

みんなで はっらっら いふ

今から！
「元気の貯蓄」
始めませんか？



はじめに

この「美原区版 介護予防ケアパス」は、美原区で暮らす高齢者のみなさまが、これからも住み慣れた地域で生き生きと過ごされることを願い、高齢者の支援機関で作成いたしました。

健康寿命を延ばし、気持ちも身体も元気に過ごすには、元気なうちから予防をしていくことが、とても大切です。この冊子を通じて、高齢者のみなさまが、『みんなで はつらつ らいふ』となるよう、私たち高齢者支援に携わる者も、日々邁進してまいります。

美原区 高齢者関係者会議メンバー 一同

あなたはフレイルになっていませんか？

『フレイル』とは、活動的な生活をしている状態(健常)と要介護状態との間の状態です。フレイルの前段階の状態を『プレフレイル』といいます。フレイルになると病気や事故、動かない生活習慣など、ちょっとしたきっかけで『要介護状態』になる危険が高くなります。一方で病気を適切に治療し、栄養や運動習慣などの生活習慣を整えることでフレイル状態から脱却できることもあります。



フレイルの主なチェック項目

□ 体重減少

半年で2kg以上減少



□ 握力が弱い

男性28kg 女性18kg未満



□ 疲労感がある

わけもなく 疲れた感じがする



□ 歩くのが遅い

歩行速度
1.0m/秒未満

横断歩道を渡れるか心配



□ 運動習慣がない

軽い運動や体操をする習慣がない。外出が減った...



☑ 1～2項目に該当

↓
プレフレイル
(フレイルの前段階)

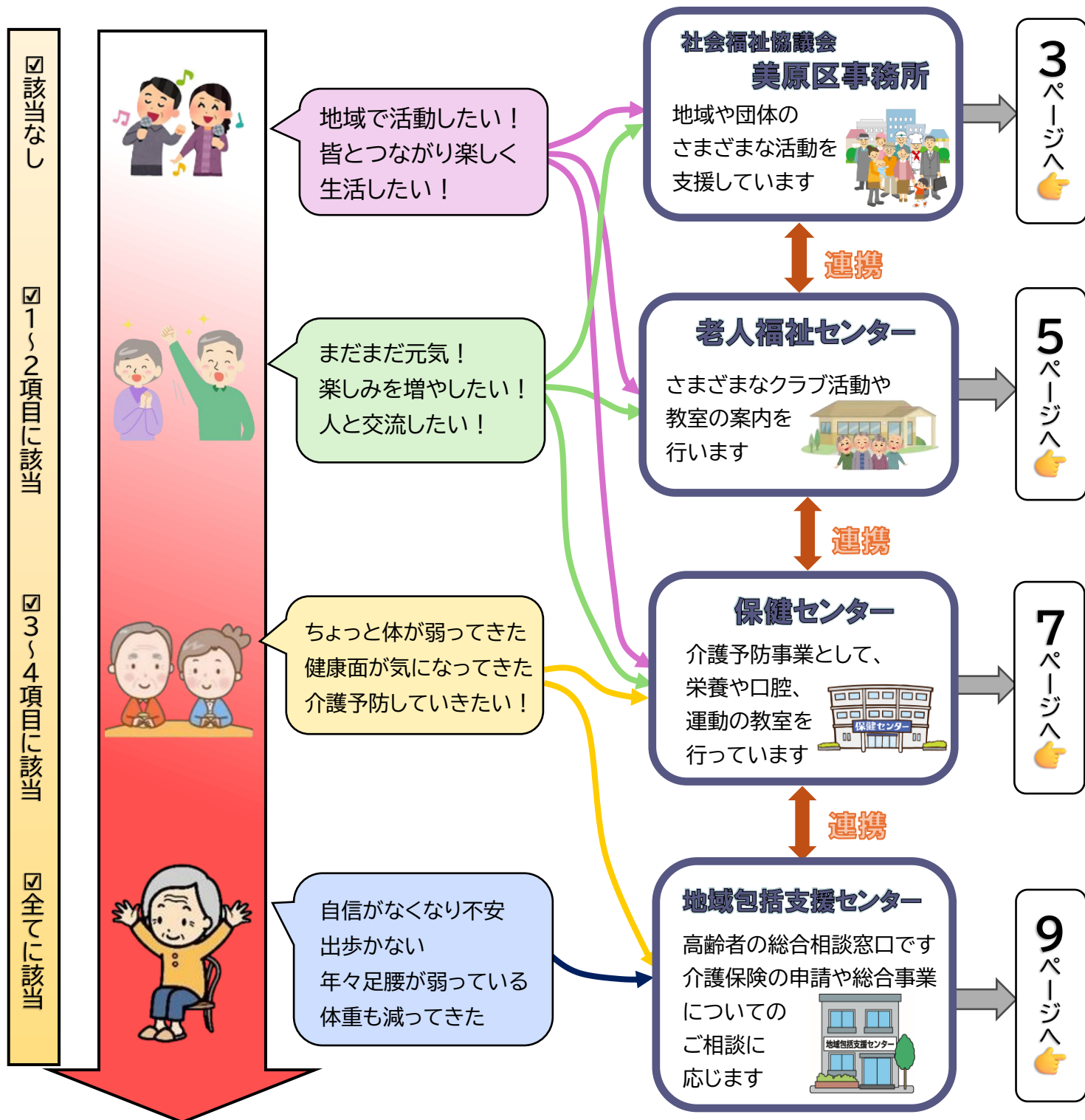
☑ 3項目以上に該当

↓
フレイルの
疑いあり

どの状態のときに どこに相談すればよいの？



いつまでも元気で興味・関心ごとに生き生きと取り組める日々を送るためには集いの場所や教室への参加など、身体の状態に合わせた介護予防を行っていくことが大切です。自分がどの状態のときにどこに相談したらよいのか、是非下の図を参考にしてください。



※巻末に『堺市の高齢者支援サービス』『これからの備え』『防災・防火・防犯に関すること』を掲載しています。



身近な地域の集いの場・
ボランティア活動への参加！

▶ 身近な地域の集いの場

地域では「加齢に伴う外出機会の減少」「お悩み・お困りごとを抱えた方の孤立」を防ぐため、元気な内からつながりをつくることができるよう、さまざまな活動が開催されています。身近な地域の集いの場に参加してみませんか？

いきいきサロン

レクリエーション、体操、小物作り
茶話会などを通して、身近な地域での
つながりづくり・ふれあい・交流等を
図っています。



ふれあい喫茶

地域の誰もが気軽に立ち寄り、
コーヒー・お茶など飲みながら
交流を図る気軽な地域の
つどいの場です。



＊ 地区により、開催のない場合や上記以外の活動を行っている場合があります。
日時・場所は各地区により異なります。詳細については、堺市社会福祉協議会美原区事務所まで。

<参考> 地域のつながりハート事業

地域では、誰もがつながりを持ちながら、安心して暮らすことができるよう、
“校区福祉委員会”が主体となり、さまざまな福祉活動が行われています。
美原区では福祉推進委員の方々が中心となり、見守り・支え合い活動や、
いきいきサロン、ふれあい喫茶以外にも、食事会や世代間交流活動、
校区ボランティアビューロー、お元気ですか訪問活動など、
地域の実情に合わせた活動を行っています。



<堺市の校区福祉委員会活動>

民生委員・児童委員をご存知ですか？

ポイント

民生委員・児童委員は担当する地域に暮らす身近な相談相手として、
地域住民から生活上の困りごと、医療や介護、子育ての不安などの相談に
応じています。そして、その課題が解決できるよう、必要な支援への
「つなぎ役」になります。また、地域の見守り役として、訪問活動等を通じて、
高齢者や障害者世帯、子どもたちの見守りをおこなっています。
一言でいえば、地域住民の身近な相談相手として、まちの福祉を担う
ボランティアです！



<堺市民生委員児童委員連合会>

▶ ボランティア活動について

ボランティアの語源は、ラテン語の「Voluntas(自由な意思)」と言われています。
地域・社会の課題に対して、『何とかしたい!』という気持ちがボランティアの出発点です。

ボランティア相談コーナー

ボランティアに関する様々な情報を掲示し、相談に応じるなど、ボランティア活動をサポートしています。
気軽にお立ち寄り下さい!

【開所時間】

平日 9時～17時30分(土日祝、年末年始は休み)

【業務内容】

- *ボランティア情報の提供
- *ボランティアに関する相談・登録
- *ボランティア募集・依頼
- *ボランティア保険の受付など

美原区さかいボランティア連絡会

美原区内でのボランティア活動の周知・啓発や会員相互の交流を目的に、研修会・交流会・ボランティアまつりなどを行っています。
ボランティアの輪を広げていきたい団体の方、お気軽にご相談ください。



<さかいボランティア連絡会>

Columボランティアあれこれ

ポイント

あなたは「ボランティア」にどのようなイメージを持っていますか?
ボランティアには実際の活動以外にも、社会や地域に貢献できる方法はたくさんあります。

集める

収集団体・組織を通して社会貢献活動に協力する方法です
ex) ペットボトルキャップ、書き損じハガキなど



応援する

物品や金銭などを提供し、社会課題の解決に取り組む団体にその意思を託す方法です
ex) 寄付金、食材・物品の寄贈、献血、骨髄バンク登録など

知らせる

自身の持っているネットワーク・つながりなどを活用し、地域生活に役立つ情報や社会課題の解決につながる情報などを伝え広げていく活動です。
ex) 情報発信、チラシの配架など



レクリエーショングッズの貸出

身近に楽しく集まる場のおともに、レクリエーショングッズを無料で貸出しています。

これから集まろうという方はきっかけの一つに!
すでに集まっている方は、普段の活動のマンネリ打破に!
気軽に活用してみてくださいね。

<貸出期間> おおむね1週間程度

<対象> 美原区内で、身近な集まり・居場所づくりなどに
取り組む個人・団体(非営利の活動)



美原老人福祉センター



老人福祉センターにて開催している『地域の集いの場・体操』に参加して、健康寿命を延ばし、元気で生き活きた生活が送れるようにしていきましょう。

1.健康測定会

- ・栄養とからだの健康チェック
- ・「いきいき記録」の交付
- ・介護予防のトータルコーディネート



◇第3火曜日（午前・午後）



2.元気ハツラツ体操教室

筋力アップで転倒予防！
元気ハツラツに過ごせるように
全身を動かす体操教室。

◇第3木曜日 午後



5.美原いきいきかみかみ百歳体操

重りを使った体操やお口の体操で筋力維持、筋力増強に役立つ体操です。
DVDを観ながら、主に座って行います。

◇第1・3水曜日 10:00～11:00
毎週金曜日 13:30～14:30（第5金曜日を除く）



6.リフレッシュ講座

姿勢改善講座・健口講座・栄養講座
専門家による講座を
月替わりに開催。

◇第4火曜日 10:30～



9.チャレンジタイム

何事にもチャレンジ！
いつまでも元気に過ごすために脳に
刺激を与えて活性化。



※週1日 開催

10.健康Café日

健康道場会員の方と健康について
みんなで座談会！
地域住民の
集いの場として開催。

◇第2水曜日（午前・午後）



13.健康講座

- ・健康指導
- ・健康イベント



※年に数回開催

14.わくわく体操

健康維持を目的に心が弾む
わくわく体操！

（4月～12月）

◇第1・3月曜日 午前



3.脳トレ講座

いつまでも自分らしく過ごせるように、頭と身体を動かして健康長寿を目指しましょう。

【頭を使った脳トレ】(定員25名)
第2月曜日 第1部 13:00～14:00
第2部 14:15～15:15

【体を使った脳トレ】(定員50名)
第4月曜日 13:30～



4.スマホ教室

- ・LINEを含むSNSや地図アプリの活用
- ・健康管理アプリやアスマイルアプリなどの使用方法

※年2回 開催

日常使うときにちょっとした疑問解決

「スマホレスキュー」

※月2回 開催



7.歌広場

オーラルフレイル予防と脳の活性化を図る講座。

◇第1火曜日 13:30～



11.健康道場

介護予防トレーニング！
会員メンバーになって健康の維持・増進を目的に毎日の習慣に。

◇毎日開催



8.寄り道cafe

家族や友人と散歩の途中に気軽に立ち寄れるカフェ、月替わりのイベントや寄り道caféランチなど。
美原朝市も同時開催！

◇第3土曜日 9:30～15:00



12.メンバーズタブレット

一人でも気軽に来館し通信機器を通して来館する楽しみに繋げる。

※タブレット貸し出します



15.やってやるぞカード

ポイントカードを発行します！
事業に参加してポイントをゲット。
ゴールまでポイントが貯まれば豪華景品と交換します。



美原総合福祉会館
(美原老人福祉センター)





▶ 体力に自信のある方へ

チューブ体操

保健センターで実施している「みんなのチューブ」では、チューブ体操グループ「カノン」とともに、チューブ体操やリズム体操、脳トレなどを楽しくわかりやすく行います。チューブ体操未経験の方も気軽にご参加ください。チューブの貸し出しもあります。

またお近くでもチューブ体操をしているグループがあります。

美原保健センターのホームページでご確認ください。

美原保健センター チューブ体操

検索



▶ 体力に不安を感じている方へ

美原いきいきかみかみ百歳体操

主に座って行う筋力体操と、噛んだり飲み込んだりする口腔機能を高める体操をします。体操を続けることで「スムーズに歩けるようになった」「飲み込みがしやすくなった」などの嬉しい声をいただいています。地域等でも活動が広がってきており、保健センターで体験講座も開催しています。

美原保健センターホームページでは動画を公開しています。

詳しくは美原保健センターへ。

美原 いきいきかみかみ

検索



▶ むせやすいなど口腔機能が気になる方へ

～口の体操で筋力アップ・毎日のお手入れで口の中を清潔に～

「あした体操」 たべる～食生活・口腔機能～



歯や口のお手入れや口の体操をすることでむせを減らし、唾液もよく出て誤嚥性肺炎などの予防につながります。



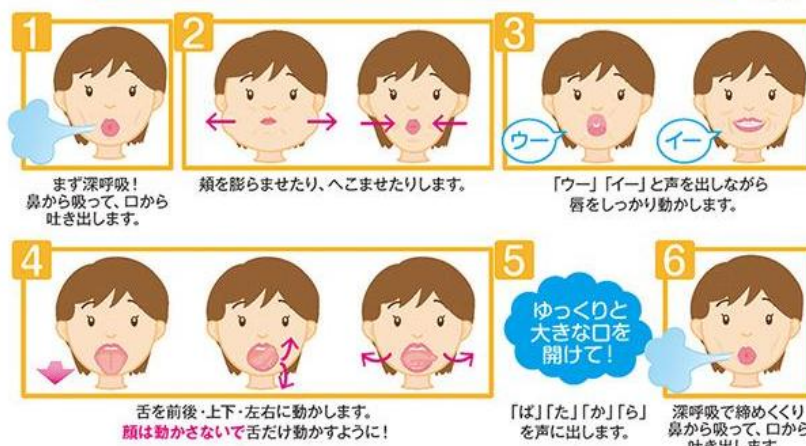
堺市 あした 体操

検索

たべる

食生活・口腔機能

お食事前に「健口（けんこう）体操」
体操の仕方：①、⑥は3回、②～④は10回ずつ 1日5セット



▶ 栄養面や体重減少が気になる方へ

意図せずに体重が減ってきたときは、必要な栄養素が足りていない可能性があります。1日3食、いろいろな食品を食べることが大切です。高齢になると筋肉を合成する力が低下するので、意識してたんぱく質の多い食品をとるようにしましょう！

たんぱく質アップの方法

具材をのせる



市販品・缶詰をつかう



たんぱく質の多い食品



それぞれ片手にのる量



保健センターでは、シニア世代の食事について相談や教室を行っています。詳しくは美原保健センターへ。

▶ 特定健診・歯科検診を受けましょう！

特定健診

- 対象：40～74歳の方
堺市国民健康保険に加入されている方に、堺市から年に1回ご案内をお送りします。
 - 自己負担金：無料
 - 実施場所：市内の健診実施協力医療機関（堺市けんしん総合サイト参照）
- ※社会保険に加入されている方は、ご加入の健康保険組合にお問い合わせください。

堺市けんしん総合サイト

検索



堺市成人歯科検診

- 対象：20・25・30・35・40・50・60・70・71～74歳及び生活保護を受給する75歳以上の市民（対象年齢時1回）
 - 自己負担金：500円
（市民税非課税世帯・生活保護世帯等の方は、事前に保健センターへ申請することで無料）
 - 実施場所：市内実施協力医療機関（堺市けんしん総合サイト参照）
- ※受診時は市内実施協力医療機関に直接電話でお問い合わせください。

堺市けんしん総合サイト

検索

後期高齢者医療制度加入の方

- 健康診査
大阪府後期高齢者医療広域連合からご案内があります。受診券を受け取られた時から当該年度の3月31日（年度中1回）までの期間に受診できます。（無料）
- 歯科健診
4月1日から当該年度の3月31日（年度中1回）までの期間に受診できます。（無料）
※受診される際は、事前に実施登録医療機関・歯科医院に実施状況を含めてお問い合わせください。

【お問い合わせ】

大阪府後期高齢者医療広域連合 TEL 06-4790-2031
FAX 06-4790-2030

お問い合わせ：美原保健センター Tel: 072-362-8681 Fax: 072-362-8676

地域包括 支援センター



『自信がなくなり不安』『外出の機会が減った』
『年々足腰が弱っている』『体重も減ってきた』

地域包括支援センターでは、高齢者やそのご家族が地域で安心した生活が送れるように様々なご相談をお受けしています。その一つとして高齢者が元気でその人らしい生活を送っていく為の介護予防の支援について一緒に考えさせていただいています。



介護保険申請するほどではないんやわ。家に居てることが多くて、足腰が弱ってるから、回復するまでの間の支援を受けたいんや。



基本チェックリストによる判定で『事業対象者』として該当すれば、**要支援認定を受けなくても、1年間【サービス・活動事業】**を利用することができます。

【サービス・活動事業】って何？

住み慣れた地域で自分らしく生き活きた生活を送っていく為に、高齢者の方の持っている能力をできる限り活かしながら要介護状態となることを予防していくための事業です。

堺市短期集中通所サービス

機能訓練指導員と共に、個別目標を設定し、転倒予防や足腰の筋力保持・増進のための短期間のトレーニングを実施します。転倒に対する不安や体力低下が気になる人は地域包括支援センターへご相談ください。

◇対象者：基本チェックリストの実施等により、
体操プログラムが必要と判断された方(※)

◇開催月：毎月

◇場 所：美原老人福祉センター(美原区黒山782-10)

※ 利用期間は、原則1クール(3ヶ月)です。



短期集中通所サービスでの様子

訪問型サービス・通所型サービス

自分ではできない日常生活上の行為がある場合にホームヘルパーなどによる支援が受けられます。(『訪問型サービス』) ヘルパーが自宅を訪問し、調理や洗濯などの生活援助を行います。

また、本人の機能回復をめざし、事業所に通い、日帰りで日常生活上の支援や機能訓練が受けられる『通所型サービス』があります。



★ 介護保険を申請し、『要支援』認定を受けた方も上記のサービスを利用できます。

お問い合わせ： 美原第1地域包括支援センター Tel: 072-369-3070
美原基幹型包括支援センター Tel: 072-361-1950

▶ 来所相談をご希望の際には、各センターまで事前にお電話ください。

◆高齢者の総合相談窓口

美原基幹型包括支援センター

美原区黒山167-1(美原区役所1階)

072-361-1950

受付: 月～金曜 9:00～17:30
(土・日・祝・年末年始は休み)

美原第1地域包括支援センター

美原区平尾595-1(美原荘内)

072-369-3070

受付: 月～土曜 9:00～17:30
(日・祝・年末年始は休み)

地域福祉課(美原区)

美原区黒山167-1(美原区役所2階)

072-341-0033

受付: 月～金曜 9:00～17:30
(土・日・祝・年末年始は休み)

▶ 住み慣れた地域で生活できるよう、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支援します。



在宅介護支援センター(ホットスプリング美原)

美原区平尾1938-1(平尾荘居宅介護支援事業所内)

072-363-1850

受付: 月～土曜 9:00～17:30
(日・祝・年末年始は休み)



◆市民講座

認知症サポーター養成講座



美原区では区役所で認知症サポーター養成講座を開催しています。

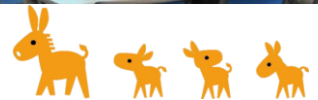
「認知症サポーター」とは、認知症について偏見をもち、正しく理解し、地域で見守る・支える応援者です。

詳しくは、広報やチラシ、地域福祉課のホームページに掲載されます。

美原区 認知症サポーター

検索

詳しくはこちら



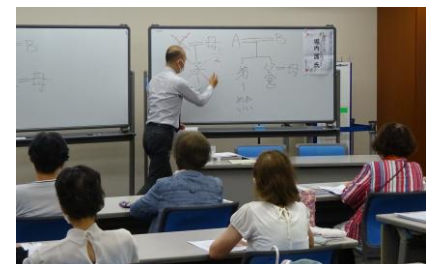
権利擁護研修

地域包括支援センターでは高齢者の皆さまの権利を守るための支援をしています。高齢者の虐待の早期防止、認知症等で適切な判断が難しくなった時の対応、消費者被害や特殊詐欺の防止などの講座を実施しています。

美原区 高齢福祉 講座

検索

詳しくはこちら



お問い合わせ: 美原基幹型包括支援センター Tel: 072-361-1950

-堺市の高齢者支援サービス-

高齢者保健福祉ガイドブック

- ▶ 高齢者の保健福祉にかかるサービスを大きく次の3つに分類して掲載しています。
『安心を支えるサービス』介護保険、生活の支援、年金 など
『すこやかに暮らすサービス』各種の健康診査、保健医療制度、介護予防 など
『いきいき暮らすサービス』高齢者の活動促進の支援、生きがいづくり など
- ※冊子の配布は行っていない。堺市ホームページからダウンロードできます。

堺市 高齢者保健福祉ガイドブック

検索

お問い合わせ：長寿支援課 Tel:072-228-8347

詳しくは
こちら



高齢者保健福祉ガイドブック

堺市では、住み慣れた地域で、「いつまでも安心して暮らせるまち」の実現に向けて市民の皆さまとともに取り組んでいます。

堺市



おでかけ応援制度

- ▶ 満65歳以上の堺市民の方が「おでかけ応援カード」を使うことにより、市内の路線バス(南海バス、近鉄バス)や阪堺電車を1乗車100円で利用できる制度です。
※堺市乗合タクシーでも「おでかけ応援カード」の提示により1乗車100円で利用できます。

詳しくは
こちら



堺市 おでかけ応援制度

検索

お問い合わせ：堺市建築都市局 交通部 おでかけ応援カード担当 Tel:072-228-7756

介護予防「あ・し・た」プロジェクト

- ▶ あ・し・たで65歳からの明日をつくる「堺サンドイッチキャンパス」健康で暮らすために大切なこと。それは、「あるく・しゃべる・たべる」。学びと「あ・し・た」をはさみこんだ多彩なプログラム「堺サンドイッチキャンパス」。全6回の講座を通して、学びをかさねて、たのしみ、つながり、健康に！

※詳しくはホームページをご覧ください。

介護予防 あしたプロジェクト

検索

お問い合わせ：長寿支援課 Tel:072-228-8347

詳しくは
こちら



あ・し・たで 65歳からの 明日をつくる
堺サンドイッチ
キャンパス



高齢者優待施設等

- ▶ 堺市では、高齢者の社会参加を促進し、健康増進につなげるため、65歳以上の市民の方を対象に、文化・スポーツ施設等の一部無料化や割引を行っています。

詳しくは
こちら



堺市 高齢者優待施設等

検索

お問い合わせ：長寿支援課 Tel:072-228-8347

高齢者運転免許自主返納サポート制度

運転免許証を自主返納、又は運転免許を失効し運転経歴証明書の交付を受けた大阪府在住の65歳以上の方が、サポート企業・店舗において「運転経歴証明書」、「運転経歴証明書交付済シールとマイナンバーカードの両方」又は「マイナ経歴証明書本体とスマートフォン等の画面に表示させた運転経歴情報の両方」を提示することにより、様々な特典を受けることができます。

堺市 運転免許返納

検索

お問い合わせ：大阪府交通対策協議会事務局 Tel: 06-6944-9290

詳しくは
こちら



-これからの備え-

緊急通報装置

- ▶ 緊急通報ボタンまたはペンダント式ボタンを押すだけで、消防本部へハンズフリーで緊急時の通報ができ、救急車や消防車の出動を依頼することができます。

※ひとり暮らしの高齢者、高齢のみ世帯の方などが対象となります。また月額使用料は無料ですが、初期費用がかかる場合があります。お申込みの前にご相談ください。

詳しくはこちら



ひとり暮らしの高齢者・高齢者のみの世帯の方へ

緊急通報システムのご案内



緊急通報ボタンまたはペンダント式ボタンを押すだけで、消防本部へハンズフリー（受話器を取らずに通話ができる）で緊急時の通報ができ、救急車や消防車の出動を依頼することができます。
また、相談通報ボタンを押すと相談受付センターにつながり、専門の看護師や保健師に健康面などの相談をすることができます。



お問い合わせ： 美原区役所 地域福祉課 Tel:072-341-0033

堺市 緊急通報装置

検索

堺市みまもりあい事業

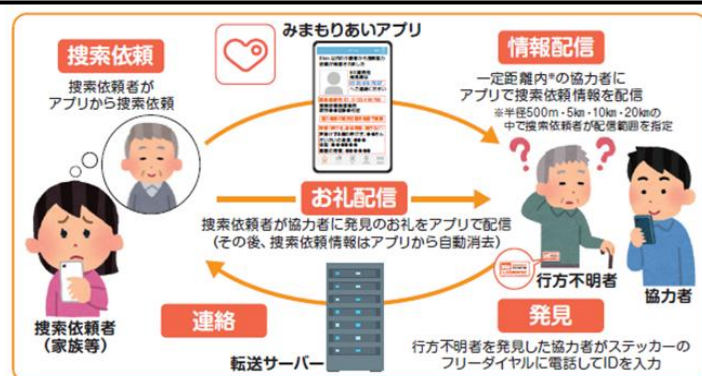
- ▶ 認知症高齢者等が行方不明になった際の早期発見につなげるための取り組みです。緊急連絡用ステッカーを配布し、ステッカーと連動して行方不明者の検索を行う「みまもりあいアプリ」を活用します。

堺市 みまもりあい事業

検索

お問い合わせ： 美原区役所 地域福祉課
Tel: 072-341-0033

詳しくはこちら



緊急時のお守り(安心連絡シート・カード)

- ▶ 緊急時の連絡先、かかりつけの病院、服薬中の薬、持病などを事前に記入しておくシート・カードです。救急隊や医療機関に、必要な情報を速やかに提供できます。救急車の到着時に手渡すために準備しておくものです。

詳しくはこちら



お問い合わせ： 社協美原区事務所 Tel:072-369-2040

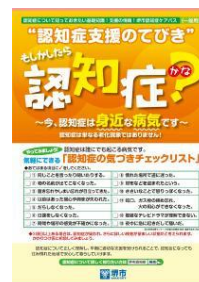
美原区 介護保険 安心連絡シート

検索

認知症支援のてびき(堺市認知症ケアパス)

- ▶ 認知症の状況に応じたサービスや制度などを一体的に紹介する「認知症のてびき」です。症状に応じたサポートのながれや、利用できるサービスの種類を確認できます。地域包括支援センター等にて配布しています。

詳しくはこちら



お問い合わせ： 長寿支援課 Tel:072-228-8347

堺市 認知症 てびき

検索

エンディングノートの活用

「これまでの自分から これからの自分へ 私のエンディングノート」

エンディングノートに記入を進め、「終活」を考えませんか。
堺市ホームページからダウンロードできます。

ダウンロードはこちら



堺市 エンディングノート

検索

お問い合わせ： 長寿支援課 Tel:072-228-8347



-防災・防火・防犯に関すること-

堺市総合防災センター

- ▶ 堺市初の体験型防災施設で、消防局職員がツアーアテンドを行い、堺市の地域特性に応じた実災害に近い体験ができます。
- ▶ 基本コースの「真・体験コース」では、堺市の想定される南海トラフ巨大地震や上町断層帯地震の揺れを体感できる地震体験、実際の炎を用いた消火体験、煙・暗闇の中での避難体験、心肺蘇生を学ぶ応急救護体験ができます(無料)。
- ▶ 消防隊の訓練施設も併設しており、臨場感あふれる訓練の様子を見学することもできます。
- ▶ 時節に応じた防災イベントも 定期開催しています。

詳しくはこちら



地震体験



煙・暗闇避難体験



お問い合わせ: 防災センター Tel:072-363-2225

堺市 総合防災センター

検索

高齢者防火訪問

- ▶ 住宅火災の死者のうち、高齢者の占める割合が高いことから、消防局では高齢者が安全に安心して暮らせるまちづくりを推進するため、2009年度(平成21年度)から防火訪問を実施しています。

実施期間: 6月から翌年3月まで/毎年度

対象: 75歳以上の高齢者のみの世帯(堺市消防局管内在住)のうち、75歳、79歳、83歳、87歳、91歳、95歳、99歳以上の高齢者が居住する世帯。

詳しくはこちら



お問い合わせ: 美原消防署 Tel:072-362-0119

堺市 高齢者防火訪問

検索

堺市防災マップ(美原区版)

- ▶ 災害から命を守るカギは「備え」です。「備え」は、まず想定される災害を「知り」、いざという時の避難について「考える」ことから始まります。
- ▶ 防災マップを使って、今から自分でできる「備え」をし、災害時には自分や家族、地域の皆さんの命を守る「行動」をとってください。※各市区政情報コーナーで配付。堺市ホームページからもダウンロード可。

詳しくはこちら



お問い合わせ: 堺市危機管理室 Tel:072-228-7605

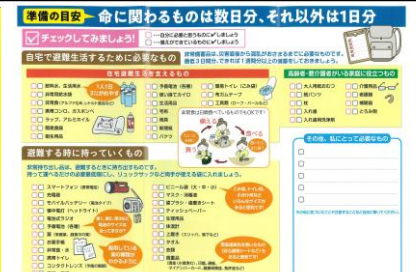
堺市 防災マップ

検索

美原区防災パンフレット

- ▶ 高齢者関係者会議で作成した防災パンフレットです。災害時の近隣同士の声かけ、助け合い、避難グッズなどを掲載しています。美原基幹型包括支援センターにて配布しています。

お問い合わせ: 美原基幹型包括支援センター Tel:072-361-1950



大阪府警察 安まちアプリ

- ▶ 大阪府警察からアプリで防犯情報をお届けします。安まちアプリを活用して、安全・安心!!

- ・安まちメールをアプリで受信
- ・防犯マップを確認
- ・防犯パトロールで安全安心なまちづくり
- ・いざというときに痴漢撃退・防犯ブザー機能
- ・お得な割引が受けられる無料のクーポンを配信

お問い合わせ: 大阪府警察本部 生活安全部
府民安全対策課
Tel: 06-6943-1234

安まちアプリ

検索

詳しくはこちら



制作：美原区 高齢者関係者会議

- ・ 美原区役所地域福祉課
- ・ 美原保健センター
- ・ 堺市消防局美原消防署
- ・ 堺市総合防災センター
- ・ 美原第1地域包括支援センター
- ・ 在宅介護支援センター〈ホットスプリング美原〉
- ・ 大阪府社会福祉協議会〈社会貢献支援員〉
- ・ 堺市社会福祉協議会〈包括支援センター統括課〉

〈地域活動推進係(美原区事務所)〉

〈美原基幹型包括支援センター〉

※美原区高齢者関係者会議とは：

高齢者に携わる機関が集まり、みなさまが暮らしやすい美原区をめざして、
情報交換や課題に対する取り組みを行っています！

協力：・ 美原老人福祉センター

お問合せ先

美原基幹型包括支援センター

〒587-8585 堺市美原区黒山167-1(美原区役所1階)

Tel: 072-361-1950 Fax: 072-361-1960

E-mail: mihara-kikangata@sakai-syakyo.net