



上石津地区 元気の源 お宝マップ

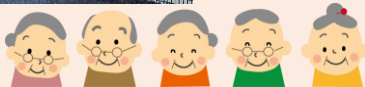
⑤⑦⑧

上石津老人福祉センター

悠楽苑



市内在住の60歳以上の方ならどなたでも入浴できるお風呂や、軽食を摂りながらゆっくりくつろいでいただける娯楽もあります。



- ・入浴/マッサージ機 (毎週 月～金曜日 10時30分～16時00分)
- ・パン販売(ぐりんぴーす) (毎週 月曜日12時00分～)
- ・カラオケ教室 (毎月 第1・3月曜日)
- ・囲碁教室 (毎週 水曜日)
- ・スマイル体操 (毎月 第1・4火曜日)
- ・happy (毎月 第4水曜日)
- ・はじめの一步 (年間スケジュール要確認)
- ・シルバーキッチン (毎月 第2水曜日11時30分～)
- ・オレンジまめまめ会 (毎月第1木曜日)



③ 買い物支援事業



上石津地区社協と大垣市社協の協働で、買い物支援事業に取り組んでいます。いきいきサロンや自治会を単位として、買い物支援車を運行し、買い物に併せて、銀行や病院へ行くなど、様々な用途に活用されています。現在7つの自治会で実施されています。



① かみいしづ シルバーキッチン 「悠楽あいあい庵」



上石津地区社協では高齢者等に栄養価の高い食事と居場所を提供することを目的にシルバーキッチンを開催しています。おいしいごはんを食べて楽しい時間を一緒に過ごしませんか？



② ふれあい・いきいきサロン



歩いて行ける身近な居場所として住民の力で運営されています。現在は24か所で実施中。人との交流は健康の秘訣!! ぜひご参加ください!

⑩ JAにしみの 移動販売



「JAにしみの」が実施している移動販売事業。新鮮な野菜や様々な食品を取り扱っています。毎週木曜日に、一之瀬～西山～延坂～住鹿～時山のルートを行っています。

元気の源 お宝リスト



※令和6年10月時点

○住民活動

No	名称	場所	活動内容	日時	イチオシ！！
①	かみいしづ シルバーキッチン 「悠楽あいあい庵」	上石津老人 福祉センター 悠楽苑	上石津地区社 協によるシル バー食堂	毎月第2 水曜日 11時30分～	65歳以上であればどなたでも！ ご予約は悠楽苑まで。 食事代500円 申込先TEL：0584-46-3301 (上石津老人福祉センター悠楽苑)
②	ふれあい・ いきいきサロン	各コミュニ ティセンター、 集会所など	住民の集いの 場として各地 で実施	要確認 ※詳細は各自治 会にお問い合わせ ください	上石津地区内全24か所で開催中
③	買い物支援事業	各自治会	ワゴン車を利用し買い物や 通院等の外出 支援	要確認 ※詳細は各自治 会にお問い合わせ ください。	萩原……毎月第2・4金曜日 殿垣外…毎月第2・4月曜日 上野、川西、谷畑、祢宜上、 前ヶ瀬…不定期
④	食事サービス	上石津老人福祉センター悠 楽苑から利用 者宅へ	上石津地区社 協による配食 サービス 	毎月 第4水曜日	ひとり暮らし高齢者等を対象に 見守りを目的とした配食サー ビスです。1食 200円 ※担当民生児童委員にご相談 ください。

○健康活動

No	名称	場所	活動内容	日時	イチオシ！！
⑤	介護予防教室 はじめの一步	上石津老人 福祉センター 悠楽苑	介護予防体操	月1回程度	身体を動かして、元気を維持 しましょう。申込必要です！ 申込先TEL：0584-77-2255 (大垣市総合在宅支援センター)
⑥	笑・話・歯 (わっはっは) 動 場	上石津 保健センター	みんなで楽しく 笑いながらお話 や運動を、定期的 に実施する教室 です。	毎月第2・3 火曜日 9時30分～ 11時00分	定期的に運動したい、ひとりでは 続かない、外出が減ってきた …こんな方におすすめです！ 申込先TEL：0584-75-2322 (市保健センター)
⑦	スマイル体操	上石津老人 福祉センター 悠楽苑	健康体操	毎月第1・4・5 火曜日 9時30分～	一緒に気持ちのいい汗をかき ましょう！ 問合先TEL：090-4165-9201 (スマイル体操 代表)
⑧	オレンジ まめまめ会	上石津老人 福祉センター 悠楽苑	認知症予防 活動	毎月第1 木曜日 13時30分～ 15時00分	みんなで楽しく認知症予防に 取り組みましょう！ 問合先TEL：0584-84-7555 (大垣市社会福祉協議会)

○民間活動

No	名称	場所	活動内容	日時	イチオシ！！
⑨	ひまわり畑	上石津町上原 287-4	配食サービス	7時00分～ 18時00分 (定休日： 火曜日)	お弁当の配達サービス。 1食540円～ 配達時の見守りサービスもあります。 問合先TEL：0584-45-1020
⑩	JAにしみの		移動販売	毎週木曜日	一之瀬～多良～時のルートで新鮮な 野菜や食料品を販売。
⑪	手作りパン工房 ぐりんぴーす	上石津町宮宇 中野402-1	手作りパンの製 造販売を行う障 がい者の通所施設	月～土曜日	2021年にリニューアル。美味しい 焼き立てパンを店内でも食べれる。 予約販売も。 問合先TEL：0584-45-3772 