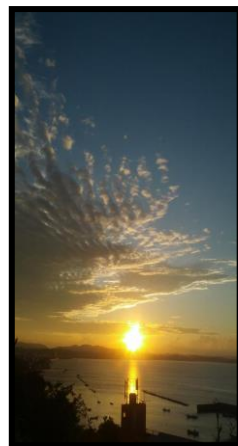




大津地域高齢者便利帳

令和2年度版



製作 大津地域包括支援センター
電話 046-842-1082

目次

1～ 高齢者の生活を支える事業

9～ 配達が可能なお店

20～ 高齢者向けサークル

高齢者の生活を支える事業

気軽に立ち寄れる高齢者の総合相談窓口

シャロームひろば



住所：大津町2-15-3（京急大津駅の目の前）

電話/FAX：802-1082

開所時間：8：30～17：00

定休日：土・日・祝日・年末年始

走水の天津地域包括支援センターから、ケアマネジャー・社会福祉士・看護師が交代で常駐し、高齢者の様々なお悩みに対応しています。

横須賀市からの委託事業ですので、もちろん相談無料です。

※イベントも開催しています（詳しくは23ページ）

住民同士の助け合いの会

大津シーハイツサポートクラブ

☆大津シーハイツ居住の方限定

高齢者や障がい者、子育て中の方など家事などで困っている方たちの手助けをする会です。

電話：080-4630-0242（事務局）

利用料：一人1時間500円

内容：ゴミだし、掃除、洗濯、家具の移動、買い物、
外出の手助け・付き添い等

住民同士の助け合いの会

いづれ行く道 助け合いの会

☆馬堀海岸4丁目居住の方限定

日常生活の中でお困りの事全般支援します。

電話：090-7943-5700（事務局）

利用料：一人1時間500円

内容：お困りの事全般ですが、まずは相談してください。（原則、自家用車を使用しての送迎等はありません）

赤ちゃんからお年寄りまでどなたでもお困りの方を
サポートします…掃除・通院介助買い物同行など

NPO 法人 ワーカーズコレクティブ

サポート横須賀

電話：830-5381

住所：大津町1-18-11

入会金（契約時） 3000円

利用料金：月～金 9：00～18：00

1時間 2300円（延長30分ごとに1150円）

上記時間外・土・日・祝日・年末年始

1時間 2800円（延長30分ごとに1400円）

- ・利用料は口座引き落としとなります。
- ・別途消費税、交通費は実費でいただきます。

***事前にご自宅に伺いケアの内容を取り決めます**

介護保険ヘルパーではできないことをサポートします。ペットの散歩・通院時の同行・草取りなど

悠安心サポート倶楽部

株式会社 マエカワケアサービス

電話：0120-390-550 担当：関口

月会費6000円で、120分のサービスが利用できます。

※該当月の間なら120分を何日にも分けて利用できます。(最低20分)

※20分850円で延長も可能。

※営業日時：月曜から金曜の9：00～17：00

(12月29日～1月4日までを除く)

※ご希望の方には無料オフショーンで、2日に一回お電話をしてご様子を確認する「安否確認・見守りサービス」もご用意しています。

介護保険ヘルパーではできないこと・家事代行・便利屋などなど…高齢者を幅広くサポートします。

サポートつなぐ

電話：090-3512-4275 担当：福田千秋

住所：上町2-17

**料金：1時間2000円～内容と時間でお見積もり
します。**

**※適任と思われる業務委託先のかた（現在150名
登録）にサポートしてもらう形になります。**

**※お留守番・草むしり・食事介助・おむつ替え・結
婚式の付き添いなどなど…何でもご相談下さい。**

（相談は無料です）

高齢者の方向けの傾聴ボランティア

お話をすることで、孤独感や不安が軽減され、気持ちの落ち着きや考えの整理が期待されると言います。

一人暮らしの方、お話がしたくてもお近くにお話し相手がいらない方、身体が不自由で外出が困難で話し相手の少ない方、皆様のお宅へお話し相手ボランティアが伺います！

- ・訪問するボランティアは傾聴の基本を身に付けています。
- ・基本的には月1回、1時間程度で1名で訪問します。
- ・費用は掛かりません
- ・身体介助は行いません

お問い合わせ・お申込み

NPO 法人 ビーイング久里浜

電話：843-0062 前田

配達可能なお店

お弁当の配達



シャロームふれあいお弁当

**対象者：原則として、自力で食事の支度が困難な
65歳以上の高齢者等**

電話：シャローム給食センター TEL842-1039

配達日：月～金の夕方

費用：ご飯セット648円 おかずのみ594円

(特別食：ご飯セット702円 おかずのみ648円)

**家庭の味を大切にしたお弁当です。午後4：00～
5：30の間に配食ボランティアがご自宅までお届けし、併せて声かけもいたします。**

お弁当の配達

NPO 法人ワーカーズコレクティブ

サポート横須賀「フラウエッセン」

電話：830-5381

住所：大津町 1-18-11

配達地域：要相談

定休日：土・日・祝

価格：1食550円

配達料：50円



☆メニューは日替わりです

☆店頭販売も行っています（配達料かかりません）

お弁当の配達

まごころ弁当湘南横須賀店

電話：845-6498 FAX：845-6489

住所：鴨居1-6-5 1F

配達地域：大津町・馬堀海岸・馬堀町・走水・鴨居・浦賀町・西浦賀町・南浦賀・浦賀丘・浦上台・小原台・安浦町・平成町

- ご高齢者様向けに食べやすく調理しています。
- おかずは和食中心、200~300kcalで栄養バランスに配慮しています。
- 塩分控えめで、薄味ですが味はしっかり感じられます。
- 昼食と夕食があります。
- 1食から宅配いたします。宅配料は無料です。
- 普通食おかず 490円、普通食ご飯付き540円です。
- 価格帯は、「350円～900円」です。
- カロリー計算の必要な方向けにカロリー調整食のご用意もございます。

■ 配達と同時に安否確認もいたします。

価格：低カロリー食350円～やわらか食おかゆセット800円まで特別食含め多数揃えています。

営業日：月～土 祝日も営業しています

定休日：日 正月三が日

営業時間：9：00～18：30

お弁当の配達

宅配クック1・2・3 横須賀店

電話：887-0901

住所：公郷町1-27

配達地域：市内全域

定休日：年中無休（正月三が日のみ休み）

価格：おかず+ごはん594円

おかずのみ540円

カロリー食・ムース食 777円

☆注文・キャンセルは前日でOK！

☆昼と夜にお届けします。一食から可。

米・酒・たばこ・食料品・灯油



大津はっとり

電話：836-3752

FAX：835-9919

住所：大津町1-13-11

配達地域：馬堀町・馬堀海岸・大津町・桜が丘

池田町・根岸町

定休日：日曜日

☆購入金額 2000 円以上配達無料

2000 円未満配達料 1 回 200 円

米・酒・たばこ・食料品・灯油



吉岡米酒店

電話・FAX：836-7218

住所：大津町3-31-1

配達地域：馬堀海岸・大津町・池田町

定休日：なし

☆購入金額 2000 円以上配達無料

2000 円未満配達料 1 回 200 円

灯油の巡回配達

湘南菱油 株式会社

電話：836-3406

住所：森崎1-5-24

**配達地域：配達可能か否かすぐにお答えしますので、
まずはお電話ください**

配達時間：9:00～17:00

- ・ 灯油購入のご苦勞を解消します ・
- ・ ご高齢者や主婦の方に最適なサービスです
- ・ 災害時の備蓄用の灯油も確認しましょう

☆ **地域によって配達車両の巡回日と巡回時間が違
います**

米・酒・たばこ・食料品・日用品



石井商店

電話：836-8137

住所：池田町6-34

配達地域：池田町6丁目と池田町5丁目の一部

(詳細はお問い合わせください)

定休日：月最後の月曜日

☆配達料なし 配達時間は11:00以降で可能で

すが、指定はご遠慮ください

野菜



湘南畑 馬堀店

西友馬堀店前

店頭にて購入いただき、必要な方には配達

いたします。

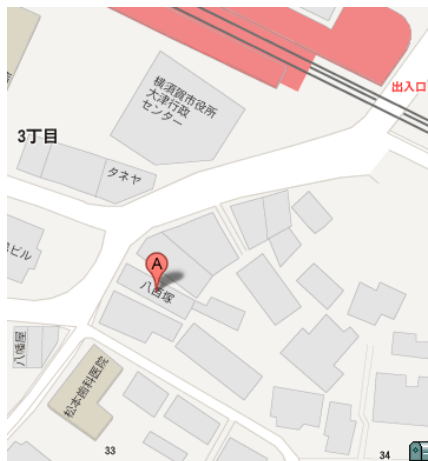
☆ **金額 2000 円以上配達無料**

2000 円未満配達料 1 回 200 円

配達地域：馬堀海岸・大津町・馬堀町・桜が丘

定休日：なし

野菜



八百塚商店

電話・FAX：836-3750

住所：大津町3-34-20

配達地域：馬堀町・馬堀海岸・大津町・桜が丘

池田町・根岸町

定休日：日曜・祝日

☆配達は少し遅い時間になるときもあります

高齢者向けサークル

大津地域包括支援センター シャロームひろば



住所：大津町2-15-3（京急大津駅の目の前）

電話/FAX：802-1082

高齢者向けのイベントを開催しています！

令和2年度予定

**コロナウィルスの影響により、今年度再開時期は未
定です。詳細は大津地域包括支援センターまでお問
い合わせください。**

NPO 法人ワーカーズコレクティブ

サポート横須賀

**「みんなの広場わっはっ
は」**



住所：大津町1-18-11

電話：830-5381

毎週木曜日13：30～15：30（第5週はお休み）

**会費：1回540円（ただしおしゃべりサロンの日
は手作りスイーツ&コーヒー付きで390円）**

☆プログラム

第一週 おしゃべりサロン

第二週 楽しいゲーム

第三週 絵手紙教室

第四週 みんなで歌おう

株式会社マエカワケアサービス



悠々倶楽部

気軽に専用の機器や指導の下でリハビリやトレーニング
を受けたいという方に

場所：リハビリテイセンター悠
住所：根岸町4-13-6 コーポつかごし1F
電話：838-1415
曜日：毎週土曜日 14:00~16:45

場所：リハビリテイセンター悠 馬堀海岸
住所：馬堀町1-2-5
電話：838-3555
曜日：毎週土曜日 14:00~16:45

利用料：600円（各種運動機器・指導料含む）

*評価・プログラム作成料無料

マッサージ料金 1000円（15分）希望者のみ

ご希望の方は送迎も行います。（応相談）

株式会社マエカワケアサービス

スポーツ吹矢



**吹き矢は主に腹式呼吸をもちいた有酸素運動です。
性別や年齢、身体機能に関わらず、誰にでもできる
健康スポーツです。**

場所：フィジカルトレーニングセンター悠

住所：衣笠町46-7

電話：838-5075

曜日：第2, 4日曜日 13:30~15:30

参加費：300円

株式会社マエカワケアサービス

悠々サロン

住所：根岸町 4-20-1（リハビリテイセンター悠第二）

電話：838-5660 **担当：長谷川**

介護予防運動を皆様に体験して頂いたり、介護保険
や健康についての相談を承っています。

日時：毎月第三土曜日 14：30～15：30

**持ち物：動きやすい服装・タオル（飲み物は用意し
てあります）**

**※駐車場のご用意がありません。お車でお越しの方
は、お手数ですが京急ストアさんのパーキングご利
用下さい（有料）**

公益財団法人 横須賀YMCA

介護予防体操教室

	横須賀YMCA	
	電話 046-834-5811 / FAX 046-834-8521 〒239-0807 横須賀市根岸町 3-3-15 (京急北久里浜駅徒歩3分)	
横浜YMCAホームページ http://www.yokohamaymca.org		

水泳や体操の運動プログラムだけでなく、ヨガや椅子を使った介護予防体操なども行っています。

始める年齢に遅すぎるといふ事はありません。今これを見た瞬間から始めませんか？

それぞれの体力に合った運動を紹介しますので、ご連絡いただければ資料を郵送します。

住所：根岸町 3-3-15 (京急北久里浜駅徒歩3分)

電話：834-5811 (担当 森山)

<memo>

<memo>

<memo>

アンケート調査のお願い

便利帳の資質向上のため、半年に一回程度お電話にて「利用されたサービスはあるか」「他に希望されるサービスは無いか」等アンケートを実施させて頂いています。ご協力頂ける方は、便利帳をお渡しする際に名簿に連絡先等記入頂くよう、職員より声を掛けさせて頂きます。

ご協力お願いします！

**発行者：大津地域包括支援センター
横須賀市走水1-35**

(特別養護老人ホームシャローム内)

電話：046-842-1082

令和2年8月発行