ご近所の教室に “通えるマップ”

- 包** 地域包括支援センター
(包括の担当地域ごとに色分け)
- の** のびのび教室(地域型)
- の** のびのび教室(公民館型)
- わ** わくわく教室
- 脳** 脳の若返り教室
- コ** コグニサイズ教室



0 1,000 2,000m

のびのび教室 (公民館型)

北コミュニティセンターISTAはばたき

コミュニティセンター

南コミュニティセンターせせらぎ

わくわく教室

A	ひかりが丘集会所
B	鹿ノ台ふれあいホール
C	北コミュニティセンターISTAはばたき
D	喜里が丘自治会館
E	生駒市図書館
F	セラピーいこま(2教室)
G	福祉センター
H	南コミュニティセンターせせらぎ

脳の若返り教室

コミュニティセンター

南コミュニティセンターせせらぎ

たけまるホール

あすか野介護予防拠点施設

コグニサイズ教室

コミュニティセンター

あすか野介護予防拠点施設

※いきいき百歳体操教室は
どんどん新しく開設しています。

のびのび教室 (地域型)

	教室	場所
①	ふれあいサロンひかりが丘	ひかりが丘集会所
②	芝なかよしサロン	高山町芝自治会集会所
③	らくらく体操教室	高山町庄田自治会館
④	鹿ノ台西老人クラブ	鹿ノ台西集会所
⑤	ほんわか・絆くらぶ	真弓第1集会所
⑥	白庭台のびのび体操教室	白庭台北集会所
⑦	ローレルスクエア白庭台II	ローレルスクエア白庭台II マンション内 コミュニティルーム
⑧	あすか野のびのび体操教室 A	あすか野南集会所
⑨	あすか野のびのび体操教室 B	あすか野南集会所
⑩	あすか野のびのび体操教室 C	あすか野北集会所
⑪	あすか野のびのび体操教室 D	あすか野北集会所
⑫	小明町いきいき体操	小明町自治会館
⑬	星和台教室	星和台集会所
⑭	谷田町シニアクラブみどり会	谷田自治会館
⑮	桜ヶ丘自治会	桜ヶ丘自治会館
⑯	辻町阪奈いきいきクラブ	北ガーデンハイツ アメニティセンター
⑰	げんきクラブ	たけまるホール
⑱	東新町のびのび体操	東新町自治会館
⑲	西旭ヶ丘自治会	総合支援センターあずさ
⑳	むつみ会のびのび体操	東生駒南自治会館
㉑	仲之町ふれ愛サロン	仲之町公民館
㉒	イキイキやろう会	軽井沢町自治会館
㉓	壺分町東生きいき夢サロン	壺分町東自治会館
㉔	壺分西のんきサロン	壺分町西集会所

平成28年11月30日発行

発行/生駒市高齢施策課 地域包括ケア推進室

編集/株式会社140B 表紙イラスト/井上ミノル デザイン/田中直美 取材/中島美加・内藤恭子

撮影/藤岡みきこ・田村和成・李 宗和 印刷/昭栄印刷株式会社

頼りにしてください！

生駒市の地域包括支援センター

□ フォレスト地域包括支援センター

(軽費老人ホーム長命荘内)

担当地域: [高山町、ひかりが丘、北田原町、西白庭台、鹿畑町、美鹿の台、鹿ノ台東・西・南・北]

 78-4888

北田原町2429-4

□ 阪奈中央地域包括支援センター

(阪奈中央病院の北隣)

担当地域: [南田原町、喜里が丘1~3丁目、生駒台南・北、新生駒台、松美台、俵口町の一部(阪奈道路以北)]

 73-9448

俵口町444-1

□ 東生駒地域包括支援センター

(東生駒病院内)

担当地域: [辻町、小明町、谷田町、桜ヶ丘]

 75-3367

辻町4-1

□ 社会福祉協議会 地域包括支援センター

(デイサービスセンター幸楽内)

担当地域: [北新町、俵口町の一部(阪奈道路以南)、東松ヶ丘、西松ヶ丘、光陽台]


 73-7272

北新町3-1

□ 梅寿荘地域包括支援センター

(総合支援センターあずさ内)

担当地域: [山崎町、東旭ヶ丘、西旭ヶ丘、新旭ヶ丘、東新町、山崎新町、本町、元町1~2丁目、仲之町、門前町、軽井沢町、東生駒1~4丁目、東生駒月見町、東菜畑1~2丁目、中菜畑1~2丁目、西菜畑町、菜畑町、緑ヶ丘、萩原町、藤尾町、西畑町、鬼取町、小倉寺町、大門町、有里町、小平尾町、青山台]

 74-8134

西旭ヶ丘12-3

□ メディカル地域包括支援センター

(介護老人保健施設優楽内)


担当地域: [壱分町、さつき台1~2丁目、小瀬町、南山手台、東山町、萩の台、萩の台1~5丁目、乙田町]

 77-7766

小瀬町324-2

(あすか野介護予防拠点施設内)


担当地域: [上町、白庭台1~6丁目、真弓1~4丁目、真弓南1~2丁目、あすか野南1~3丁目、あすか野北1~3丁目、あすか台、北大和1~5丁目、上町台]

 71-3500

あすか野北2-12-13

詳しいお問い合わせなどは

生駒市役所 高齢施策課 地域包括ケア推進室

 74-1111

(内 487・488)

※生駒市の市外局番は0743です。