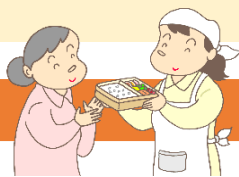


南木曾町で受けられる身近なサービス

普段の生活で助けが欲しいとき、相談したいとき、仲間が欲しいとき、誰でも身近に利用できるサービスがあります。地域のみなさんで助け合いながら、元気に、笑顔に、楽しく過ごしていきましょう。



生活支援・ささえあい

● 日常生活において援助が必要になった時に

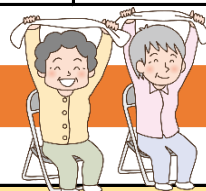
名称	内容	頻度	料金	連絡先
なぎそ・おたすけ隊	生活のちょっとした困りごとをお手伝いします（掃除、調理、ゴミ出し、洗濯、草取り、話し相手、安否確認等）	希望日を相談	1時間 500円	南木曾町 社会福祉協議会 0573-75-5516
配食サービス	独居または高齢者世帯にボランティアが安否確認を兼ねて昼食を配達します	月～土	1食 500円 （おかずのみ 400円）	南木曾町 社会福祉協議会 0573-75-5516

● 移動に困ったら

名称	内容	頻度	料金	連絡先
ボランティア送迎	高齢者、障がい者、児童生徒が対象。自宅から最寄りのバス停及び集会所等へ送迎します	月4回まで	距離に相当する 燃料代	南木曾町 社会福祉協議会 0573-75-5516

● 雪かきに困ったら

名称	内容	頻度	料金	連絡先
なぎそ・雪かき隊	積雪約10センチを目途に、玄関から生活道路までの幅70センチ位を手かきで除雪します	一日に 1回	1回 500円	南木曾町 社会福祉協議会 0573-75-5516



介護予防の活動

● いつまでも健康な生活を送るために

名称	内容	頻度	料金	連絡先
パワーアップ教室	各分館・南木曾会館など町内4会場で健康運動指導士による健康体操などを行っています。送迎あり	月3回	1回 300円	NPOなぎそ福祉会 0264-57-3938
自主運動教室	健康運動指導士による健康体操を各分館で行っています	月1～3回	各会場によって異なります	各地区世話人

通いの場

● 通いの場で心も体も健康に



名称	内容	頻度	料金	連絡先
いきいきサロン	各サロンごとに集会所や分館等でサロン連絡員が中心となって体操をしたり、お茶のみをしたりしています	月1回程度	サロンによって異なります	サロン連絡員
ほっとカフェ	認知症の方や介護者、地域住民が気軽に立ち寄れる憩いの場を町内7ヶ所で開催しています	各会場 月1回	参加費200円	南木曾町 社会福祉協議会 0573-75-5516