

Beside you

... あなたのそばに ...



表紙写真：ミニデイサービス事業

(関連記事P 2をご覧ください。)

CONTENTS

特集

P 2 一人ひとりがフレイル予防を

- P 4 赤い羽根共同募金の報告
- P 6 ボランティアだより
- P 8 家族介護者教室
- P 9 障がい者福祉の会・障がい者社会参加交流事業
- P 10 老人クラブ・老人大学通信
- P 11 食品寄付への協力のお礼
- P 12 我が家のプチ自慢



「一人ひとりがフレイル予防を」



新型コロナウイルス感染症が第5類へと移行して、間もなく1年を迎えようとしています。最近では、市内においてもコロナ禍以前の状況に近づいてきています。

季節も春となり、すがすがしい気候の中、身も心も少し軽やかに感じます。そんな時、「フレイル予防」について考えてみませんか？今回は特集として、「フレイル予防」についてお話しします。

「フレイル」って、ご存じですか？

「フレイル」とは、病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことをいいます。フレイルを知って早くから予防することで、健康な状態に戻ることが出来ます！適切な「食事」「運動」「社会参加」で健康的な生活を送りましょう！

- 「食事」 ● バランス良く1日3食しっかりと食べましょう
- おいしく食べるためのお口のケアも大切
- ウォーキングなどの身体活動を自分のペースで定期的に分のペースで定期的に分
- スクワットなど無理のない筋力で筋力維持

「社会参加」 ● 家族や友人との会話や交流 ● 買い物などの外出 ● 地域ボランティアへの参加

この記事を読んだ皆さん、今日からフレイル予防のために、できることから始めましょう！

大月市においても色々な介護予防事業を実施しています！興味のある方は参加してみてください！

- ①ミニデイサービス事業 お住いの地域の公民館等で体操や創作活動を実施
 - ②集いどころ「スマイル」 総合福祉センターで健康体操や創作活動を実施
 - ③笑いの家とのうえ まいほーむさるはして体操、おしゃべり、お茶会を実施
 - ④いきいき百歳体操 住民にて自主的に開催
- 【①～④の問合せ先】
大月市地域包括支援センター(①～④全て) ☎23-8034
大月市社会福祉協議会(①と②について) ☎23-2001
笑いの家とのうえ(③について) ☎090-8504-4518

大月市立中央病院 理学療法士 馬場大介先生より

「運動」に関する「フレイル予防」について教えていただきました！

老いは足元からやってくる!!!

60歳を過ぎると筋肉量の低下が加速します。筋肉量の低下は足元からやってきます。下半身の筋力が低下してくると歩く能力が低下し、転びやすくなったり、階段や坂道を歩くことが大変になってきます。すると、転ぶことへの恐怖心から外出することを控えるようになり(社会的フレイルのリスク)、二次的に筋力、筋肉量が低下してしまう(身体的フレイルのリスク)悪循環に陥ってしまいます。

筋力を維持するためにも筋力トレーニングと有酸素運動のウォーキング等ができるだけ早いうちから行い、コツコツ「貯筋(ちよきん)」をしましょう。筋力トレーニングといっても、専用の器具を使う必要はありません。座ってテレビを見ながら、家事などの合間に取り入れていただくだけでよいので是非試してみてください。最も重要なことは継続することです。

※運動の効果には個人差があります。

【有酸素運動の例】

最も行いやすい方法はウォーキング(散歩)です。具体的にどれくらい歩けばよいのかというと、1日6000歩以上歩くことが推奨されています。40分の歩行は4000歩に相当します。また、1日の家事などの生活活動は2000歩に相当するといわれています。

<筋力トレーニングの例>

●膝を伸ばす運動

反対側の足を、おもり代わりに乗せて、ゆっくりと膝を伸ばしていき、伸びきったところで5秒止め、ゆっくり下ろします。

<運動のポイント！>

- 太ももの前側に力が入ることを意識します！



片側10回 2～3セット

●腿を上げる運動

脚を上げることに對して自分の手で抵抗をかけます。できるだけ高く上げるようにしましょう。

<運動のポイント！>

- 両手で自分の脚の邪魔をします。



片側10回 2～3セット

赤い羽根共同募金へのご協力

令和5年度共同募金総額 **5,782,832円**



「自分の町を良くするしくみ」をスローガンに令和5年度赤い羽根共同募金運動が展開されました。大月市では、地区社会福祉協議会（自治会、各世帯）をはじめ、企業、団体、学校、こども園、幼稚園等や個人の方々のご協力により、5,782,832円の募金を集めることができました。集められたお金は、山梨県共同募金会に取りまとめ、令和6年度に約70%が大月市に配分されます。これらは、地域の老人憩いの家（集会所）の整備、ボランティア活動への支援、ふれあい・いきいきサロン等の事業費に使わせていただきます。その他の30%は山梨県全体の福祉のためや災害時の貯えとして活用されます。

令和5年度地区社会福祉協議会等実績額

(単位：円)

地区	実績額	地区	実績額
笹子	228,000	瀬戸	209,000
初狩	400,500	猿橋	1,078,500
真木	342,323	富浜	726,000
大月	984,787	梁川	191,000
賑岡	656,150	事務局	376,572
七保	590,000	合計	5,782,832

*各地区社協よりお願いした企業などの募金は、大口募金として、地区実績に含まれております。

令和5年度団体及び企業からの募金実績額 (地区社協受付分)

実績額合計 **1,375,000円**

- 笹子地区**：石井工業(株)アマノ樹工/笹一酒造(株)みどりや/日本道路建設(株)東鉄工業(株)天野工業(株)三興製作所/大月パイオマ又発電(株)和建機械産業(株)東林業(株)三吉/コンパニー(株)
- 初狩地区**：(株)ナイター建商/小林工業(株)小林石材加工店/神戸電工/アマノオートサービス/光電子(有)セブンイレブン大月初狩店/医療法人陽明会初狩クリニック/花田医院(株)市川製作所/富士ボディー/甲州運輸/小林ホーム企画(株)共立建設(株)ロソン大月下初狩店/大木材(株)小林自動車整備工場(株)ユーキ/市村酸素(株)山梨営業所/大勝/徳々市場/JAクレイン大月支店/特別養護老人ホーム志仁也/特別養護老人ホーム山美家/藤サイクル工業/小笠原設備(有)
- 真木地区**：(有)クリオ建設/たつみや米店/和泉屋商店/中屋/マサキトヨ/住器(株)大月富士見苑/清水商事/野崎酒店
- 大月地区**：(株)花咲カントリー倶楽部/誠実堂/安留薬局/布施歯科医院/堀田医院/広明堂薬局/白川花店/星野税理士事務所/渡辺商店(同)塩沢分店/濱野屋/イトラスト(有)古民家麵処/森屋鮨/稚枝子おつきクリニック/進士歯科医院/都留信用組合大月支店/遠藤歯科医院/山口商事/岡歯科医院/コタカ電化/すぎき整形外科クリニック/干潟歯科医院/小林青果/エース警備(株)まもかーる大月店/大月都留清掃社/ソウマ工業(株)佐藤歯科クリニック/うづき/吉田屋手打ちうどん店/渡辺康一郎税理士事務所/大月トラベルセンター/吉角美容院/岩崎石油/ロソン大月一丁目店/イトウ理美容室/セントケア山梨(株)大月/吉村商店/建部商店/プレゾン小宮(株)シマダ/愛眼堂大月店/カフェ&ギャラリー/亜徒里絵/みのた博石堂/コネヤ時計眼鏡店/おおつき堂/いしかわ靴店/シライ矯正歯科クリニック
- 賑岡地区**：(株)龍美建設/平井製作所/シミズ光機(株)ナガオカ力精機/卯月林業/賑岡診療所/Wiznet/八光社/社会福祉法人山の都福祉会/福祉工房

令和5年度団体・個人及び企業からの募金実績額 (事務局受付分)

実績額合計 **376,184円**

- キリスト幼稚園/猿橋小学校/猿橋中学校/大月東中学校/とりさわ認定こども園/大月保育園/真木保育園/車いすレクダンス協会大月支部/令和にこにこ園/総合福祉センター窓口/大月市役所窓口/大月市立中央病院窓口/大月市民生委員児童委員協議会/大月市役所職員一同/大月市立中央病院職員一同/大月消防署本部一同/大月市社会福祉協議会職員一同 (敬称略・順不同)

令和5年度街頭募金・飲料自動販売機募金実績額

実績額合計 **39,258円**

※街頭募金は、大月駅にて実施

令和5年度団体・企業等募金箱設置協力における実績額

実績額合計 **97,360円**

- 真木地区**：野崎酒店/いなだや/和泉屋商店/渥美商店/たつみや米店/田中屋/大月警察署
- 大月地区**：(有)コタカ電化/デイリーヤマザキ大月桂川店/岡歯科医院/はちすか整形外科クリニック/遠藤歯科医院/山梨スポーツ(株)進士歯科医院/都留信用組合大月支店/スナックV/稚枝子おつきクリニック/スナック里枝/小林青果/濱野屋/イトラスト(有)月力フェ/大月市観光協会/古民家麵所/森屋鮨/うづき/堀田医院/あちゃん/居酒屋いけがわ/カメラのいとう/山本歯科医院/広明堂薬局/白川花店/大月商店街協同組合/誠実堂/富士厚生クリニックス/布施歯科医院/柳屋商店/干潟歯科医院/吉田屋手打ちうどん店/すぎき整形外科医院/そば処大和/安留薬局/佐藤歯科クリニック/花咲カントリークラブ/立正堂/岩崎石油/ロソン大月一丁目店/イトウ理美容室/セントケア山梨(株)大月/シライ矯正歯科クリニック
- 賑岡地区**：福祉工房/賑岡診療所/社会福祉法人山の都福祉会/フリースクールオンリーワン/タイムリー

- 七保地区**：池川工業(有)/村山製作所/西室運送/西幸工業/棚本化成(株)三友産業/鈴木製作所/奥脇管工(有)/山陽精工(株)医療法人小泉歯科医院/大栄/関本製作所/甲陽産業(株)ソウマ/すみや商店/藤本樹脂工業/小林商店/カーリレイションZERO/奈良子釣りセンター/奥秋左官店/黒部建設(有)デイスサービス事業所/ゆうすぎた美容室/富美屋商店/タイヤ館/星野精密/藤美塗装
- 猿橋地区**：正栄産業(株)津田ヤ工務店/小林電機(株)桑原組/内野石材店/和田電業社/藤本医院/山陽精工(株)中央浄化槽管理センター/日本ステルス工業(株)共立診療所/菅沼製作所/奈良製作所/下の水石油(株)大月給油所/佐藤葬祭(株)トータルプランM/佐野石材店/秋山電機(有)メイトハウス/黒田医院/ワタナベ自動車整備工場/ササン・ワールド/杉本新聞店/JAクレイン猿橋支店/一松食堂/花田モーターズ(株)わたなべクリニックス/酒の大布屋(有)クリーニングベル/幡野屋/長谷部酒店/大月タクシー/志村鉄工所(有)/大月タクシー/菅沼商事/はねぎ/梅沢薬局/大月クレイ射撃場/令和にこにこ園/坂本歯科医院
- 富浜地区**：(株)大月カントリークラブ/水越自動車/中央産業(株)横田製作所/富浜精工/中田石材店/畠山つり具店/福地八幡神社(有)ギコウ製作所/浜田屋食堂/近江屋商店/いろは製菓分店/JAクレインとみはま支店/セブンイレブン大月鳥沢店/喜楽食堂/三栄工業(株)藤本工業(株)堀江製作所/オックスジャッキ(株)大月工場/三協オイルス工業(株)西忠産資工業(株)藤本新聞店/大月衛生社(有)おおつき社会福祉士事務所/ソーシャル/大中精機製作所(有)正栄産業(株)小俣製作所/NPOおおつきエコレッジ/岩崎歯科
- 梁川地区**：(有)アンビックス/甘利建設工業(有)やながわ亭(有)志村デザイン事務所

(敬称略・順不同)



ボランティア活動保険

★ボランティア保険に加入して安心できる環境で活動しましょう★

ボランティア個人またはボランティアグループが加入対象者となり、ボランティア個人を被保険者として活動のケガや賠償責任の補償をします。

・ホームページ (<https://www.fukushihoken.co.jp>)

補償金額（保険金額）	
1年間の保険料（令和6年4月1日～令和7年3月31日）	
加入プラン	保険料
基本プラン	350円
天災・地震補償プラン	500円

年間保険料		基本プラン	天災・地震補償プラン	
ケガの補償	死亡保険金	1,040万円		
	後遺障害保険金	1,040万円（限度額）		
	入院保険金日額	6,500円		
	手術 保険金	入院中の手術	65,000円	
		外来の手術	32,500円	
	通院保険金日額	4,000円		
	特定感染症	補償開始日から補償		
賠償責任の補償	賠償責任保険金（対人・対物共通）	5億円（限度額）		

*詳しいパンフレットは、大月市社会福祉協議会（市総合福祉センター）、または、ふくしの保険のホームページをご覧ください。

- 取扱代理店：株式会社 福祉保険サービス
- 団体契約者：社会福祉法人 全国社会福祉協議会
- 引受損害保険会社：損害保険ジャパン株式会社

2月21日、総合福祉センターにて「地元愛醸成プロジェクト協力校事業」の事業報告会を開催いたしました。市内の小中学校、高等学校、フリースクール、支援学校の先生方にご出席いただき、各校において実施した学習や福祉活動について発表していただきました。

今年度は、コロナ禍も明け、地域の方との学習等を通して交流したり、講師を招いた福祉講話を行うなど、充実した内容で実施してまいりました。

最近では、子どもたちが、地域の大人と関わる機会そのものが少なくなっているように感じます。そんな中、この事業を通じて高齢者や障害のある方だけではなく、さまざまな世代や立場にある人と関わることで、思いやりの心、相手を理解しようとする豊かな心を育むことができます。と思います。

今後、大月市協と学校、また地域と連携を図りながら事業を行ってまいります。



『地元愛醸成プロジェクト協力校事業』

担当者教職員連絡会を開催しました

ボランティアだより

No.83

令和5年度
「手話奉仕員養成講座」 修了式3/5

4月に始まった当講座が1年間の日程をすべて終え、無事11名の方が修了されました。

今年度は、テレビドラマの影響で手話に興味を持った方や、手話でコミュニケーションをとりたいと思っただけの方など、それぞれの思いを持って参加した受講生の方々とスタートしました。

始めは、慣れない手話に戸惑いながらも自己紹介をしていましたが、回を重ねるごとに受講生同士互いに影響し合い、最後には自分のことを手話でスピーチできるようにになりました。

受講生の皆さんからは「手話は難しかったけど、充実した時間が過ごせた」「聞こえない方との感じ方の違いなどを知ることができた」「今後も手話を続けていきたい」などの感想を聞くことができました。

修了された方々には、今後も手話奉仕員として様々な場面で活躍していただき、手話通訳者や手話通訳士を目指して更なるステップアップに励んでいただきたいと思っております。

1年間受講していただきお疲れさまでした。



令和6年度

手話奉仕員養成講座

受講者を募集します！

内容 厚生労働省手話奉仕員養成講座

入門・基礎課程

開催期間 令和6年4月16日から

令和7年3月4日まで

全40回（祝日等を除く毎週火曜日）

10時～12時（2時間）

会場 総合福祉センター3階

募集人数 15名（先着順）

講師

山梨県聴覚障害者協会より派遣

受講資格

受講終了後、手話奉仕員（ボランティア）として市内で活動できる方

または手話通訳者・手話通訳士を目指す方

受講料

テキスト代3,300円（税込み）

申し込み

4月11日（木） 大月市社協

地域福祉担当まで

地域福祉担当まで

大月市ボランティアセンター
（大月市社会福祉協議会内）
大月町花咲10
（大月市総合福祉センター）
電話：0554-23-2001



ありがとうございます ご寄付の報告

(12月1日～2月29日受付分)

- 寄附金
- 大月市ダンス愛好会 一〇、〇〇〇円
 / アフラック山梨県アソシエイツ会
 一〇〇、〇〇〇円
- ペットボトルキャップ・使用済み切手・牛乳パック・ベルマーク・プルタブ・アルミ缶・ハガキ・切手など
- 無辺寺 / 吉角務 / 飯島浪江 / 若野京子 / 堀江早春 / めばえ / 高島豪 / 猿橋シニアクラブ連合会 / 林博之 / つゆくさの会 / 杉原範子 / 中村律子 / カメラのいとう / 山田澄信 / 小林充 / 若菜行雄 / 佐々木阿朝子 / 佐藤三郎 / 小俣和男 / (株)サンワライフ保険大月店 / 山田勝美 / 大月短期大学 / ナーシングホーム猿橋 / サロンくろのた / 地域活動支援センターJOY / 小俣洋子 / 山梨信用金庫猿橋支店 / 小坂真代 / 望月大耿 / 小宮文男 / 條々七 / 瀬戸公民館 / 小高豊久 / 小林保雄 / 鈴木綾子 / 明治安田生命上野原営業所 / 高橋初美 / 加藤まさみ / 藤本敬子 / 志村きよ子 / 小林コトエ / 奈良武則
- (敬称略)

家族介護者教室

○令和6年度 日程表

回数	開催日時	場 所	内 容
1	令和6年4月9日(火) 午後1時30分～2時30分	福祉センター6階	オリエンテーション
2	令和6年5月7日(火) 午後1時30分～2時30分	福祉センター6階	介護技術と介護用品について
3	令和6年6月11日(火) 午後1時30分～2時30分	福祉センター6階	睡眠について
4	令和6年7月9日(火) 午後1時30分～2時30分	福祉センター6階	水分と体の健康
5	令和6年8月6日(火) 午後1時30分～2時30分	福祉センター6階	レクリエーション交流会
6	令和6年9月10日(火) 午後1時30分～2時30分	福祉センター6階	身体を動かそう
7	令和6年10月8日(火) 午後1時30分～2時30分	福祉センター6階	施設見学
8	令和6年11月12日(火) 午後1時30分～2時30分	福祉センター6階	高齢者に起こりやすい事故と防止について
9	令和6年12月10日(火) 午後1時30分～2時30分	福祉センター6階	クリスマス会
10	令和7年1月14日(火) 午後1時30分～2時30分	福祉センター6階	レクリエーション交流会
11	令和7年2月18日(火) 午後1時30分～2時30分	福祉センター6階	高齢者の運動と筋肉
12	令和7年3月11日(火) 午後1時30分～2時30分	福祉センター6階	1年の振り返り

● 問い合わせ先
 大月市社会福祉協議会地域福祉担当
 TEL 0554-23-2001

の参加者を募集します!

家族介護者教室は、大月市内の在宅で、寝たきり及び認知症等の高齢者を介護しているご家族の方と、介護に興味のある方を対象に、介護の知識・技術の習得や、情報交換、介護者の心身のリフレッシュを図ることを目的に、大月市より事業を受託して開催しています。

介護者教室の内容及び日程は、次のとおりです。介護者同士の交流の場・情報交換の場として、お気軽にご参加下さい。



大月市障がい者福祉の会

「防災研修会」 2/18

大月市障がい者福祉の会では、近年各地において発生している自然災害について、日頃からの備えの学習として「防災研修会」を開催しました。

研修会には約50名の会員が参加し、講師に市内在住の防災士の田中清貴氏をお招きし「災害に備えて」について学びました。研修前半は、災害時の対応として「自助」「公助」「共助」について、また、大月市から配布された災害ハザードマップを見ながら、災害が発生した際の被害状況等の確認を行いました。後半は、実技として消火器の使い方や、三角巾の使用方法、また応急的な担架の作り方などの指導を受けました。

参加者からは「防災に対する意識が変わりました」「自分で出来ることから始めてみます」という感想がありました。大変有意義な研修会となりました。



障害者社会参加交流事業「ぐるーちよきぱー」

障がい者福祉の会ネットワーク会議 2/4

大月市社会福祉協議会では、障がい児者等との交流の場として「ぐるーちよきぱー」を開催しています。

今回は、「リズムに合わせて体を動かそう」と題し、講師には参加者の皆さんが大好きな「お気軽フィットネス」の浜田純一先生をお迎えして、音楽に合わせてダンスをして、楽しい時間を過ごしました。参加者からは「いい運動になりました。浜田先生またお願いします!」「ダンスは楽しい!大好きです!」などの感想がありました。

保護者の方や福祉関係者の方は、同時刻に別室で「ネットワーク会議」を行いました。講師として「おおつき社会福祉ソーシャル」の石井始天さんから「成年後見制度について」お話を伺いました。制度について具体的なお話を聞くことが出来大変参考になった様子でした。また参加者同士の情報交換の場となり、有意義な時間を過ごすことができました。

「ぐるーちよきぱー」は、これからも皆さんが楽しめるよう色々な内容を計画します。また「ネットワーク」にも誰でも参加できるので、多くの方に参加いただきたいと思います。興味のある方は、ぜひ連絡くださいね!



令和5年度第54期大月市老人大学修了式・第18回老人大祭

を開催しました！

大月市老人大学では、3月13日（水）に大月市民会館大ホールにおいて、令和5年度第54期大月市老人大学修了式並びに老人大祭を開催しました。

小林信保学長より、修了生238名に修了証書授与と90歳以上の学生8名に賞状や記念品が贈られ「いつまでもお元気で、生涯学習に励んで下さい」とあいさつを頂きました。一年間、学生の皆さんは、20サークルの教室に分かれて、学習に励みました。老人大学は生涯学習の場として市民の皆様の入学をお待ちしています。



▲修了式

第18回老人大祭

発表部門と展示部門

老人大祭では、発表部門9サークルが大ホール舞台で1年間の学習の成果を発表し、2階ギャラリー等では展示部門で、書道部や園芸部など7サークルがそれぞれの作品を展示しました。
また、茶道部については、「お点前」の実演がありました。
学生の皆さんは充実した時を過ごされました。



▲老人大祭（カラオケ部）



▲老人大祭（フラダンス部）



▲老人大祭（茶道部）

令和5年度東部地域高齢者作品展

2月6日～2月8日まで、上野原市文化ホールにおいて、東部地域高齢者作品展が開催されました。作品はどれも素晴らしく、技術の高さに感心させられました。

大月市老人クラブ連合会からは、9部門56点の作品が出品され、写真、書、日本画、彫刻の部門で、10名の方が優秀賞に選ばれました。優秀賞の作品は、6月開催予定の「山梨県シルバー作品展」（場所：山梨県立図書館1階ギャラリー）に出品されます。



食品寄付への協力のお礼

大月市社協では、フードドライブ（食品寄付）を実施しています。市民の皆様のご支援により、今年度は、合計534.5kgの食品（お米や乾麺、インスタント食品、缶詰、レトルト食品、調味料など）のご提供をいただきました。また、今年度は、大月市佛教会様から『年末年始を明るく安心して過ごしていただきたい』とのことから、多くの食品の寄付をいただき、12月25日（月）～27日（水）にかけて食品等が必要としている世帯に対し、お米や食品の配布を行いました。利用者の皆さまより「これをいただいで頑張れます」「助かります！ありがとうございます」「助けてくれるところがあって安心した」とのお声をいただきました。

ご協力いただきました大月市佛教会様や大勢の市民の皆様にご感謝申し上げます。本当にありがとうございます。

食品寄付については、随時お預かりしておりますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

●ご協力いただきました個人・団体名

- ・大月市佛教会
- ・大月市立図書館
- ・殿上区
- ・匿名の皆様

（敬称略）



▲大月市佛教会の皆様

我が家のプチ自慢



コタローくん

投稿者：みいちゃん
(賑岡町)
5歳のフレンチブルドッグです。北海道生まれですが寒がり暑がり。冬はストーブ前でまったり過ごします。初めて会う人やわんちゃんが苦手。なんとかドッグランにデビューできるよう練習中です。



ソラちゃん、マリンちゃん

投稿者：Oさん(初狩町)
二人ともコールベルを鳴らすのが得意です。最近仲良くクッションに入ってお母さんにおやつをせがんでいます。

<< 編集後記 >>

春ですね。あっという間に1年が過ぎ新しい年度が始まりました。桜舞い散る新たな出会いと出発の季節に心躍ります。

さて、今号の特集のフレイル予防は、どの世代の方も心がけることが大切ではないでしょうか。ということで、私はまず「社会参加」の買い物で春物をゲットしたいと思います！皆さんは何から始めますか？

今号もお読みいただきありがとうございました。
(総務担当 安藤史江)



こむぎちゃん

投稿者：Aさん
(猿橋町)
体力が凄くあり、1時間お散歩してもまだまだ元気いっぱい！
1歳になるのでそろそろ落ち着いてね。



この「社会福祉・ボランティアだより」の発行費用の一部は共同募金の配分金が使われています。

今すぐアクセス！

大月市社協

検索

事務局

〒401-0015 大月市大月町花咲 10 番地 総合福祉センター 1 階

電話 0554-23-2001 (代) FAX0554-22-2861

心配ごと相談・大月市ボランティアセンター・在宅介護支援センター「花さき相談室」
介護プラン「花さき」・ヘルパーステーション「花さき」

デイサービスセンター「やまゆり」

〒409-0501

大月市富浜町宮谷 1518 番地 1

電話 0554-20-1130 FAX0554-20-1132

ホームページ：<http://www.otsuki-shakyo.jp/> メールアドレス：fureai@otsuki-shakyo.jp