

柏原市

おたすけガイドブック

《くらしの情報》



住み慣れた地域・自宅で、いつまでも暮らせるように、
さまざまなサポートがあります!!

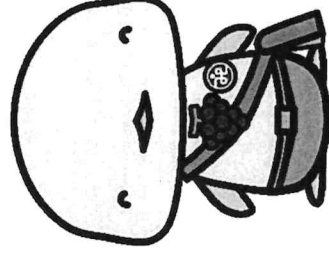
「柏原市 おたすけガイドブック」(Vol.9) 発行にあたって

私たち柏原市高齢者いきいき元気センター(柏原市地域包括支援センター)では、介護や健康、医療など様々な面から、地域で暮らす高齢者のみなさまを支えるために活動しています。

高齢者のみなさまが住み慣れた地域で安心してすこやかに暮らせるよう、また、楽しみをもって暮らしていただけるよう、様々なお店や活動の情報を集めました。みなさまの暮らしや活動の参考にしていただければ幸いです。

柏原市おたすけガイドブックご利用のお願い

この冊子の情報は、令和7年2月時点でのものです。ご利用時には変更されている場合がありますので、ご利用の際は新しい情報を直接お店などにお聞きください。



もくじ

「くらしの困ったのお手伝い情報」

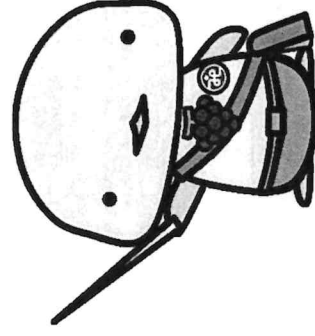
- お弁当を配達してくれるお店…………… 1～2ページ
- 家事を手伝ってくれるところ…………… 3～5ページ
- ネットスーパー…………… 5～6ページ
- 買ったものを家まで届けてくれるお店… 7～10ページ
- 介護タクシー…………… 11ページ
- 自費ベッド・車いす(介護保険外)…………… 12～13ページ
- 家で理美容サービスを受けられるお店… 14ページ
- お医者さんを探したい…………… 14ページ
- 柏原市の高齢者福祉サービス…………… 15～17ページ

「教室・サロンなど交流の場」…………… 18～25ページ

「ボランティアなど活躍の場」…………… 26～30ページ

「家族会など」…………… 31～33 ページ

「トラブル・いざという時の相談場所」…………… 33～38ページ



お弁当を配達してくれるお店

名前・住所・電話番号	料金	配達できる地域	内容	その他
ライフデリ 柏羽藤店 柏原市国分西2-1-36 ☎072-977-0460	普通食おかずのみ583円(税込み)～	柏原市内全域	朝食	・刻み食(+90円)。ご飯大盛(+60円)。おかず大盛(+90円)。ご飯グラム指定(無料)。おかわ可。 ・アレルギー、カロリー調整食、ムース食、透析食、腎臓食、やわらか食 対応可。
			昼食	
夕食	○			
土日祝	○			
配慮食	○			
安否確認	○			
本家かまどや 国分店 柏原市国分西2-2-28 ☎ 072-978-1100	1000円～ 配達料なし	国分地区 (一部地域除く)	朝食	・月曜定休 ・配達時間 10:00～13:00 / 17:00～20:00
			昼食	
夕食	○			
土日祝	○			
配慮食	×			
安否確認	×			
家族弁当 柏原市国分本町2-7-15 ☎ 072-977-8585 FAX 072-977-5057	ミニ弁当 600円 ミニヘルシー 弁当600円 ランチ700円 800円～ 配達料なし	柏原市内全域	朝食	定期利用者の配達についての単価は要相談
			昼食	
夕食	○			
土日祝	○			
配慮食	×			
安否確認	○			

お弁当を配達してくれるお店

名前・住所・電話番号	料金	配達できる地域	内容	その他	
大阪いずみ市民生活協同組合 ☎ 0120-884-900 <受付時間> 月～土 / 9:00～20:00	お弁当 610円～ おかずのみ 550円	柏原市全域（一部配達不可）	朝食	・月～金の祝日はお届け可。 ・配慮食は直接お問い合わせください。 ・土日用の冷凍おかずを用意しています。	
			昼食		×
宅配クック123 柏羽藤店 藤井寺市道明寺6-16-10 ☎ 072-930-1230 FAX 072-930-1231	1食577円～	柏原市内一部配達不可(要相談)	夕食	カロリー・塩分調整食、タンパク・塩分調整食、透析食、やわらか食、ムース食 あり。 ※お一人様一回限り無料	
			土日祝		○
			配慮食		○
			安否確認		○
			朝食		○
			昼食		○
在宅高齢者配食サービス事業 柏原市高齢介護課 柏原市安堂町1-55 ☎ 072-972-1570	550円	柏原市全域	夕食	ケアマネジャー等によるアセスメント書類の提出が必要。見守り・栄養改善が必要とされた方のみ利用可。	
			朝食		×
			昼食		○
			土日祝		×
			配慮食		○
			安否確認		○

家事を手伝ってくれるところ（介護保険外）

名前・住所・電話番号	内容	料金	その他
柏原市社会福祉協議会 くらしのサポートサービス 柏原市大県4-15-35 ☎ 072-972-6786	家事援助サービス	平日 1時間 700円 AM9:00～PM5:00 土日祝・上記時間外 1時間900円	○買い物・掃除 ○庭掃除 ○代筆・話し相手 ○その他簡易な日常生活上の援助 （※利用するには登録が必要です）
ダスキン太子 南河内郡太子町太子63-3 ☎ 0120-889-501	家事おてつだいサービス （洗濯、買い物、拭き掃除、アイロンがけ、掃除機かけ、食器洗い、布団干し、庭掃除、花の水やり）	1回2時間 8,800円 （2週間に1回以上） 1回のみの場合 13,200円	○お片付けサービス 例)収納スペースの整理 2人2時間 20,000円～ ○お掃除おまかせサービス 例)キッチン+浴室 4週間に1回 16,500円～
高齢者のための便利屋さん まごのて堂 大阪市阿倍野区天王寺町南2-5-11-502 ☎ 090-8535-5871	お掃除、お料理、お庭仕事 など、お困り事をどうぞ お気軽に相談ください。	訪問サービス 30分1,200円 （以降15分毎1,600円） 院内付き添い 30分1,000円 （以降15分毎1,500円）	高齢者介護の有資格者がお伺いします。安心してご相談ください。

家事を手伝ってくれるところ（介護保険外）

名前・住所・電話番号	内容	料金	その他
<p>介護保険外自費サービス 「いろは」</p> <p>奈良県生駒郡三郷町東信貴ヶ丘3-10-8 ☎ 080-3794-3500</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・買物代行、掃除、調理、洗濯、見守り、入浴見守り、薬の仕分け、服薬確認 ・ガーデニング、お話し相手、ゴミ出し、簡単DIY、ペットのお世話 ・郵便局、宅急便の発送代行 ・その他 	<p>☆全て30分単位の価格です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1,400円(1,540円税込) ・1,800円(1,980円税込) ・2,000円(2,200円税込) <p>出張費 1,000円 (1,100円税込)</p> <p>*キャンセル料 前日正午までのご連絡でキャンセル料は発生しません が、前日正午以降のキャンセルは予定額の50%を頂戴いたします。</p>	<p>「いろは」では、通院同行(院内介助)のご依頼が多く、好評を頂いております。</p> <p>是非お試しくださいませ。 その他にも「身体介助」「同行介助」や、いろいろは車両を使つての外 出や同行も行つておりますので、 ご相談下さいませ。</p>
<p>柏原市シルバー人材センター</p> <p>柏原市安堂町1-55 ☎ 072-972-1583</p>	<p>家事援助サービス</p>	<p>○定期契約 家事援助:1時間1,150円 身体介助:1時間1,250円</p> <p>○スポット契約 1時間1,200円～</p> <p>事務手数料別途必要</p>	<p>○剪定 1時間 1,600円 ○除草 1時間 1,200円 ○宛名書き/賞状筆耕 内容により料金設定あり ※事務手数料及び諸経費別途必要</p>

家事を手伝ってくれるところ (介護保険外)

名前・住所・電話番号	内容	料金	その他
ハローライフサポート 柏原市太平寺1-8-3 ☎ 072-970-0086	居室内・トイレ・お風呂の掃除、調理など(上記以外のご要望があれば、お気軽にご相談ください)	(介護保険外) 30分 1,760円 (介護保険サービス+介護保険外の場合) 30分 880円	原則、介護保険制度サービスに準じますが、ご要望に応じて意向にそえるよう対応させていただきます。(意向にそえない場合は、ご容赦いただけます幸いです)

スマートフォンから買い物ができる (ネットスーパー)

名前・住所・電話番号	配達料金 配達便	料金	配達できる地域	内容	その他
ライフネットスーパー ライフ志紀店 八尾市志紀町1-88 ☎ 072-948-5301 www.life-netsuper.jp	・1,500円以上は440円 ・3,500円以上は330円 ・5,500円以上は220円 ・8,000円以上は無料	入会金・年会費無料	今町、大泉、上市、河原町、清州、大正、太平寺、堂島町、平野、山ノ井、法善寺、本郷、古町	ライフネットスーパーアプリ記載の商品	＊ご利用いただくには、お客様の会員登録が必要です。6ページを参照ください。

ライフネットスーパー志紀店配達エリア

配達エリア

ライフ
志紀店



大阪府八尾市

曙町、老原、太田、太田新町、北木の本、木の本、空港、志紀町、志紀町西、志紀町南、神宮寺1~4丁目、田井中、天王寺屋、西木の本、西弓削、沼、東老原、二俣、南植松町、南木の本、南太子堂、弓削町、弓削町南、若林町

大阪府柏原市

今町、大県、上市、河原町、清州、大正、太平寺、堂島町、平野、古町、法善寺、本郷、山ノ井町

大阪府藤井寺市

川北

【配達料金】※2024年11月現在

お買上げ本体価格(税抜)	配達料(税込)
1,500円以上	440円
3,500円以上	330円
5,500円以上	220円
8,000円以上	無料

※1回のご注文は1,500円(税抜)~49,999円(税抜)で承っております。

【配達便】

配達便	配達時間	ご注文締切時間
1便	11:00~14:00	当日8:30まで
2便	14:00~16:00	当日10:00まで
3便	16:00~18:00	当日12:00まで
4便	18:00~20:00	当日14:00まで
翌日のすべての便	すべての時間をご利用可能	

※天候や交通事情により、ご希望の時間に配達できない場合がございます。あらかじめご了承ください。

ライフネットスーパーをご利用いただくには……

まずは、会員にご登録ください。

ご利用いただくには、お客様の会員登録が必要です。

インターネットに接続して、ライフネットスーパーのページをご覧ください。お届け先が、配達エリア内であれば、ご登録完了後すぐにご注文いただけます。

新規会員募集中!! 入会金・年会費無料

ご登録手続きは無料!カンタン!

インターネットで検索!

ライフネットスーパー

検索

www.life-netsuper.jp

お問い合わせ先

ライフネットスーパー志紀店

大阪府八尾市志紀町1-88
TEL:072-948-5301

ネットスーパーはエリア限定サービスです。

2024年11月~

買ったものを家まで届けてくれるお店

名前・住所・電話番号	配達条件	料金	配達できる地域	内容	その他
ライフ国分店 柏原市国分本町1-1 ☎ 072-977-8551	詳しくは サービスカウンターのまでお問い合わせください。	1～3個口 330円(税込)以降1個毎 に+110円 (税込) *詳しくは8 ページ	大字高井田・石川町・ 片山町・玉手町・旭ヶ 丘1～3丁目・国分西 1～2丁目・国分本町 1～7丁目・国分市場 1～2丁目・国分東条 町・田辺1～2丁目	お買い上げの 商品(一部商品 を除きます)	8ページを参照ください。
ライフ志紀店 八尾市志紀町1-88 ☎ 072-948-5301	詳しくは サービスカウンターのまでお問い合わせください。	無料	2km圏内(一部地 域除く)	生鮮	○
				冷蔵	×
フレッシュマーケット アオイ 柏原法善寺駅前店 柏原市法善寺4-2-5 ☎ 072-929-8638 FAX 072-929-8538	お買い上げ金 額2,000円 以上	無料	2km圏内(一部地 域除く)	惣菜	○
				特売品	○
				大型	○
				日用品	○
					毎日の食卓に「おいしい」を いっぱいに！

らくらくお助け便



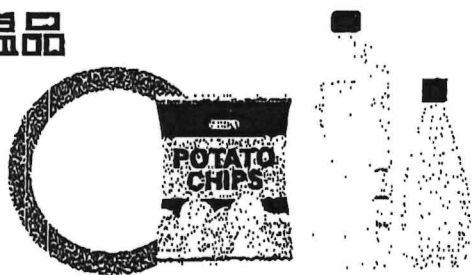
●らくらくお助け便とは

当店で当日にご購入いただいた商品をご自宅までお届けするサービスです。

マイバッグのご持参またはレジ袋(有料)をご購入ください。

●お届けできる商品

常温品



冷蔵品



●お届けできない商品

ワレモノ・たまご



冷凍食品・アイス



※その他「ギフト・逸物」「予約商品」「生き物」「組み立て家具」「ひとりで運べない物」「長さ175cm以上・幅130cm以上・高さ110cm以上の物」はお届けできかねます。

●お届け時間

受付時間(当日)	配達時間帯(当日)
お昼 12時まで	▶ ~ お昼 3時
お昼 3時まで	▶ ~ 夕方 6時
夕方 5時まで	▶ ~ よる 8時

●配達料

1~3個口
税込 **330円**
以降1個口毎に+¥110円
※1個口の重量は15kg以内とさせていただきます。

●お届け時間枠内の時間指定はできかねます。交通状況等により等お届けが遅れる場合があります。配達件数には限りがあります。当日の受付状況はサービスカウンターまでお問い合わせください。

●お届け出来ない場所: 河川敷、公園等住所のない場所、官公庁へのつけ届け、ホテル(客室)病院(病室)、土足で入れない場所など。
●お客様がご不在だった場合は、キャンセル扱いとさせていただきます。受付店舗でのお引き取りとさせていただきます。その際配達料のご返金はいたしかねます。また、お客様ご都合による再配達には再度配達料が発生いたします。あらかじめご了承ください。

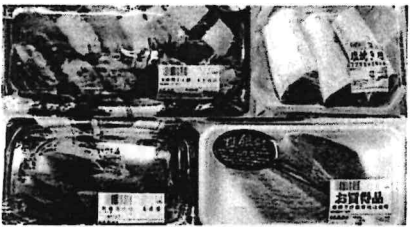
スーパーに行くのが 大変になっていませんか？

SUPERMARKET

Sunplaza の商品を、 お家の前で見て買えます



野菜・果物



切身・お寿司・お刺身



精肉



お惣菜

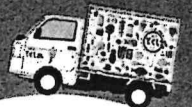
新鮮食材！
その他にも、
お米 パン お菓子
日用品も揃ってます！
冷蔵庫もあって、
たっぷり400品目！

※写真はイメージです

この近辺には...

5月下旬～

訪問
予定



●お問い合わせは、お気軽にお電話で.....

サンプラザ
富田林店

080-4893-8503

〒584-0033 大阪府富田林市富田林町31-1

とくし丸受付専用番号
土日祝以外 9:00～18:00



とくし丸で **Sunplaza** SUPERMARKET の商品をお届けします。



移動スーパーに
来てほしいと思ったら...

まずは
お電話



080-4893-8503

土日祝以外 9:00~18:00

1

とくし丸担当へ
電話する。

3

訪問日時を
確認する。

2

住所と名前を
伝える。

4

とくし丸が訪問。
お買物。



重たいものも、
楽らく!

販売エリア

柏原市

石川町 片山町 玉手町 円明町
旭ヶ丘 国分西 国分本町
国分市場 国分東条町 田辺

太子町

大字太子 大字春日 大字山田
聖和台

※販売エリア内でも、諸事情によりすぐに訪問ができない場合があります。

会費も登録料も必要ありません。お値段は1品につき【定価+20円(税込22円)】です。
お支払いは現金。お買物を希望される方のお家まで、基本的には週2回訪問いたします。

当社(表面表記のスーパー)と株式会社とくし丸は、とくし丸のサービスで、お客様からいただいた個人情報について、次の利用目的で管理・運営します。

●とくし丸や第三者の商品・サービス等の販売、提供、配送等にかかる業務 ●販売、提供した商品・サービス等のアフターサービス ●とくし丸や第三者の商品・サービス等の広告、宣伝

●とくし丸の商品・サービス等の開発、改善 ●アンケートやヒアリング等の依頼、実施 ●マーケティング調査、分析

個人情報保護方針の詳細については、右記を御覧ください。とくし丸個人情報保護方針 <http://www.tokushimaru.jp/privacypolicy>

介護タクシー

名前・住所・電話番号	営業日	営業時間	初乗り料金	その他料金	その他
ケアタクシー 宮井 柏原市平野1-1-17 ☎ 080-6180-3040	月～土	要相談	600円	○身体・知的障害 1割引 ○介助内容により別料金	※要予約
	訪問介護サービス ねこの手 柏原市大正2-4-21 プレジール21-202号 ☎ 070-2285-5552	月～土	8:00～ 17:00 時間外・応相 談（日・祝・お 盆・正月休み）	1.3kmまで600円 260m 毎100円 自費30分 1,980円 以降15分毎 +660円(税込み) 内容により料金変更 あり	○院内付添、買い物代行、お 家でのお手伝いなど 自費30分 1,980円 以降15分毎+660円(税 込)
介護タクシー 和ーなごみー 柏原市大正1-3-33 rasisa.r3 ☎ 072-971-5300		無休	7:00～ 21:00	時間制初乗り 10分 730円	○加算料金10分ごと730円 ○迎車回送料金730円 ○深夜早朝(22時～翌朝5 時)2割増し ○身体・知的障害1割引 ○遠距離9000円を超える金 額について1割引 ○基本介助料1回30分(室内・ 院内)500円

自費ベッド・車いす (介護保険外)

名前・住所・電話番号	営業日	営業時間	自費ベッド(月額)	自費車いす(月額)	その他
株式会社 アエル 介護事業部 大阪市鶴見区緑1-15-17 ☎ 06-6655-1310	月～土 (日・祝祭日、 年末年始 12/30～ 1/4休み)	9:00～ 18:00	○1000円 2モーター、サイズは レギュラーサイズのみ。マットレス は固め(通常の固さ)。 ○1500円 2・3モーター、サイ ズ、マットレスの固さが選択可能。	500円 (介助・自走用 標準車いす)	
ひかるケアサービス 八尾店 八尾市山本町北8-3-20 ☎ 072-990-2505	月～金 (土・日・祝祭 日を除く)	9:00～ 18:00	○1モーター 800円 ○2モーター 1,000円 ○3モーター 1,500円 *いずれもベッド本体、マットレ ス、サイドレール×2本	400円 *自走・介助共に 同料金	
パナソニックエイジフリー ショップ八尾中央 八尾市萱振町4-44-7 ☎ 072-991-0745	月～土	8:45～ 17:45	○1モーター 1,200円 (背上げor高さ) ○2モーター 1,500円 (背上げ・高さ) ○3モーター 1,800円 (背上げ・高さ・足上げ) *いずれもベッド本体、マット レス・サイドレール2本 *介助グリップ 200円	500円 (自走用or介助用)	

自費ベッド・車いす (介護保険外)

名前・住所・電話番号	営業日	営業時間	自費ベッド(月額)	自費車いす(月額)	その他
ヘルスサポート しおん 柏原市田辺1-1-29 ☎ 072-974-9366	月～土 (祝日も営業)	9:00～ 17:00	○1モーター 1000円 ○2モーター 1500円 ※いずれもベッド本体・マットレス・サイドレール2本	500円	
ダスキンヘルスレント 藤井寺ステーション 藤井寺市小山8-4-7 ☎ 072-952-3423	月～土 (日休み)	9:00～ 18:00	○1モーター 900円 (背上げ) ○2モーター 1200円 (背上げ・足上げ・高さ) ┌──────────┐ 運動する ○3モーター 1500円 (背上げ・足上げ・高さ)	500円 標準タイプ (自介)	

家で理美容サービスを受けられるお店

名前・住所・電話番号	営業日	営業時間	料金	その他
ハあ～さろん えむ&えむ 柏原市今町1-1-23 072-972-2072 http://hs-emu.com	男性:月・火 女性:水・木・金 土日祝は午後のみ。	ご相談ください。	男性・女性共にカット料金 訪問 : 3,700円 送迎 : 4,000円 顔そり等は別途必要。 *諸経費別途 600円必要。	訪問・送迎は予約制。時間をご相談ください。 *訪問時に、ご自宅に駐車スペースがない場合は、コインパーキング代が別途かかります。
ハア～ライト 八尾市志紀町1-11-2号 072-949-2011 https://www.hairight.co.jp	水・木・金曜日 *土曜と日曜は要相談	9:00～ 16:30	お家(訪問)カット4,100円 送迎に行きお店でのカット4,400円 (顔そり・シャンプー有り)	ベッド上で寝たままのカットも可能。 酸素マスクの方も可能。 *柏原市が行っている福祉理容サービスの協力店舗です。

お医者さんを探したい 【歯医者】

名前・住所・電話番号	受付日	受付時間	内容
柏原市歯科医師会 在宅歯科ケアステーション 柏原市玉手町18-64(太田歯科医院内) ☎ 072-978-4618 FAX 072-977-1616	月・水・金	9:00～ 13:00	「歯が痛い」「入れ歯があわない」など診てもらいたいけど、通院できない時はご相談ください。訪問診療できる歯科医院をご紹介、連絡調整します。

緊急通報装置貸与サービス

一人暮らしの高齢者等が急病になった時、ボタンひとつでコールセンターに通報される緊急通報装置を貸与します。

対象者	65歳以上の一人暮らしの方や高齢者のみの世帯等
費用負担	無料（ただし、維持費として毎月40～50円程度電話代に加算されます。）

紙オムツ給付サービス

在宅でおむつを使用している寝たきり高齢者等を介護する家族の負担を軽減するため、紙オムツを支給します。

対象者(すべての要件を満たす方)	要介護度3以上が3ヶ月以上継続している方
	3ヶ月以上、同居する家族から介護を受け、在宅生活を継続していること 本人、同居する家族は1年以上柏原市民であること 本人、同居する家族全員が住民税非課税であること
サービス内容	1ヶ月5,000円を限度とした紙オムツを現物支給

福祉理容サービス

寝たきり等で外出が困難な高齢者の自宅に理容師が訪問し、出張理容をおこないます。

対象者	本市に住民票のある65歳以上で寝たきりの方等で自力で理容店に行けない方
費用負担	無料（ただし年に4回が限度）

在宅配食サービス

買い物・炊事等が困難な一人暮らし高齢者等の自宅に、安否確認もかねて栄養のバランスのとれた昼食を定期的に配達します。

対象者	65歳以上の一人暮らし又は高齢者世帯等の方でアセスメントにより栄養改善が必要と判断された高齢者
費用負担	食料費等相当額(1食550円)

生活安全支援用具給付サービス

火の始末等に不安のある認知症・寝たきり・一人暮らし高齢者等に、火災警報器・自動消火器・電磁調理器を給付します。

対象者	本市に住民登録のある65歳以上の寝たきり高齢者・一人暮らし高齢者等の方で、心身機能低下により防火等の配慮が必要な方
費用負担	所得段階に応じて、費用負担あり。

高齢者福祉電話貸与サービス

安否の確認や緊急時の連絡、または社会的コミュニケーションを図るため、連絡手段のない一人暮らしの高齢者等に対し、電話を貸与します。

対象者	本市に居住する65歳以上の一人暮らし高齢者、高齢者世帯等で低所得者の方
費用負担	1ヶ月600円を超えた分の通話料 (大阪府内への通話で1か月600円を超えた分の通話料+大阪府外への通話料)

特殊詐欺対策機器無償貸し出し

発信者に警告メッセージ(通話を録音していること)を知らせる機器を無償で貸し出します。

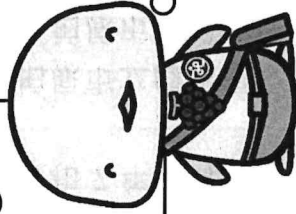
対象者	本市の住民基本台帳に登録され、かつ本市に居住している65歳以上の方。(1世帯に1台まで)
利用料金	無償

家族介護慰労金の支給

要介護4または5に認定された高齢者を在宅で介護する上での経済的負担を軽減します。

対象者	在宅で要介護4、5に認定された高齢者を介護する上で、1年間介護保険サービスを利用しなかった場合
費用負担	10万円/年を支給

**高齢者の方が参加できる活動や
教室・サロンなど地域のさまざまな
交流の場をご紹介します。**



社会とのつながり
をもって、いきい
き元気に過ごしま
しょう。

教室名	場 所	連絡先	開催日時	内 容	持ちもの
百歳体操 太寿で一緒に元 気になろう！！	特別養護老人ホーム 太寿 「1階地域交流スペース」	072-970-6010	毎週木曜日 10時～11時	百歳体操や介護 予防専門の先生 が月2回体操を 教えてくれます。	・上履き ・水分補給の飲 み物 ・介護予防手帳 など
健康元気 いきいき体操	特別養護老人ホーム 柏原寿光園 「地域交流室」	072-977-5533	毎週火曜日 10時～11時	百歳体操やリバ イバルダンスな ど	・タオル ・上履き(運動靴)

【介護予防サポーターズのサロン】

物忘れ予防サロン	オアシス3階	第1月曜日 14:00～
いきいきサロン	オアシス3階	第3金曜日 14:00～
いきいきサロン若返り教室	今町老人会館	第2金曜日 14:00～
旭ヶ丘サロン	旭ヶ丘3丁目1区会館	第2・4月曜日 13:30～



【柏原市いきいき百歳体操】

《柏原地区》

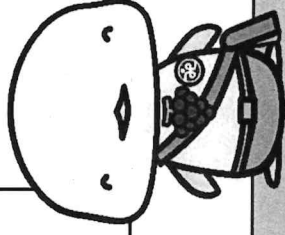
《国分地区》

R7年1月末現在

柏原南コミュニティ会館	第1・3(金) 13:30～	旭ヶ丘3丁目1区会館	毎週(火) 13:30～
本郷総合会館老人憩いの家	第1・3(火) 13:30～	旭ヶ丘会館	第1(木) 13:00～
河原住宅集会所2棟	第1(水) 10:00、第3(水) 13:00	田辺ちびっこ広場	毎週(水)(土) 9:00～
本郷総合会館老人憩いの家 (本郷南三老和会)	第4(水) 13:00～	国分新町会館	第2・4(日) 9:00～
ふれあい館オガタ館	第1・3(水) 14:00～	西法寺	毎月16日頃
ハイツ柏原集会所	第1・3(木) 13:00～	旭ヶ丘1丁目会館	毎週(月) 10:00～
柏原西コミュニティ会館	第2・4(月)第1・3(木) 14:00～	円明府営住宅	第2(日) 11:00～
上市老人憩いの家	毎週(水) 13:30～	旭ヶ丘3丁目2区会館	毎週(火) 10:00(土) 14:00
《堅下地区》		東町老人会館	第2(火) 14:00、第4(日) 13:00
木の実サロン	毎週(月) 10:00～	東条町青年会館	毎週(月) 14:00～
法善寺文化会館	毎週(水) 13:00～	上町総合会館(雁多尾畑)	第2(火) 10:00～
法善寺2丁目会館	第2・4(月) 13:30～	石川老人集会所	毎週(土) 10:30～
大県東老人会館	毎週(日) 10:00～	ふれあいの家ほのぼの	毎週(火)(金) 10:00～
法善寺老人憩いの家緑寿苑	毎週(月) 13:30～	田辺第1老人会館	第2・4(水) 13:30～
青山台会館	毎週(火) 13:30～	芝山住宅集会所	第2(日) 13:30～
ビハーラの家	第1・3・5(火) 10:00～	南旭ヶ丘会館	第2・4(月) 9:00～
	第2・4(火) 14:00～	柏翠園老人会館	毎月5のつく日13:30～
(西大県老人会館)	第2(日) 11:00～	旭ヶ丘3.4丁目会館	毎週(月) 13:30～
つつみのさと会館	毎週(土) 10:00～	旭ヶ丘府営住宅	毎週(水)(土) 13:30～
山の井清水館	毎週(火) 10:00～	玉手コミュニティ会館	毎週(水) 10:00～
安堂会館	第1・3(木) 14:00～	玉手山会館	毎週(金) 10:00～
ぶどうヶ丘ハイツ	毎週(水) 10:00～	JA大阪中河内国分支店	第1・3(木) 13:30～
法善寺老人会館	毎週(水) 13:30～	堅上コミュニティ会館	第3(水) 13:30～
ほのぼのかたしも	第1・3(木) 10:00～	東春日台会館	第3(木) 14:00～
高井田自治会館	第2・4(木) 10:30～		
法善寺1丁目1区会館	第1・3(月) 13:00～		

《 ふれあいサロン 》

柏原市では、地区ごとで「ふれあいサロン」をおこなっています。
レクリエーションや茶話会など、地域の高齢者の方の集いの場として実施されています。



【運営】地区福祉委員会

地区名	住所	参加方法
柏原西	本郷・大正・古町・今町	<p>○開催日、開催場所については各地区によって異なります (月1回～年数回) ※各地区の掲示板や回覧板などで実施のお知らせが掲載される場合があります。</p>
柏原東	上市・清州・河原町・堂島町	
堅下北	法善寺・山ノ井	
堅下中	大泉・平野	
堅下南	太平寺・安堂・高井田	
国分東	国分本町・国分市場・国分東条町・田辺	
国分中	旭ヶ丘・国分西・玉手町の一部	
国分西	片山町・石川町・玉手町・円明町	
堅上	雁多尾畑・青谷・本堂・峠	

○地区福祉委員会とは…高齢者等、様々な福祉問題を抱えている方や住民の方が地域で自立して生活できる福祉のまちづくりを推進する地域住民の自主組織です。

《お問い合わせ》 柏原市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎072-972-6786

❖ かしわらハツラツ介護予防手帳 ❖

柏原市では、年齢を重ねても生きがいをもって生活できるよう、「かしわらハツラツ介護予防手帳」を作成しています。手帳を見ながら体操や健康チェックをしたり、対象のサロンや教室に参加して介護予防ポイントを貯めたりと、健康づくりにお役立ててください。

高齢者の健康づくりや介護予防の促進などを目的に、「柏原市いきいき百歳体操」などの介護予防活動への参加に応じてポイントが付与します。貯まったポイントは、ポイント数に応じて景品と交換できます。但し、福祉用具貸与、住宅改修を除く介護サービス（デイサービスやヘルパー等）の利用がない方が対象です。

手帳では、次のようなことを紹介しています。

- 筋力アップトレーニング方法
日常生活で必要な筋力トレーニングのポイントなど
- 健康づくりのためのチェックリスト
自身がフレイル状態なのかのチェックや改善方法など
- 介護予防ポイントのポイント台帳
サロン、体操などの活動場所での記録表

《手帳の配布場所》

- 市役所 高齢介護課
(8番窓口)
- 柏原市高齢者
いきいき元気センター
- 国分出張所

【問い合わせ先】柏原市役所 高齢介護課 ☎072-972-1570

《 認知症カフェ 》



認知症カフェは、認知症の方やそのご家族、地域の方が集まり、お茶を飲みながら自由に語り合い、ゆっくりとくつろげる場所です。「ほっ」と一息つきにこられませんか？

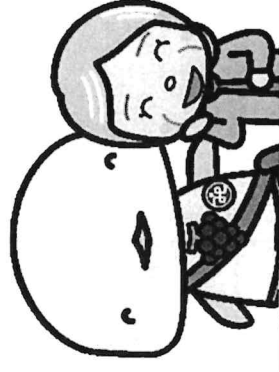
市内のカフェのご案内

名前	場所	連絡先	開催日時	活動内容
カフェいどばた (認知症家族介護者の会)	特別養護老人ホーム 太寿 太平寺1-4-30	柏原市高齢者いきいき元気センター	第2(火) 14:00~15:30	介護の悩みや苦労話など 気楽に話し合える場 です。専門職への相談や助 言も得られます。
カフェほのぼの	東町老人会館 国分本町4-6-22	072-970-3100	第1(水) 13:00~15:45	
ここかしカフェ	グループホームここから柏原 堂島町2-14	072-970-2227	第4(火) 14:00~15:00	
R(立教館)カフェ	関西福祉科学大学内 立教館	072-942-1500	第2(日) 13:00~15:00	介護者の方、当事者の 方、認知症の事をもっ と知りたい、話したい 方、どなたでも参加で きます。
認知症カフェHELLO	グランホームハロー 太平寺1-8-3	072-973-0011	偶数月 第2(木) 13:30~15:00 奇数月 第3(金) 13:30~15:00	
Café ところ	八尾こころのホスピタル シニアデイケア1階 八尾市天王寺屋6-59	072-949-5181	第3(火) 18:00~19:30	

《お問い合わせ・認知症のご相談は…》 柏原市高齢者いきいき元気センター (☎072-970-3100) まで

《 サロン・教室 》

☆市の介護予防ポイントの対象です☆



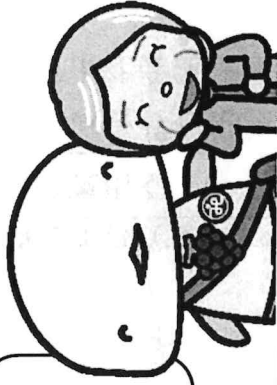
柏原市では、介護予防を目的にさまざまなサロンや教室があります。
 楽しみながら介護予防をしませんか？
 ※新型コロナウイルス感染症予防のため、中止になることがあります。

教室名	内容	開催日時	場所	その他
いきいきサロン若返り教室	体の体操・脳の体操など	原則毎月第2金曜日 14：00～15：30	今町老人会館	詳細はお問合せ ください。 開催日が祝日の 場合は日程を変 更して行う場合 があります。
物忘れ予防サロン	脳トレなど	原則毎月第1月曜日 14：00～15：05	保健センター オアシス	
国分物忘れ予防教室	脳トレ・口腔体操など	原則毎月第3木曜日 14：00～15：00	国分合同会館	
いきいきサロン	童謡・唱歌など	原則毎月第3金曜日 14：00～15：05	保健センター オアシス	
旭ヶ丘サロン	童謡・唱歌など	原則毎月第2、第4月曜日 13：30～15：00	旭ヶ丘3丁目1区会館	

《お問い合わせ・お申し込みは…》 柏原市高齢者いきいき元気センター ☎ 072-970-3100 まで

《老人クラブ連合会加入のクラブ》

お住まいの地区の老人クラブに参加し、地域の方と楽しい時間を過ごしませんか。



柏原地区	堅下地区	堅上地区	国分地区
本郷北一老和会	法南松寿会	青谷第一福寿会	東町平成会
本郷北三老和会	法二三和会	青谷第二福寿会	中之町シルバークラブ
本郷南三老和会	法老会	国分昭和町貴和会	玉手山玉寿会
清州悠ゆうクラブ	法善寺福寿会		悠々クラブ
大正西長寿会	法寿会		国分市場第二みどり会
	朝光会		第二旭クラブ
	西大県友の会		旭ヶ丘第一恵会
	大県長生クラブ		旭ヶ丘2丁目第2恵会
			田辺健康クラブ
			田辺ワン・ツークラブ

※各老人クラブの活動内容や入会方法は、

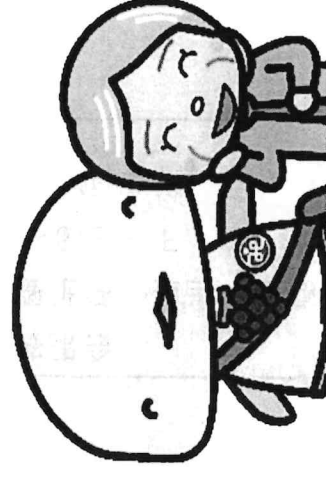
柏原市老人クラブ連合会事務局（柏原市社会福祉協議会内 ☎072-972-6786）まで、

お気軽にお問い合わせください。

《 柏原市老人クラブ連合会 》

柏原市老人クラブ連合会では、会員以外の高齢者の方にもご参加いただける「シニア大学講座」や「シルバーヘルススポーツ教室」など、様々な活動をしています。ご興味がある方はぜひご参加ください！

※「シニア大学講座」「シルバーヘルススポーツ教室」については、「広報かしわら」に決まり次第掲載します。
※ご不明な点はお問合せ下さい。



《お問い合わせ・お申し込みは…》

柏原市老人クラブ連合会事務局（柏原市社会福祉協議会内 ☎072-972-6786）まで

「まだまだ元気！」「だれかの役に立ちたい！」「趣味を生かしたい！」など、
さまざまな活躍の場をご紹介します！

あなたが必要で
す！無理なくできる
ところから活動して
みませんか？



介護予防ボランティアポイント

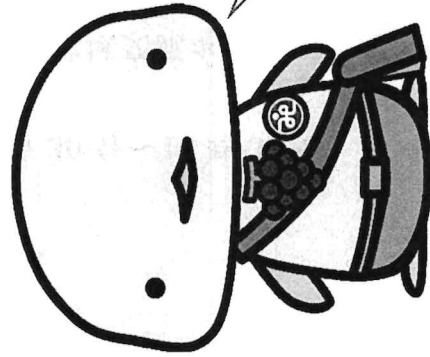
あなたもボランティアポイント活動を通して、
より元気に！いきいきと！生活を送りませんか？

柏原市に住んでいて、
65歳以上の市民の方なら
誰でも参加できます。

年度ごとにポイントの数に
よって、景品と交換できます。

登録している介護施設などで
の活動です。

入所している方の話し相手や配膳
などの施設の職員さんのお手伝
いなどいろいろです。



《お問い合わせ・お申し込みは…》 柏原市高齢者いきいき元気センター（☎072-970-3100）まで

＜＜認知症サポーター養成講座＞＞

～認知症のことをもっとよく知りませんか～



講座を受けたことがある方・これから受ける方、一緒に認知症カフェや啓発活動などに活動してみませんか？

どんな講座なの？

認知症の原因や症状、認知症の方への
良い対応・望ましくない対応を知る
ための講座（約90分）です。

* 講座は原則無料。

* さまままな場所へ出前講座をしています。

認知症サポーターって 何をやるの？

何か特別なことをする人ではありません。
認知症を正しく理解し、認知症の方や家族
を温かく見守り支援する

＜＜応援者（サポーター）＞＞です。

＜＜お申込み・お問い合わせは…＞＞

柏原市認知症キャラバンメイト事務局（柏原市高齢者いきいき元気センター内） ☎072-970-3100

《 ぐららのサポート・サービス 》 ＊ 自分ができていることをできる時間にいかしてみませんか？ ＊

協力会員募集中

「自分たちの住むまちを、自分たちの手で住み続けられるようにしたい」という住民の思いを形にした住民自身による地域福祉活動です。サービスを利用する人も協力する人も同じ地域に住む住民同士。みんなでお互いに助け合っているという目的で行っています。



住民参加型
在宅福祉サービス

有料制による家事援助です

※無償のサービス提供では依頼者側が遠慮や気詰まり感を抱きがちなので、有償サービスの形をとっています。

平日AM9時～PM5時 1時間700円
上記以外の時間・土日祝 1時間900円

主な活動内容

買い物・掃除・掃除・洗濯・洗濯・ゴミ出し・食事の準備・後片付け・庭の掃除・話し相手など
※「身体介護」や「お金の入出金」はできません。

※「ぐららのサポート・サービス」で活動するには会員登録が必要です。

《登録・お問い合わせは…》

ぐららのサポート・サービス事務局(柏原市社会福祉協議会内) ☎ 072-972-6786

会員募集中

子育てを地域で支えあう

ファミリースポーツセンター

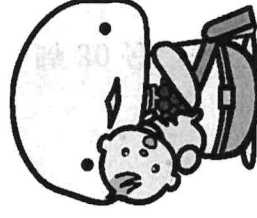
子育ての援助を受けたい人（依頼会員）と子育ての援助を行いたい人（援助会員）がお互いに助け合う会員組織です。

市内に在住し、子どもが好きな方、育児・保育の経験がある方、自分のお子さん以外にもひとりくらいOKという方など、援助会員になってください！

※ お預かりいただくのは、おおむね生後3ヶ月から小学校6年生までのお子様です。

※援助活動は依頼会員と援助会員の信頼と合意で行われるものです。

※援助活動は原則として援助会員の自宅で行ないますが、子どもの宿泊は行ないません。



《お問い合わせ》

かしわらファミリースポーツセンター（柏原市社会福祉協議会） ☎ 072-972-6786

（受付）月～金曜日 9：00～17：00（土曜日、日曜日、祝・休日、年末年始は休み）

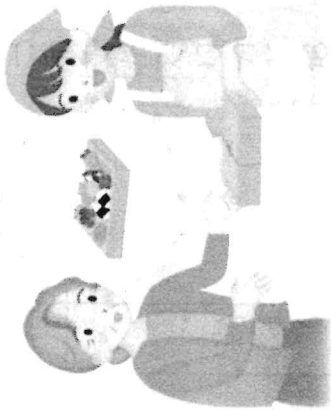
配食ボランティア大募集

- 見守りが必要な高齢者や障害をお持ちの方に昼食のお弁当を届けるボランティアです。
- 活動時間は、11時から12時30分の間です（件数によって異なります）。

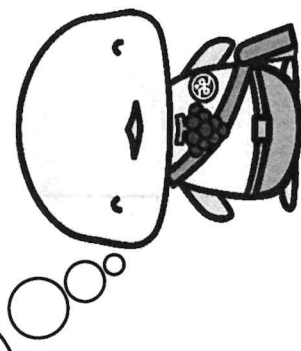
1週間に1回
1日30分から
始められる
ボランティア

＜活動されているボランティアさんからの声＞

- ・活動をして自分の健康維持ができています。
- ・笑顔が見ることができ、感謝の声聞いて嬉しい。
- ・見守りを通して地域に貢献できて嬉しい。



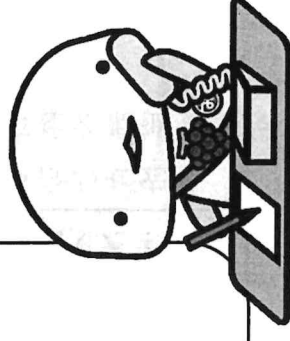
ご興味のある方は
ご連絡ください！
あなたのお力をぜひ！
お貸しく下さい!!



《お問い合わせは・・・》

柏原市社会福祉協議会 配食サービス担当 ☎ 072-972-6786

さまざまな生きづらさを抱えている方や家族の事で相談や話を聞いてほしい方・ご家族の集まりの場を紹介します。



※詳しい内容や参加希望は、それぞれの連絡先にまずはお電話でお問合せください。

団体名	八尾のほっとケーキの会（高次脳機能障がいの方当事者と家族の会）
活動内容	情報交換や楽しみのある活動を通して「ほっ」とできる場を共有することを目的に活動をしています。
実施日	毎月第3月曜日午後 定例会開催
住所・連絡先	八尾市内の公共施設 ☎ 090-2350-5579（藤崎氏）9時～18時まで

団体名	ちのくらぶ（精神障がい者の方当事者の会）
活動内容	精神障がい者の方当事者のグループ活動です。
実施日	月・火・木・金 10：00～17：00 第1・3・5土曜 11：00～18：00 第2・4日曜 11：00～18：00
費用	会員登録費は無料。レクなどは実費。
住所・連絡先	八尾市天王寺屋3-6（八尾こころのホスピタル近く） ☎ 072-949-5740 chinoclub@dream.com

団体名	地域生活支援センター かしわら「くまのいえ」
活動内容	精神障害者相談・集まりの場（サロン）
実施日	月・火・水・金・土 9：00～17：00 （祝日は除く）
費用	会員登録費は無料。飲食に係る費用は実費。
住所・連絡先	柏原市旭ヶ丘4-8-3（市内循環バス「きらめき号」旭ヶ丘4丁目下車 徒歩10分 ☎ 072-978-6073

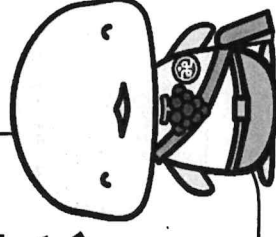
団体名	いちよりの会（神経筋難病 八尾柏原及び周辺在住の患者と家族の会）
活動内容	互いに励まし合い、支え合うための活動をしています。
実施日	第1 火曜日 13：30～15：30
住所・連絡先	☎ 090-6971-7072(世話人) ginkgo.yao@gmail.com

団体名	一般社団法人 大阪府断酒会（アルコール依存症当事者の会）
活動内容	府下60の地域断酒会があります。近隣では八尾。
住所・連絡先	八尾市若林町1-70-1八尾南樋口ビル1-203 ☎ 072-949-1229

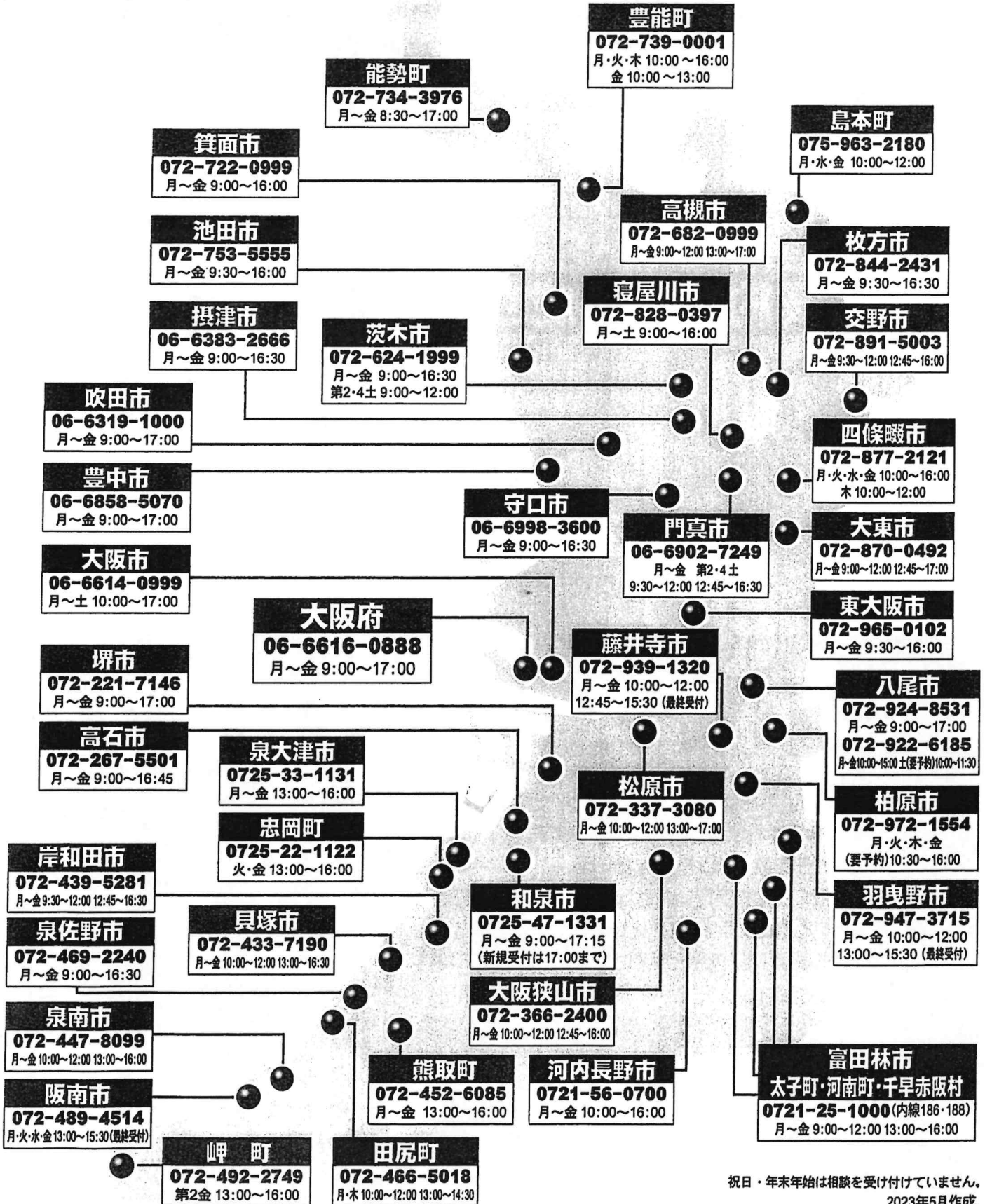
団体名	全国ギャンブル依存症 家族の会 大阪
活動内容	ひとりで悩みを抱えず、ともに対応の仕方を学びましょう。
住所・連絡先	大阪市西成区岸里1丁目1-50 大阪市立西成図書館 西成区民センター ☎090-2014-3897（担当 うえの）

団体名	介護者カフェおてあわせ（家族の会）
活動内容	介護、死別、生き方、終活、障がいなど、様々な悩みや不安を抱えながらも自身の思いを言葉にし、お互いにそれを共有、共感しあえる場。時には楽しく、時にはまじめに過ごします。詳細はお問合せください。
実施日	毎月14日 14時～16時頃まで（8月はお休み）
費用	参加費としてレトルトカレーのご寄付をお願いします。
住所・連絡先	玉手山安福寺 柏原市玉手町7-21 ☎ 070-1786-7676 ✉ jodo.anpukuzi@gmail.com

**「これって消費者被害？」 「ずっと頼れる人がほしい」
など、トラブルにあった時、いざという時に知っておくと
安心な相談場所です。**



消費生活についてのご相談は、お住まいの市町村の消費生活相談窓口へ



祝日・年末年始は相談を受け付けていません。
2023年5月作成

※最新の情報は、各市町村のホームページ等でご確認ください。

遺言・相続問題・成年後見・・・

トラブルにあったら、 まず法テラスへ



よかった、
法テラスに
電話して。

法的トラブルでお困りの方は



お な や み な し
0570-078374

IP電話からは 03-6745-5600

犯罪被害にあわれた方は



な く こ と な い よ
0120-079714

IP電話からは 03-6745-5601

平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00

靈感商法等でお困りの方は



0120-005931

平日 9:30～17:00 ※終了時期は未定です。最新の情報はホームページをご確認ください。



こう れい しゃ しょう
高齢者のみなさま・障がいのあるみなさま

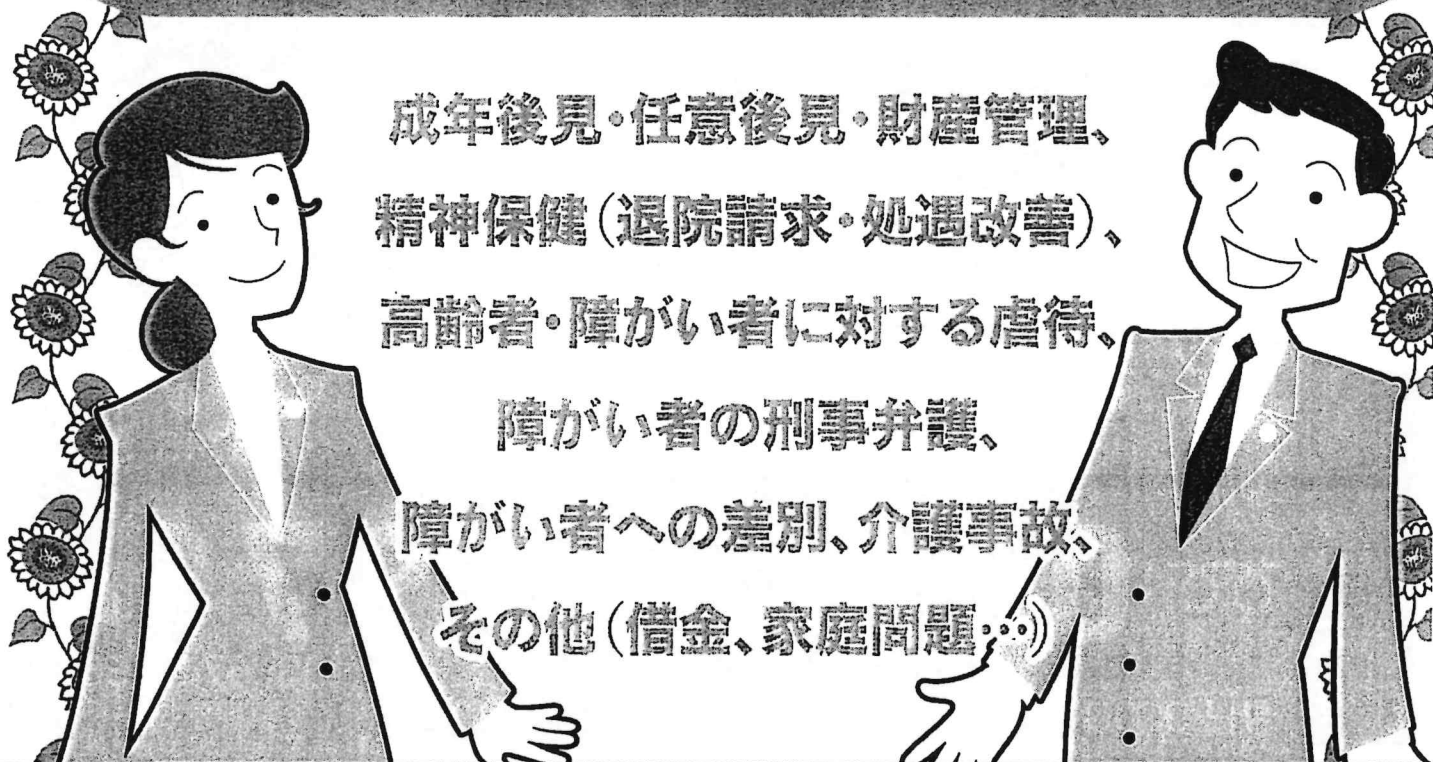
こま こと なや こと
お困り事・お悩み事には

べん こ し
ひまわりの弁護士がアドバイス!

TEL 06-6364-1251

む りょう でん わ ほう だん
ひまわり無料電話相談

毎週月・火・水・木・金曜日(祝祭日を除く) 13:00~16:00



成年後見・任意後見・財産管理、
精神保健(退院請求・処遇改善)、
高齢者・障がい者に対する虐待、
障がい者の刑事弁護、
障がい者への差別、介護事故、
その他(借金、家庭問題...)

大阪弁護士会

高齢者・障害者総合支援センター「ひまわり」

(住所) 〒530-0047 大阪市北区西天満1丁目12番5号 (電話) 06-6364-1251

<http://soudan.osakaben.or.jp/himawari/> 大阪弁護士会 ひまわり 検索

借金の悩み相談室

(大阪府債務整理サポートプラザ)

一人で
悩まず

06-6210-9512

まずは
お電話

相談専用電話

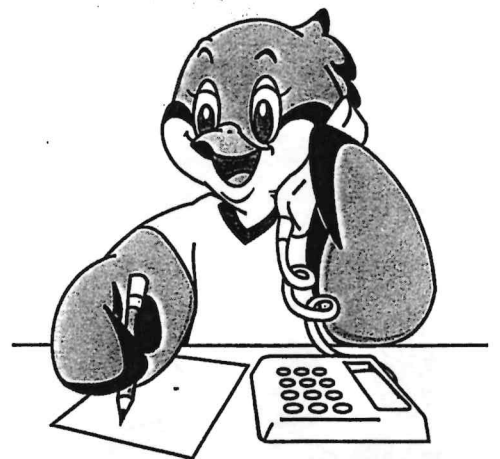
秘密厳守 / **相談無料**

**専門相談員が親身になって
ご相談に応じます。**

■相談時間 / 月曜日～金曜日(祝日・年末年始は除く)
9時～18時(受付は17時30分まで)

■相談方法 / 電話又は面談(面談は事前にご予約ください)

■所在地 / 大阪市住之江区南港北1丁目14-16
大阪府咲洲庁舎25階



大阪府広報担当副知事 ますやん

大阪府債務整理サポートプラザは、
直面している借金問題の解決をサポートする大阪府庁の専門相談窓口です!

借金の返済

債務整理

ヤミ金被害

過払い請求

- 最適な解決方を一緒に考えます。
- 面談後、弁護士や司法書士をご紹介します。
- 生活再建に向けてサポートします。

大阪府債務整理サポートプラザは、債務者ご自身が行う債務整理をお手伝いする機関です。プラザに代理権はございませんので予めご了承のほどよろしくお願い致します。

遺言・相続・後見 の手続きは 行政書士にお任せください

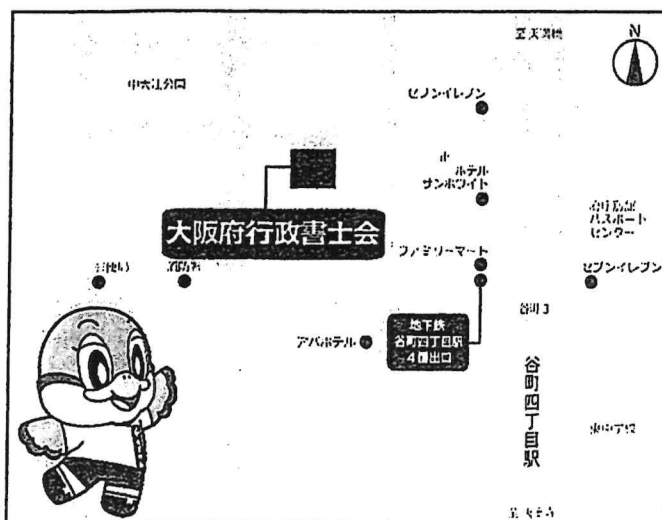
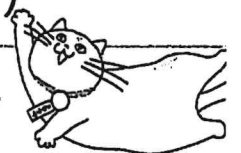
- 遺言書を作成したい。
- 相続の手続きを行いたい。
- 相続関係説明図や遺産分割協議書とは？
- 成年後見制度の利用を考えている。
- 成年後見支援信託とは？
- 任意後見と民事（家族）信託の違いとは？
- 将来の相続対策や事業承継を考えたい。

遺言・相続や成年後見の手続きについては
街の法律家「行政書士」にご相談ください！

毎月第1・第3水曜日 13:00～15:00
大阪府行政書士会にて無料相談会開催中！

(地下鉄「谷町四丁目」駅4番出口徒歩約4分)

日本行政書士会連合会
公式マスコットキャラクター ユキマサくん



受付時間 12:30～14:45
予約は不要です。
当日会館にお越しください。



大阪府行政書士会

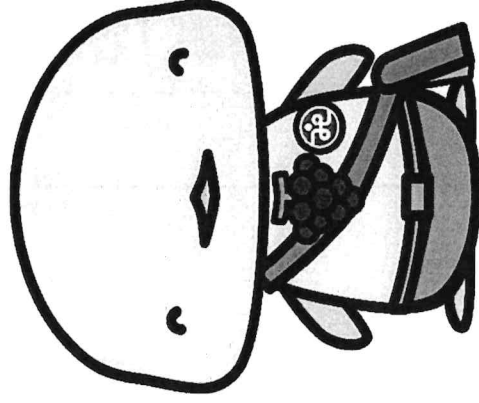
〒540-0024 大阪府中央区南新町1丁目3番7号
TEL. 06-6943-7501

<http://www.osaka-gyoseishoshi.or.jp/>

～さいごに～

「柏原市おたすけガイドブック」《くらしの情報》(Vol.9)の作成にあたり、快くご協力いただきましたみなさまに、厚くお礼申し上げます。

今後も、高齢者のみなさまが住み慣れた地域で、いつまでも元気に安心して過ごせるような地域づくりにご協力くださいますようお願いいたします。



令和7年 4月 Vol.9 発行

発行元

柏原市高齢者いきいき元気センター

柏原市大県4-15-35

柏原市立健康福祉センター オアシス内

☎ 072-970-3100

FAX 072-970-3200