

令和8年度 介護予防支援・介護予防ケアマネジメント業務研修

# 横浜市サービス・活動B等補助事業 (サービス・活動B等) について

健康福祉局地域包括ケア推進課

【現行制度HP】



【通所型新制度HP】

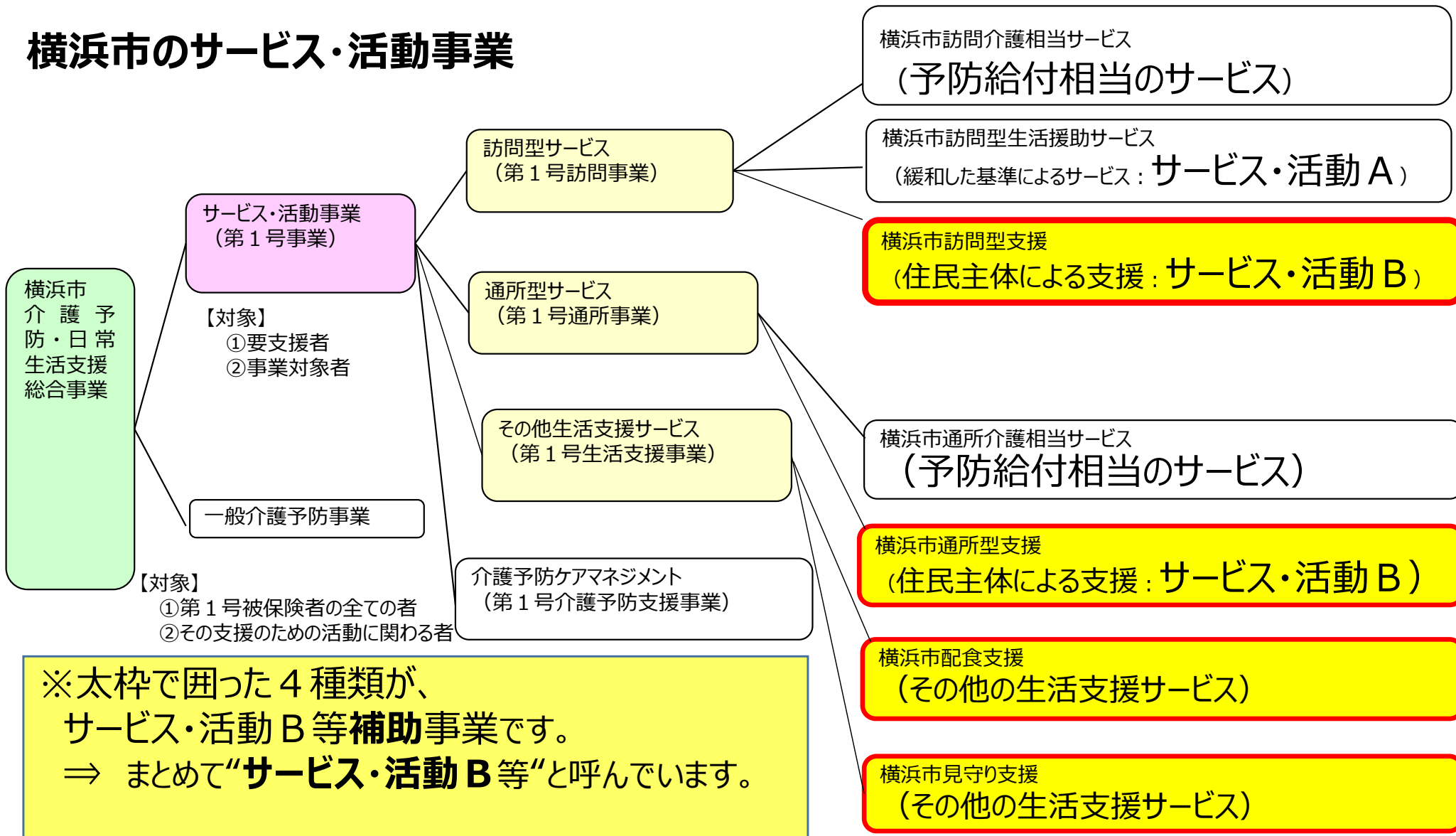


# アジェンダ

1. サービス・活動B等とは
2. サービス・活動B等の特徴
3. サービス・活動B等の現状
4. サービス・活動B等の課題
5. 皆様へのお願い
6. サービス・活動B等の魅力

# 1. サービス・活動B等とは

## 横浜市のサービス・活動事業



※太枠で囲った4種類が、サービス・活動B等補助事業です。  
⇒ まとめて“サービス・活動B等”と呼んでいます。

## 2. サービス・活動B等の特徴（従前相当サービスとの比較）

サービスの提供者が住民主体のボランティア

	サービスの位置づけ	サービスの提供者	事業者の収入	契約の手続き
サービス・活動B等	介護保険法に基づくサービス	<b><u>住民主体のボランティア</u></b>	横浜市からの <b>補助金</b> <b><u>（給付管理、 限度額管理なし）</u></b> + 利用料 (事業者が任意に設定)	書面でのやりとりを推奨 ※「契約書」という名称ではない場合もある
従前相当サービス	介護保険法に基づくサービス	事業所の従事者など	単位数に基づく 国保連からの <b>給付</b> + 自己負担額 (総額の1割～3割)	サービス契約書を交わす

## 2.サービス・活動 B 等の特徴

### 事業者の収入

#### 【補助金】

##### <通所型サービス>

#### ①横浜市通所型支援

補助限度額：60万～300万円/年

※全体利用人数や、要支援者等の人数により異なります。

##### <訪問型サービス>

#### ②横浜市訪問型支援

##### <その他生活支援サービス>

#### ③横浜市配食支援

#### ④横浜市見守り支援

②～④補助限度額：60万円/年

## 2. サービス・活動B等の特徴

### 契約の手続き

後々トラブルが起きないように、料金やサービスの内容について双方で確認するために、書面でのやりとりを推奨しています。

団体によっては、必ずしも「契約書」という名称ではない場合もあります。

●サービス契約書●

契約の基本的な内容（有効期間・支払い・解約等）が記載されます。




●サービス内容説明書の内容●

- ①具体的なサービス内容
- ②提供回数と日程
- ③利用者負担と支払方法
- ④サービスをキャンセルするときの連絡方法とキャンセル料等の詳細が記載されます。

●重要事項説明書の内容●

- ①事業者の概要
- ②事業所の概要
- ③事業所の職員体制
- ④営業時間
- ⑤利用者負担
- ⑥相談窓口等が記載されます。



**「利用にあたっての説明事項兼個人情報使用同意書」を様式例として示しています。**

## 2.サービス・活動B等の特徴

### 【現行制度】横浜市サービス・活動B等補助事業

類型	メニュー	補助限度額 (年間)	基準
通所型	①通所型支援	活動費60万円 + 家賃等120万円 又は240万円	【活動費のみ】 (基準1) 介護予防プログラムを週1日、3時間以上実施 (基準2) 全体利用人数 5人以上/回 (基準3) うち要支援者等人数 5人以上/週
			【活動費+120万円】 (基準1) 介護予防プログラムを週1日、3時間以上実施 (基準2) 全体利用人数 10人以上/回 (基準3) うち要支援者等人数 5人以上/週
			【活動費+240万円】 (基準1) 介護予防プログラムを週1日、3時間以上実施 (基準2) 全体利用人数 20人以上/回 (基準3) うち要支援者等人数 10人以上/週
訪問型	②訪問型支援	活動費60万円	要支援者等への支援の提供回数(年間) 240回以上 (例) 5人/週×4回×12か月=240回
	③配食支援	活動費60万円	
	④見守り支援	活動費60万円	

## 2.サービス・活動B等の特徴

令和8年度より、通所型支援は新制度を開始しています。

<【新制度】横浜市通所型サービス・活動B事業の実施に向けた助走事業>

→新規に通所型支援の実施を希望する団体は本事業の申請

活動費	家賃	介護予防P実施日	要支援者数	開所日	備考
30万円～60万円	なし	週1日以上 1回2時間以上	なし	週1日以上 ※開所日数で 活動費変動	最大4年間。要支援者の要件を満たした場合翌年度から【新制度】横浜市通所型サービス・活動B事業へ移行可能

<【新制度】横浜市通所型サービス・活動B事業 >

→既存団体は令和11年度までに本事業へ移行

活動費	家賃上限	介護予防P実施日	要支援者数	開所日	備考
60万円	-	週1日以上 1回3時間以上	5人/週	週1日以上 各3時間以上	申請を行う直近12月（1月～12月）で要支援者等の基準を満たすことが必要
60万円	120万円	週3日以上 1回2時間以上	5人/週	週3日以上 各2時間以上	
60万円	240万円	週3日以上 1回2時間以上	10人/週	週3日以上 各2時間以上	

### 3.サービス・活動B等の現状

各年度4月1日時点

年度	団体数	事業数	通所型支援	訪問型支援	配食支援	見守り支援
令和7年度	73	85	59	5	14	7
令和6年度	75	89	60	5	17	7
令和5年度	75	90	60	5	18	7
令和4年度	64	76	52	4	15	5
令和3年度	60	68	48	5	9	6
令和2年度	54	60	45	4	7	4

令和7年度区別事業数

鶴見区	神奈川区	西区	中区	南区	港南区	保土ヶ谷区	旭区	磯子区
5	5	3	3	3	6	1	10	4
金沢区	港北区	緑区	青葉区	都筑区	戸塚区	栄区	泉区	瀬谷区
5	9	5	5	4	6	3	4	4

## 4.サービス・活動B等の課題

サービス・活動B等担当が、よく聞くご意見としては・・・

近くにどんな  
サービス・活動B等があるか  
**分からない？**

本人にあったサービス・活動B  
等が**近くにない？**

**市HP掲載「補助事業交付団体一覧」を  
ご確認ください。**

【現行制度HP】



【通所型新制度HP】



**ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビも  
ぜひご覧ください！**



## 4.サービス・活動 B 等の課題

サービス・活動 B 等の担当が、よく聞くご意見としては・・・

こんな対応が考えられるかもしれない・・・

### 個人情報

を守ってくれるか  
不安？

**事故**があった  
場合の対応が  
不安？



### <対応案>

手引きで事故対応や個人情報を  
守るための手続きについて様式例を  
示して団体へ対応をお願いしていま  
す。ご確認ください。

## 4.サービス・活動B等の課題

サービス・活動B等の担当が、よく聞くご意見としては・・・

何となく**手が出しにくい？**

**料金が高い？**

**専門職ではない**地域の団体に、  
どんな利用者を案内できるのか分からない？

これまで**プランに位置づけたこと  
がない？**

本人の状態像から、サービス・活動Bに  
**任せるのが難しい？**

### 本日のゴール

団体により活動は様々・**魅力**を知り、  
まずサービス・活動Bの

「見学に行ってみよう！」「プランに位置づけてみ  
よう」「ケアマネに紹介してみよう」と思える。

## 5.区・地域包括支援センターの皆さまへのお願い

サービス・活動 B 等補助事業として**補助金を受けるには、要支援者等の利用が一定程度あることが必要**です。しかし、団体自身が、要支援者等を一定数集めることは、容易なことではありません。

そこで・・・本日、サービス・活動 B 等の魅力を知っていただいた区・地域包括支援センターの皆さまには、ぜひ、団体に次のように関わっていただきますようお願いいたします。

- ①まずは、見学に行く
- ②要支援者等の方に補助対象事業をご案内する
- ③ケアマネジャーに補助対象事業(サービス・活動 B 等)を紹介・PRする
- ④ケアプランに位置づける
- ⑤サービス・活動 B 等の団体と情報交換する
- ⑥団体に必要なアドバイスをする等

サービス・活動 B 等の **魅力** は・・・  
 一人ひとりの“意欲”や、“生きがい”、“自分らしさ”の実現に寄り添えること・・・  
 「介護予防サービス・支援計画書」の中の、「社会参加、対人関係」の部分  
 のプランを充実させるためにも、ぜひ、サービス・活動 B 等をご活用ください。

介護予防サービス・支援計画書（ケアマネジメント結果等記録表）

様式②

No. \_\_\_\_\_  
 利用者名 \_\_\_\_\_ 様（男・女） 歳 認定年月日 年 月 日 認定の有効期間 年 月 日～ 年 月 日  初回・紹介・継続  認定済・申請中  要支援1・要支援2  事業対象者

計画作成者氏名 \_\_\_\_\_ 委託の場合：計画作成者事業者・事業所名及び所在地（連絡先）  
 計画作成（変更）日 年 月 日（初回作成日 年 月 日） 担当地域包括支援センター： \_\_\_\_\_

目標とする生活  
 1日 \_\_\_\_\_ 1年 \_\_\_\_\_

アセスメント領域と現在の状況	本人・家族の意欲・意向	領域における課題（背景・原因）	総合的課題	課題に対する目標と具体策の提案	具体策についての意向 本人・家族	目標	支援計画					
							目標についての支援のポイント	本人等のセルフケアや家族の支援、インフォーマルサービス（民間サービス）	介護保険サービス又は地域支援事業（総合事業のサービス）	サービス種別	事業所（利用先）	期間
運動・移動について		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無					( )					
日常生活(家庭生活)について		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無										
社会参加、対人関係・コミュニケーションについて		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無										
健康管理について		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無										

＜ サービス・活動 B 等の強み ＞  
 介護予防サービス・支援計画の  
**「社会参加、対人関係」**

健康状態について 主治医意見書、健康結果、観察結果等を踏まえた留意点 \_\_\_\_\_  
 【本来进行べき支援が実施できない場合】  
 該当な支援の実施に向けた方針 \_\_\_\_\_  
 総合的な方針：生活不活発の改善予防のポイント \_\_\_\_\_

基本チェックリストの（該当した項目数）／（質問項目数）を記入して下さい  
 地域支援事業の場合は必要な事業プログラムの枠内の数字に○印をつけて下さい

	運動不足	栄養改善	口腔内ケア	閉じこもり予防	物忘れ予防	うつ予防
予防給付または地域支援事業	／5	／2	／3	／2	／3	／5

【意見】 \_\_\_\_\_  
 地域包括支援センター 確認印 \_\_\_\_\_  
 計画に関する同意  
 上記計画について、同意いたします。  
 平成 年 月 日 氏名 \_\_\_\_\_ 印 \_\_\_\_\_

## ケアプランに位置付ける

サービス・活動 B 等は、給付ではなく、補助により実施しているため、通常の介護保険サービスのような保険給付はありません。したがって、給付管理票への記載や、利用限度額の管理等は必要ありません。ただし、介護保険法に基づく「サービス・活動事業」としてサービスを利用するため、「**介護予防サービス・支援計画書**」には記載する**必要**があります。

### 介護予防サービス支援計画書（ケアマネジメントA）の場合

支援計画	サービス 種別	事業所 (利用先)
介護保険サービス 又は地域支援事業 (総合事業のサービス)		
地域のサロンに通うことで、外出の機会を確保し、近所との繋がりをつくり、介護予防に資するプログラム（脳トレ・歌など）に参加する (毎週○曜日)	横浜市 通所型 支援	サービス・活動Bの活動団体 (サロン名称)
買物代行、調理、ごみ出し等の生活支援等を通じて、在宅生活を見守る (毎週○曜日)	横浜市 訪問型 支援	サービス・活動Bの活動団体 (活動名称)

※ケアマネジメントCの場合は「いきいきプラン」という専用様式を用いて、本人が地域包括支援センター職員の支援を受けながらプランを作成します。

※ケアマネジメントCの場合、モニタリングは必須としませんが、利用者の状態の変化時等に、適宜、運営主体等と連携し、利用者の情報が共有されるような仕組みを構築する等、利用者の変化に早期に対応できるような団体と関係者の体制づくりをお願いしています。

Q:そもそも、サービス・活動B等補助事業って、介護予防支援・介護予防ケアマネジメントでは、どうやって位置づけるの？

A:介護予防ケアマネジメントでは、サービス・活動B等は、介護保険サービス又は、地域支援事業（総合事業のサービス）の欄に書きます。  
介護予防ケアマネジメント指針にあるとおり、サービス・活動B等をケアマネジメントに位置づける方法は、3通りです。

### ◆介護予防支援

予防給付（福祉用具貸与、介護予防訪問看護、介護予防短期入所介護、介護予防通所リハビリなど）を受けていて、さらに、サービス・活動Bも利用する場合は、「介護予防支援」になります。

### ◆ケアマネジメントA

従前相当サービス（ヘルパーやデイサービス）と併せて、サービス・活動B等も利用する場合は、「ケアマネジメントA」を実施します。

### ◆ケアマネジメントC

サービス・活動Bや一般介護予防事業（元気づくりステーション）等の給付管理のない総合事業のみを利用する場合は、「ケアマネジメントC」を実施します。

# いきいきプラン（ケアマネジメントC）の場合

様式5(ケアマネジメントC専用)

## いきいきプラン

作成日 年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_

専門職からのアドバイス	
職種	アドバイスの内容
例:地域ケアプラザ 看護職〇〇	例:筋力が維持できるように体操を続けましょう。

連絡先	
活動団体やサービス事業者名	電話

電話支援センター (ケアプラザ)

担当者	電話

### 私の生活の目標(1年間)

例:写真コンテストに応募し、写真展を見に行く。

### 目標を達成するための取り組み

例:天気の良い日は30分程度、散歩をする。

●「連絡先」に事業者名や電話番号に団体について記載されているか確認します。

●団体（担い手側）は、ご本人の「生活の目標」や「目標を達成するための取り組み」を確認し、サービス・活動B等の活動への参加・利用によって期待されている効果を確認しましょう。

# いきいきプラン（ケアマネジメントC）の場合

●「利用する団体やサービス」に団体名や内容が記載されているか確認します。

●既にご本人が活動・利用されている取組が記載されていますので、団体が利用調整や振替などを行う場合は、サービス・活動B等の活動が他の活動と重複しないように確認をお願いします。

## 利用する団体やサービス

利用する団体・サービス 例：〇〇サロン	内容 例：体操、ストレッチ
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## 活動団体やボランティアに知っておいてほしいこと

例：耳が遠いので、話しかけるときはゆっくり、はっきりと話すようにしてほしい。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

●団体は、「ボランティアや民間団体等をお願いしたいこと」の欄を必ず確認しましょう。  
不明な点は、ご本人に確認することも大切です。

## お願いしたいこと

どんなこと 例：大きいものの買い物の付き添い

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 毎月のスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
第1週	例：買い物		例：囲碁クラブ	例：〇〇サロン			
第2週							
第3週							
第4週							
第5週							

## メモ

例：月に1回、〇〇整形外科に膝に痛みで通院中。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Q：サービス・活動 B 等の団体の活動には、これまで、自由に参加してきたけれど、なぜ、ケアプランに位置づけることが必要なの？ケアプランに位置づけるメリットって何？

A：ケアプランは、ご本人が地域の中で元気に自分らしく暮らしていけるよう、本人・家族や地域包括支援センター職員・介護サービス事業者、医師、そして、サービス・活動 B 等の担い手、友人等と相談し、協力し応援できることを確認する計画・支援計画書です。

メリットとしては、自分の健康のこと、暮らしのこと、やりたいと思っていること等を、専門職とともにじっくり話をしながら考え、共有できることです。

ケアプランを作ることで、自分のことを見つめ直すことができ、専門職からのアドバイスを受けながら、目標を持って日々の暮らしを送ることができます。

Q:書き方は、どのように書くの？

A:介護予防支援・介護予防ケアマネジメントでは、サービス・活動B等は、「介護保険サービス又は、地域支援事業（総合事業のサービス）」の欄に書きます。

## 介護予防・サービス支援計画書（ケアマネジメントA）の場合

### 介護予防サービス・支援計画書

No. \_\_\_\_\_  
 利用者名 \_\_\_\_\_ 様（男・女） 歳 認定年月日 年 月 日 認定の有効期間 年 月 日  
 計画作成者氏名 \_\_\_\_\_ 委託の場合：計画作成者事業者： \_\_\_\_\_  
 計画作成（変更）日 年 月 日（初回作成日 年 月 日） 担当地域包括 \_\_\_\_\_  
 目標とする生活 \_\_\_\_\_

1日 \_\_\_\_\_

アセスメント領域と現在の状況	本人・家族の意欲・意向	領域における課題（背景・原因）	総合的課題	課題に対する目標と具体策の提案	具体策についての意向 本人・家族
運動・移動について		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無			
日常生活(家庭生活)について		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無			
社会参加、対人関係・コミュニケーションについて		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無			
健康管理について		<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無			

健康状態について  
主治医意見書、健診結果、観察結果等を踏まえた留意点 \_\_\_\_\_

【本来行うべき支援が実施できない場合】  
 適切な支援の実施に向けて \_\_\_\_\_

基本チェックリストの（該当した項目数）／（質問項目数）を記入して下さい  
 地域支援事業の場合は必要な事業プログラムの枠内の数字に○印をつけて下さい

	運動不足	栄養改善	口腔内ケア	閉じこもり予防	物忘れ予防	うつ予防
予防給付または地域支援事業	／5	／2	／3	／2	／3	／5

地域包括支援センター \_\_\_\_\_

【意見】 \_\_\_\_\_

【確認印】 \_\_\_\_\_

### （ケアマネジメント結果等記録表）

\_\_\_\_日～\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日  
 初回・紹介・継続 認定済・申請中 要支援1・要支援2 事業対象者

事業所名及び所在地（連絡先） \_\_\_\_\_  
 支援センター： \_\_\_\_\_

1年 \_\_\_\_\_

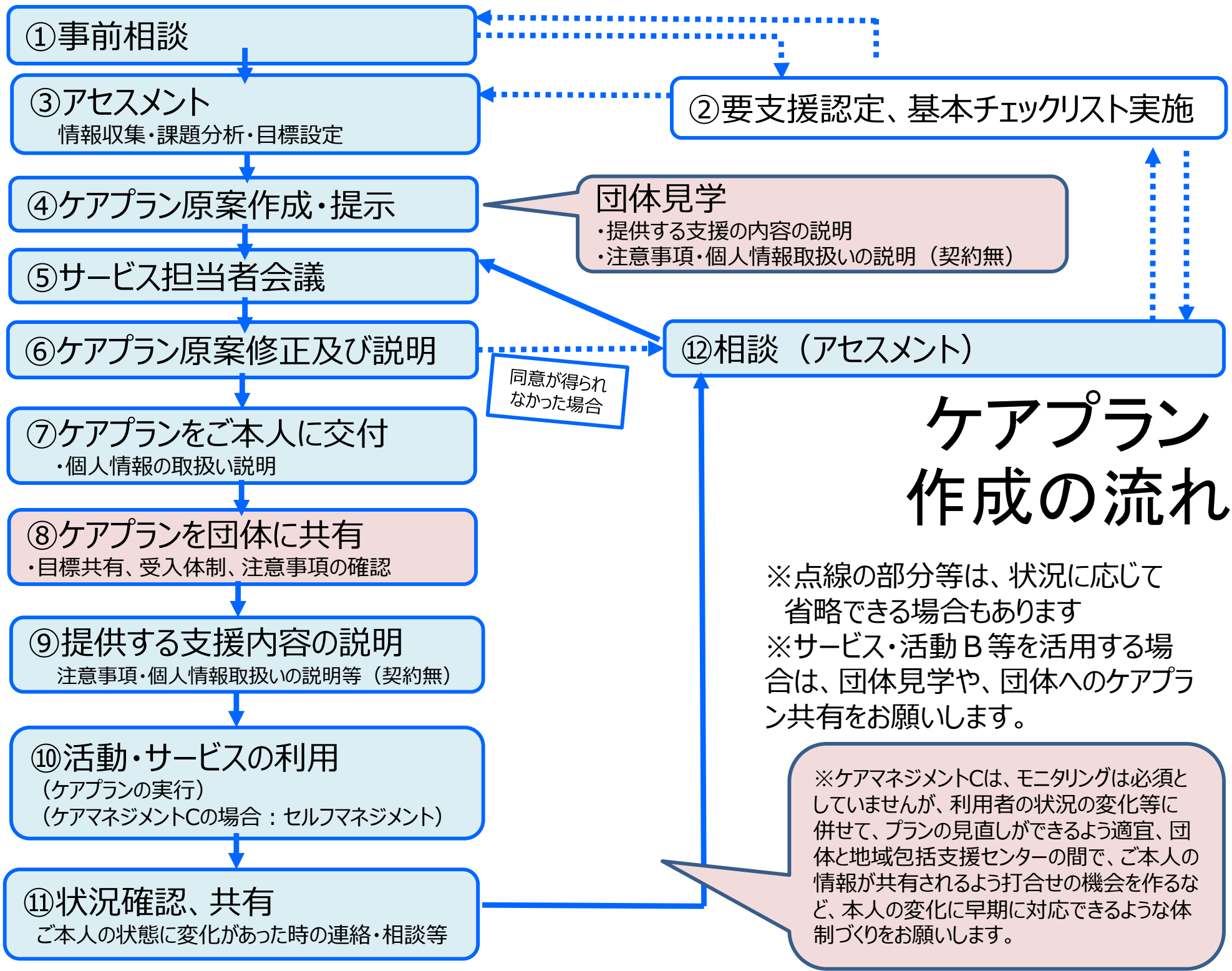
目標	目標についての支援のポイント	サービス		事業所 (利用先)	期間
		種別	種別		
( )		介護保険サービス 又は地域支援事業 (総合事業のサービス)			
( )					
( )					
( )					

総合的な方針：生活不能発病の改善予防のポイント  
 方針 \_\_\_\_\_

計画に関する同意  
 上記計画について、同意いたします。  
 平成 年 月 日 氏名 \_\_\_\_\_ 印 \_\_\_\_\_

介護予防支援・介護予防ケアマネジメントでは、サービス・活動 B 等の具体的な内容と、利用頻度、サービス・活動 B 等の活動団体名や活動名称を記載します。

支援計画				
本人等のセルフケアや家族の支援、インフォーマルサービス（民間サービス）	介護保険サービス 又は地域支援事業 （総合事業のサービス）	サービス 種別	事業所 （利用先）	期間
	地域のサロンに通うことで、外出の機会を確保し、近所との繋がりをつくったり、介護予防に資するプログラム（脳トレ・歌など）に参加する （毎週○曜日）	横浜市 通所型 支援	サービス・活動 B 等の活動団体名 （サロン名称）	
	買物代行、調理、ごみ出し等の生活支援等を通じて、在宅生活を見守る （毎週○曜日）	横浜市 訪問型 支援	サービス・活動 B 等の活動団体名（活動名称）	



## 要支援者等をケアプランに位置づけるアプローチ（例）

### ①初回相談にて包括から情報提供して繋げる。

→【対応】 相談にいらっしゃった方と面談をする中で、サービス・活動 B 等に繋げる。

### ②サービス・活動 B 等の活動に通っていた方(認定なし)に変化(サイン)が現れ、団体から情報共有があった場合

→【対応】 サービス・活動 B 等の団体が利用者の状況を把握（早期発見）し、包括に情報共有があった場合、必要に応じてサービス・活動 B 等をケアプランに位置づける。

### ③活動を元々利用していた方（要支援認定を持っているが、給付サービスの利用がない方）について

→【対応】 元々サービス・活動 B 等の活動を利用していた方で、要支援の認定を持っている方がいる場合、必要に応じて地域包括支援センターに相談し、「ケアマネジメントC」として位置付ける。

### ④介護サービスを利用しているが、サービス・活動 B 等を利用していることをケアプランに位置付けられていない場合

→【対応】必要に応じて「ケアマネジメントA」を使用し、サービス・活動 B 等をケアプランに位置付ける。

## 6.サービス・活動 B 等の魅力

オシャレ、居心地重視、  
誰でも参加しやすい

年齢・性別関係なく  
誰もが活躍できる  
多世代交流できる

介護保険の利用枠以上にサービスが必要な方にもご案内できる

顔見知り  
が近所にできる

普段から見守ってもらえる  
安心感がある。

内容・メニューが自由で多様

自分の好きなことを見つけやすい



虚弱な方も元気な  
方と一緒に参加できる

自分の居場所が見つけれられる

体力が向上する

包括が把握しきれない方を  
早期に発見し繋いで  
くれる

# 6. サービス・活動 B 等の魅力 (団体・事例紹介)

ここでは、サービス・活動B等の各活動類型における団体の活動事例を紹介します。

## (活動類型：見守り) 団体名：てんこもりのわ (神奈川区)

### 活動名 ずっと笑顔

てんこもりのわのメンバー・ボランティアが要支援者等の利用者宅に定期的に(週1回)訪問し、見守りサービスを提供します。訪問時には直接声をかけ、様子や顔色、話し方などの変化の有無や、生活環境に異常がないかを記録し、適宜、家族や地域ケアプラザ、委託先のケアマネジャーなどへ報告します。

### 活動の様子

てんこもりのわは、近所の子育て相談をきっかけに活動をはじめ、多世代と交流できる居場所や見守り支援など様々な活動を行っています。

見守り支援のご利用者様は、訪問の日を楽しみにされていて、話が1～2時間盛り上げることも！訪問をきっかけに地域の隣人としてのつながりもできており、訪問以外の日でもすれちがって挨拶や話をする間柄になっています。



### 見守り支援活動日

月	10:00～11:00
火	9:00～17:00
水	15:00～16:00
木	9:00～17:00

利用料 無料

### 団体からのPR・コメント

週1回の見守り活動を続けて3年になります。私達の訪問を楽しみにしてくださっています。お1人暮らしの方は、1週間誰とも話していないとおっしゃる方もいらっしゃるので、ゆっくり話を聞いて欲しいんだなと感じます。玄関先でお顔だけという方もいらっしゃいますが、利用者の方々からありがとうという言葉をいただいています。

地域で暮らす方が地域の私達と顔見知りになり、心の垣根がとれて安心した笑顔で対応してくださる事にやりがいを感じています。今後も皆さんがいつまでも地域の中で少しでも笑顔でいてくださる事を目標に活動していきたいと思っています。

(活動類型：訪問) 団体名：一般社団法人ワーカーズ・コレクティブはっぴいさん (西区)

【活動名】訪問はっぴいさん

【プログラムの概要・特徴】部屋の片づけや調理、窓拭きなど一人では難しい日常生活のお手伝いをします。週1回1時間程度、定期的に訪問します。

【料金等】利用時間：月～金曜日 10時～16時、  
利用料金：750円/1時間 (令和8年3月時点)

【HP】<http://wco-happysan.cocolog-nifty.com/>

【事務所】横浜市中区南仲通4-39 石橋ビル3階  
(令和8年8月に西区に移転予定)

【受付時間】月～金曜日 9時～17時

【活動地域】横浜市西区全域

【連絡先】090-6117-3616

【一日の活動例】

10:00～11:00 午前訪問

14:00～15:00 午後訪問



【PR・コメント】ボランティアをはじめとした地域に暮らす皆さんと一緒に、要支援の方に介護予防・生活支援のサービスを提供します。

【お手伝いの内容】部屋の片付け・調理・洗濯・ゴミ出し・買い物のお手伝い、庭などの外回りの掃除、窓ふき・衣類の手入れなど、一人ではできない日常生活のお手伝い

(活動類型：配食) 団体名：企業組合ワーカーズ・コレクティブ ミズ・キャロット (青葉区)

## 活動名 ミズ・キャロットの配食サービス

栄養バランスや季節感を大切にした手作りのお弁当をご自宅までお届けしています。

1食：800円～



<Instagram>

[https://www.instagram.com/mscarrot\\_susukino/](https://www.instagram.com/mscarrot_susukino/)



### 配達エリア

すすき野・荻子田・元石川・  
大場町・あざみ野・あざみ野南・  
美しが丘西・美しが丘（1.3.4.5  
丁目）もみの木台・黒須田・鉄町  
（一部）

### 配達日時

月～金  
14時半～17時半  
（土・日・祝日休み）



地域の皆様に愛されるお弁当を作り続けて40年

1か月毎日違う献立で品数も栄養も豊富に手作りしています。

1か月のメニュー表はホームページとInstagramに掲載していますので、ぜひチェックしてみてください。

(活動類型：通所) 団体名：特定非営利活動法人五つのパン（都筑区）

## 活動名：いのちの木コミュニティカフェ

開催日時：毎週月曜日10：00～13：00、参加費：700円（飲み物代含）

場所：都筑区仲町台1-32-21 アルス仲町台せせらぎ公園壱番館102号室

プログラムの概要：みなさんの健康・生きがいつくりとなる「居場所」をつくっています。体操や

かんたんな手話講座、コーヒータイム、大人の絵本タイム等、様々なお楽しみプログラムをご用意しています。 Instagram



大人の絵本タイム



手話でコミュニケーション

### プログラム例

- 10：00～10：30 自己紹介  
おしゃべりタイム
- 10：30～11：00 ストレッチ体操
- 11：00～11：30 大人の絵本タイム
- 11：30～12：10 コーヒータイム
- 12：10～13：00 楽しく手話で  
コミュニケーション

### 参加者からの声

「毎週この時間が一番楽しみなの。  
みんな優しいし、おしゃべりがとまらない！」

## 団体からのPR・コメント

仲町台駅近のおしゃれなカフェで毎回10人ほどが集まって、ストレッチ体操やおしゃべりを楽しんでおられます。

とても和やかな雰囲気、毎週このプログラムを何よりも楽しみにしてくださっているという参加者の声を聞いてスタッフも嬉しく思っています。

おひとりで来られても、皆さん優しく声をかけてくださいますので、ぜひ気軽にいらしてください。

## (活動類型：通所) 団体名：特定非営利活動法人積み木 (栄区)

外出機会の少なくなった高齢の方々が、気軽に出かけられて安心して人とのふれあいを楽しめる“場”として、たくさんのプログラムを実施しています。

- ① 月曜カフェ：週1回（ゆうゆう講座・ミニコンサート・うたごえ喫茶等）【400～500円】
- ② ミニデイサロンハッピーランチ（介護予防に資するプログラム）：週1回【1,000円】
- ③ テーマカフェ：各月1回（歴史談義・写経・スマホ・ゲーム・ニット等）、週1回（健康カフェ）【400円】
- ④ 趣味のつどい：はがき絵・麻雀・つるし雛・ちりめん細工・俳句・色鉛筆画・フラワーアレンジメント【800円講師謝礼含む、材料費等別途】
- ⑤ オレンジカフェここね（認知症カフェ）：月1回（第1月曜日）【400円】
- ⑥ ギャラリー展示：年間8企画（地域住民による絵画・写真・手芸等の作品展示）



【ハッピーランチプログラム 音楽療法】



【ハッピーランチプログラム ぬり絵】



<https://npo-tsumiki.jimdofree.com/>

### (ミニデイサロンハッピーランチ サービス・活動B)

- 11:45～ 受付開始
- 12:00～13:20 昼食・コーヒータイム
- 13:20～13:40 体操（口と体）
- 13:40～14:30 お楽しみプログラム
- 14:30～14:45 帰宅準備・終了



◀栄養バランス・彩り・季節感・食べやすさに配慮し、食への関心を高める工夫が凝らされているランチ

### (団体からのコメント)

地域の多世代の方々に気軽に楽しんでもらえるように、様々な催しものを工夫しています。

# (活動類型：通所) 団体名：特定非営利活動法人だんだんの樹 (泉区)



## ◆活動名：コミュニティだんだん

- ①脳いきいき教室：火曜日（11：00～14：00）、水曜日・木曜日・金曜日（9：30～12：30）
- ②健康麻雀・ラミーキューブ：月曜日（12：30～15：30）、第2・4金曜日（13：15～16：15）

## ◆プログラムの概要：転倒予防と認知症予防、健康麻雀・ラミーキューブ

## ◆料金等：年会費 2,000円、①参加費800円 + ランチ800円 + コーヒー100円、②参加費500円(コーヒー付)

## ◆活動の様子

### 【脳いきいき教室】



体操 ▲

ふまねっと▶

### みんなでランチ♪



【健康麻雀・ラミキューブ】



活動の様子等を発信中



健康麻雀・ラミキューブ後の情報交換 ▶



## ◆プログラム◆ (例)

### 【脳いきいき教室】

- ・健康観察
- ・誰にでもできる運動・体操
- ・脳トレで楽しく一緒に脳の活性化
- ・みんなでランチ♪

### 【健康麻雀・ラミーキューブ】

- ・初心者へはボランティアから、親切・丁寧にゲームの方法やルールを教えます。
- ・ゲームで楽しく脳の活性化
- ・コーヒーを飲みながら、情報交換

## ◆ホームページ

URL：<https://dandannoki.exblog.jp/>

## ◆団体のPR：仲間とのふれあいを大切に、楽しく笑いながら介護予防ができる教室です。

「介護予防」の知識を学んだ経験豊かなスタッフとともに、転倒や認知症予防、フレイル予防を目的とした運動プログラムや脳トレ、口腔体操などを行います。季節の野菜を使った手作りランチは、栄養満点です。

お疲れさま  
でした！

