

令和8年3月更新

高齢者の暮らしに役立つ 地域資源情報集



◇◆もくじ◆◇

1、お弁当を注文したい	P.3-5
2、食料品・日用品を注文したい	P.6-10
①宅配	P.6
②移動販売	P.7
③買い物代行	P.8-10
3、家事のお手伝いをしてほしい	P.11-15
①日常的な家事(掃除、洗濯など)	P.11
②その他(草刈り、庭掃除、家電修理など)	P.12-13
③その他(不用品回収、特殊清掃など)	P.14-15
4、外出・病院受診時の送迎をお願いしたい	P.16-24
5、6、7 自宅や施設で 散髪・爪切り・リハビリをしてほしい	P.25-28
8、外国語対応可能なサービス事業所	P.29
9、運動がしたい	P.30-33

10、その他	P.34-35
11、見守りグッズ紹介	P.36-38
12、沖縄市社会福祉協議会	P.39
13、沖縄市シルバー人材センター	P.40
14、相談窓口(沖縄市地域包括支援センター)	P.41
15、活用できる資源等 QR 一覧	P.42
<補足1> 5年後・10年後も今の生活を続けていくために	P.43
<補足2> 地域の繋がりを味方に♪自治会に加入しましょう!	P.44

介護予防、生活支援に関する情報は、下記の
地域包括支援センターご利用案内でも紹介しています！
是非ご活用ください。

(介護予防教室、住民主体の通いの場、
介護予防がんじゅうポイント制度など)



冊子はこちら↑

ご利用の前に

この地域資源情報集は、高齢者の皆さまがいつまでも住み慣れた地域で自分らしい生活を続けていくために、本市で利用できる様々な生活支援サービスに関する情報をまとめました。掲載内容については、市内の介護支援専門員や地域包括支援センター職員より提供していただいた情報をもとに、事業者に同意を頂き作成したものとなっております。

※令和 7 年度時点の情報となりますので、最新の情報については、直接各事業者へお問合せをお願いいたします。また、この情報が本市全ての地域資源とは限りませんので、ご了承ください。

本情報集の作成にあたり、快くご協力を頂きました介護支援専門員や地域包括支援センター職員、事業者の皆様、貴重なご意見を頂きました関係者の皆様に厚くお礼を申し上げます。また、本情報集については毎年更新を行いますので、今後も新たに把握された生活支援サービスについて情報提供頂きますようご協力をお願いいたします。

なお、同様のサービスを行っているにも関わらず掲載されていない事業者につきましては、次回更新の際に検討させていただきますので、恐れ入りますが下記までご連絡を頂きますようお願いいたします。また、市内の高齢者の方々が利用できるサービスを開始予定の事業者につきましても、下記までご連絡頂けると幸いです。

本情報集をご活用頂き、高齢者の皆さまがより健やかに、より豊かな生活を送れることを願っております。

【編集・お問合せ】

沖縄市役所 健康福祉部 介護保険課 地域支援担当 ☎098-939-1212(内線3090)

1.お弁当を注文したい



※無料安否確認サービスを行っている事業所が多いです。直接お問い合わせください。
 ※料金については変動する可能性があります。直接お問い合わせください。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
1	配食のふれ愛 沖縄店	989-9370	宮里 2-16-8	自宅へ配達します。 (昼食・夕食) 治療食にも対応。	月～土 (8～16時)	1食 640円(税込)～ ※おかずのみ有り
2	給食センター 緑樹苑	933-3281	胡屋 7-2-10	自宅へ配達します。 (昼食・夕食) キザミ食・ミキサー食にも対応。 管理栄養士によるメニュー管理 スープ付き	月～日、祝祭日 (9～16時半)	1食 700円(税込) ※ミキサー食 750円 (税込) ※おかずのみ 1食 600 円(税込)
3	配食サービス 配彩あわせ	923-0496	泡瀬 3-23-1 たんぼぼ荘 1F	自宅へ配達します。 (昼食・夕食) 治療食やミキサー食にも対応。	月～土 (9～18時)	1食 700円 治療食 750円 ミキサー食 800円 ※買物代行 500円 ※沖縄県高齢者協同組合 員が対象です。
4	スマイルキッチン	938-6235	泡瀬 5-25-6-1F	自宅へ配達します。 (昼・夕食) ペースト食も対応。	月～日 (7～17時)	1食 500円

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
5	宅配クック123 沖縄・うるま店	943-1236	大里 2-3-20	自宅へ配達します。 (昼食・夕食) おかずのみあり。 治療食にも対応。 栄養士によるメニュー管理。 安否確認も可。	月～日 (9～17時)	1食 648円(税込)～
6	まごころ弁当 沖縄店	989-3583	北中城村島袋 1251-5	自宅へ配達します。 (昼食・夕食) 治療食やムース食にも対応。	月～土 (10～18時)	1食 540円(税込) ※おかずのみ有り
7	パーソナルフード サービス	893-7744	宜野湾市上原 2-10-20	自宅へ配達します。 (昼食・夕食) 治療食やきざみ食にも対応。	月～金 (8～17時)	1食 640円(税込)～ ※治療食740円(税込) ～

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
8	コープおきなわ (ゆ〜たくサポート センター)	0800-200- 8300	浦添市西原 1-2-1	自宅へ配達します。(夕食のみ) 冷蔵でお届け。 ※お留守でも徹底した温度管理 で、置き配可能です。	月～金 (9～17時半)	5食 3,660円(税込)～ ※ご注文は1週間単位 「おかずのみ」 「ごはん付き」 「しっかりおかず」の 3コースあり
9	日清医療食品 株式会社 沖縄支店	注文 0120-8149-39 問合せ 098-864-2522	那覇市西 1-22-2 カテーラビル 1F	自宅へ冷凍弁当を配達します。 治療食、やわらか食、ムース食に も対応。 ※管理栄養士監修	月～金 (9～17時)	1食 596円(税込)～ ※1セット(7食)で販売
10	ヨシケイ沖縄	0120-29-6262	うるま市州崎 12-25	冷凍弁当(3コース)を自宅へ配 達します。 ※希望者へ鍵付安心BOXを 設置	月～金 (9～17時半)	3食セット 1,190円～ ※おかずのみ有り ※1セット(2～3食)で 販売

①宅配

2.食料品・日用品を注文したい



No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考(料金・利用条件など)
1	コープおきなわ (協同購入)	0120-581-372	浦添市西原 1-2-1	自宅へ注文品を 配達します。 (週1回)	組合員サービス センター 月～金 (9～20時)	個別配達手数料 週 250円 ただし 3,000円以上のご利用で 手数料半額(125円) 12,000円以上のご利用で手数料無料 になります。
2	ユニプラ 株式会社	921-0766	古謝 2-18-24	自宅へ紙おむつ を配達します。	月～金 (9～18時) 祝祭日:休み	1袋から配達を行います(配達手数料なし)。 (毎週水曜日 配達休み) 詳しくはお問合せ下さい。
3	株式会社薬正堂 すこやかホームケア サービス	989-3732	知花 6-8-14	自宅へ紙おむつ を配達します。	月～金 (9～17時) 祝祭日:休み	3袋から配達を行います(配達手数料なし)。 ただし、状況に応じて1袋からでも配達を行 います。詳しくはお問合せ下さい。
4	池田食品 (定期購入サービス)	945-0279	西原町字池田 184-3	自宅へ豆腐や惣 菜を配達します。	月～金 (8～17時)	月 3,000円以上の定期購入が必要。
5	ヨシケイ沖縄	0120-29-6262	うるま市州崎 12-25	簡単調理できる 状態の食材を 自宅へ配達。 (夕食のみ)	月～金 (9～17時半)	調理用:1人分 300円 湯煎のみ:1人分 750円～

②移動販売

※運行ルートや日時等の詳細については、直接お問い合わせください。また、地域の状況に合わせて変わる場合があります。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考(料金・利用条件など)
1	コープ美里 まちかど便	080-2739-2189 (受付時間 平日 9 時～17 時)	美原 4-29-1	週一回、決まった時間、 決まった場所(停留所)に訪問し 移動販売を行います。 ※手数料は頂きません。 市内を定期運行しています。	月～土 (9～18 時)	詳しい利用条件は お電話でお気軽に お問い合わせください。
2	池田食品	担当直通番号(小平) 070-5400-1284 事務所 945-0279 (受付時間 平日 9 時～15 時)	西原町字池田 184-3	市内を定期運行しています。	月～金 (8～17 時)	週5回、市内の全地区を 多数巡回しています。 配達料無料 便利な公式 LINE 登録も できます。

③買い物代行



No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考(料金・利用条件など)
1	福祉輸送車両 琉球ふっとわーく	090-3796-5048	桃原 1-13-8	買い物を代行します。 ※付添い対応。	月～金 (8時～17時半) 土日祝日:応相談	30分 1,500円
2	オリオン第一交通	0120-780-124 (配車センター)	美里 1-31-3	買い物を代行します。	月～日・祝祭日 (0～24時)	ドライバーが最寄りの スーパーで買い物をします。 30分 1,500円 60分 3,000円
3	介護タクシー まりん	090-5477-1723	宮里 3-28-7	買い物を代行します。 ※付添い、車椅子対応。	月～日、祝祭日 (7時半～18時) ※時間外応相談	ドライバーが最寄りの スーパーで買い物をします。 30分 1,500円 60分 3,000円
4	介護タクシー 縁(えん)	080-1701-8100	仲宗根町 36-3	買い物を代行します。 ※付添い、車椅子対応。	不定 ※電話にてお問合せ ください。	メインは外出支援サービス です。
5	介護タクシー イーグル	080-6497-0242	知花 1-9-9	買い物を代行します。 ※付添い、車椅子対応。	不定 ※電話にてお問合せ ください。	メインは外出支援サービス です。 金額は応相談。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考(料金・利用条件など)
6	患者等搬送事業・ 介護タクシー ありがとう∞ハチ	080-1704-5386	室川	・買い物を代行します。 ・外出送迎 ※付添い、車椅子対応。	月～土 (8時半～22時)	・メーター料金+介助料 ・車椅子レンタル料 500円 ・付添い1時間 2,200円
7	患者等搬送事業・ 介護タクシー 寿人	090-8294-8596	知花	買い物を代行します。 ※付添い対応。	月～金 (8時半～17時半)	メーター料金+介助料 ・車椅子レンタル料 500円 ・付添い30分 1,500円
8	介護タクシー SOLA	070-5277-3150	大里 1-17-11	買い物を代行します。 店舗購入後自宅まで配 達します。	月～土 (8時～18時) ※祝祭日及び時間 外は応相談	介護福祉士の資格を持つド ライバーが対応します。 ・1時間 2,000円
9	生活支援サービス 隊&Little café Grass Hoppers (グラスホッパーズ)	090-9788-3147	うるま市 石川東恩納 893-1	買い物を代行します。 ※付添い対応。 (無料送迎付き)	月～日、祝祭日 (24時間対応) ※事前予約(相談は いつでも可能)	1時間未満:3,300円 1時間以上:30分毎に 1,100円追加 夜間割増有(19時～) ※詳細はお問合せ下さい。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考(料金・利用条件など)
10	福祿寿タクシー	080-7746-9335	うるま市赤野 1013-1	買い物を代行します。 注文品の宅配、 店舗購入後、自宅まで 配達します。	月～日・祝祭日 (8時半～21時半)	ドライバーが最寄りの スーパーで買い物をします。 30分 1,500円 60分 3,000円 ※料金後払い可 ※LINE 注文可 ※PayPay 可
11	うるま介護タクシー 47	090-9481-4383	うるま市安慶名 2-13-25	買い物を代行します。	月～土・祝祭日 (8時～17時) ※時間外応相談	料金は要相談
12	介護タクシーてるや	070-3803-0876	うるま市宮里 179	買い物を代行します。 ※付添い対応	月～日・祝祭日 (7時～18時) ※時間外応相談	料金は要相談
13	介護タクシー オレンジ	090-6860-3173	読谷村字上地 142	買い物を代行します。 ※車椅子対応。	月～土 (7時半～18時半)	メインは外出支援サービスで す。
14	介護タクシー & 巻き爪フットケア かおり	090-3196-7939	読谷村字比謝 4	買い物を代行します。 ※付添い、車椅子対応。 ※お薬受け取りも可能	月～日 (8～21時)	外出支援サービスも行いま す。
15	介護タクシー まる malu	080-6486-8932	読谷村字伊良皆 184	買い物を代行します。 ※付添い、車椅子対応。	月～土、祝祭日 (7～17時) ※時間外応相談	料金は要相談

3.家事のお手伝いをして欲しい



①日常的な家事(掃除、洗濯など)

※支援内容を通して、話し相手や安否確認を行っています。

No	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
1	社会福祉法人かがり福祉会 リフレッシュ福祉工場	921-3939	登川 712-1	クリーニングを行います。 羽毛・綿・(掛・敷)毛布等。布団まるごと水洗いを受けています。	月～金 (8～17時) 祝祭日:休み	料金見積します。
2	訪問介護 カシータ Plus	979-7777	松本 1-11-1	食事準備や片付け、洗濯・掃除(窓拭き)などの家事援助、通院・買物などの外出支援(車椅子可)を行います。 ※仏壇の掃除は不可	月～金 (8時半～17時半)	60分未満 2,200円(税込)以降 30分毎 1,100円(税込) ※身体介護を含む場合は別途料金あり
3	患者等搬送事業・ 介護タクシー ありがとう∞ハチ	080-1704-5386	室川	・家事代行 ・生活支援 ※お困りごとサポート	月～土 (8時半～22時)	交通費 1,000円 ・家事代行 2,200円
4	介護タクシー まりん	090-5477-1723	宮里 3-28-7	外出支援を利用しない場合でも ゴミ出し、掃除、買物、洗濯などを行います。	月～日、祝祭日 (7時半～18時)	※メインは外出支援サービスです 30分 1,500円 60分 3,000円
5	家事代行サービス SUNJU (サンジュ)	0120-547-252	宜野湾市 赤道 2-1-17 2-A	家事援助サービス全般	月～日、祝祭日 (9～18時) 12/29～1/3 休み	料金等の詳細は 「家事代行 サンジュ」にて検索。 交通費別途 550円

②その他(草刈り、庭掃除、家電修理など)

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
1	合同会社 F. IN あいでん	090-7587- 6277	登川 1-18-3	電気工事一式 リフォーム工事 防音工事、エアコン取付、 家電製品販売、修理、他	月～土 (9～17時)	出張費なし 網戸修理なども可能 見積します。
2	ニキタ たから屋. nikita	090-4471- 6684	登川 3-11-16	電気に関する工事、家電製品 の販売、リフォーム等、防音工 事の相談、不動産に関する相 談	月～土 (9～17時)	出張費なし 網戸修理なども可能 ※サービス内容はお気 軽にお問い合わせしてく ださい。
3	介護タクシー 寿人	090-8294- 8596	知花	草刈り、台風後の片付け、電 球交換、話し相手、安否確認 等の生活支援。 ※冠婚葬祭、シーミーなどの 外出も相談可能です。	月～金 (8時半～17時半)	料金はお問い合わせく ださい。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
5	生活支援サービス隊 & Little café Grass Hoppers (グラスホッパーズ)	090-9788- 3147	うるま市 石川東恩納 893-1	草刈り、引越しの手伝い、台 風後の片付け、家事支援等、 生活全体の支援を行います。 ※話し相手、安否確認、 ペットの世話なども希望によ り相談可能です。	月～日、祝祭日 (9～17時) ※事前予約 (相談はいつでも可 能)	[屋外作業] 1時間未満:5,500円 1時間以上は30分毎 に、(夏季)1,980円、 (冬季)1,650円追加。 ※夏季4～10月、 冬季11月～3月 ※屋内作業はP7「買 い物代行」の料金参 照、詳細はお問合せ下 さい。
6	ケーズガーデン (植木屋)	090-4054- 8748	うるま市仲嶺 629-1	草刈り、庭の手入れ作業等 を行います。	月～金 (9時半～18時)	見積無料
7	スマイルマーケット (まちの便利屋さん)	080-9145- 3939	嘉手納町水釜 282-1	草刈り、引越しの手伝い、 台風後の片付け、家電修理、 遺品整理、 簡易的なリフォーム全般等 を行います。	月～土 (8時半～17時半)	料金見積します。 ※予算に応じ、なるべく 安く調整します。

②その他(不用品回収、特殊清掃など)

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
1	株式会社 沖縄特殊清掃 遺品整理社	098-934-0311	登川 2991-1	不用品回収、特殊清掃	月～土、祝祭日 (8～18時)	料金見積します。
2	す むすぶ住むーぶ (有限会社 フジ砕石)	090-2386- 7509	登川 2737	模様替え(粗大ゴミ処理) 不用品の分別・回収・処理等	月～土 (9～17時) 祝祭日:休み	車両なし 作業員 1 名 1 時間 4,500 円 (税別)～ 軽四・作業員 1 名 2 時間 17,000 円 (税別)～ 見積無料 介護職員初任者研修終 了者が対応します。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
3	す ゆうりつ住むーぶ (合名会社 友立産業)	937-3260	知花 5-37-1	お部屋の 整理、整頓、収納 模様替え(粗大ゴミ処理) 不用品の分別・回収・処理等	月～土 (9～17時) 祝祭日:休み	作業員1名1時間 4500円(税込)～ 軽四・作業員1名 2時間17,000円 (税別)～ 見積無料 介護職員初任者研修終 了者が対応します。 ※メインは施設への引 越しです。 思いに寄り添いながら 作業します。
4	株式会社 ビージーエム沖縄 カシース沖縄	080-5860- 8316	那覇市天久 1-28-2	不用品回収、特殊清掃	月～土、祝祭日 (9～18時)	料金見積します。
5	株式会社 Office 双葉	0120-438-636	浦添市伊祖 4-22-9 1F	生前整理、遺品整理、不用品 回収、特殊清掃 ※草刈りや安否確認、見守り サービスも行っております。 ご相談下さい。	月～日、祝祭日 (9～18時)	見積無料 詳しくはホームページ をご覧ください  https://www.office futaba.com/

4.外出・病院受診時の送迎をお願いしたい

※料金は、沖縄県福祉介護タクシー事業協同組合に準じた設定になっています。

※基本的には、タクシー代+介助料+オプション(院内の付き添いやリクライニング車椅子のレンタル料など)となります。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
1	患者等搬送事業・介護 タクシー ありがとう∞ハチ ※沖縄市消防本部 患者搬送認定事業所	080-1704-5386	室川	<ul style="list-style-type: none"> ・救急車を呼ぶほどではないが、車椅子のまま病院へ連れて行ってほしい方へ。 ・受診付添いに特化。 ・透析送迎、病院付添い ・外出送迎 	月～土 (8時半～22時)	<ul style="list-style-type: none"> ・メーター料金+介助料 ・車椅子レンタル料 500円 ・付添い 1時間 2,200円
2	患者等搬送事業・介護 タクシー 寿人 ※沖縄市消防本部 患者搬送認定事業所	090-8294-8596	知花	<ul style="list-style-type: none"> ・救急車を呼ぶほどではないが、車椅子、ストレッチャーのまま病院へ連れて行ってほしい方へ。 ・受診付添いに特化。 ・透析送迎、病院付添い ・外出送迎 <p>※ストレッチャー対応</p>	月～金 (8時半～17時半) ※年未年始 応相談	<ul style="list-style-type: none"> ・メーター料金+介助料 ・車椅子レンタル料 500円 ・ストレッチャーレンタル料 2,500円 ・付添い 30分 1,500円

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
3	介護タクシー アップル	098-975-8801 090-1083-3378	高原 7-2-6	外出・病院受診の送迎、車椅子に対応 ※外出の付き添いは事前相談の上、要予約	月～土 (8～18時) ※時間外は要相談	メーター料金+介助料
4	介護タクシー ぼんど	080-4691-5252 080-3223-3147	宮里 2-7-4	外出・病院受診の送迎、車椅子に対応	月～金 (8時半～18時)	メーター料金+介助料 (車椅子 500円、 リクライニング車椅子 1,000円) ※ケア・シェアリング・ポノ と提携しています。
5	介護タクシー あおぞら	090-7587-8968	登川 1-20-1	外出・病院受診の送迎・付き添い、車椅子に対応	月～日 (8～18時)	メーター料金+ (1)乗降ヘルプ(片)800円 (2)車椅子 500円、 リクライニング車椅子 1,000円) (3)サポート料500円 ・玄関⇄寝室、病室 ・寝室内介助 ※階段介助無し
6	介護タクシー イーグル	080-6497-0242	知花 1-9-9	病院受診の送迎・付き添い、 退院時送迎、外出等の付き 添い対応。各車椅子に対応。 ※夜間対応は応相談 ※介護タクシー券利用可能 ※沖縄市通院支援事業の業 務委託開始。	月～日、祝祭日 ※1月1日は休み	メーター料金+介助料 車椅子レンタル(普通型: 500円、リクライニング 式:1000円) 付き添い(別途料金) 室内移乗介助(別途料金) 階段介助(別途料金)

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
7	介護タクシー まりん	090-5477-1723	宮里 3-28-7	外出・病院受診の送迎・付き 添い、車椅子に対応 ※夜間対応可	月～日、祝祭日 (7時半～18時) ※時間外応相談	メーター料金+介助料 (車椅子 500 円、 リクライニング車椅子 1,000 円、 ストレッチャー2,500 円 その他介助も可能 ベッドから車イスの移動、 階段介助、全介助や階段等 2人体制での介助あり(別 途料金)
8	福祉輸送車両 琉球ふっとわーく	090-3796-5048	桃原 1-13-8	外出・病院受診の送迎・付き 添い、車椅子に対応	月～金 (8～17時半) 土日祝日:応相談	メーター料金+介助料 (車椅子 500 円) 【時間制運賃】 30分ごとに 1,940 円
9	病院付添サービス ケア・シェアリング・ポノ	098-800-2839 (代表) 080-3989-8068 (直通)	胡屋 7-4-5	※受診付き添いに特化。 ※介護タクシーと連携して サービス提供する場合もあ ります。 病院付き添い(身体介助、診 察同行、薬の受取など) その他(登録者に限り、外出 支援あり)	月～土 (8～17時) 祝祭日:休み 土:電話受付は休み ※時間外応相談	30分 1,500円(税別) ※単なる付き添いではな く、医療と介護重点予防の 視点から関係者との連携や 報告を行います。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
10	介護タクシー 縁(えん)	080-1701-8100	仲宗根町 36-3	外出・病院受診の送迎・付き 添い、車椅子に対応 ※買い物や気軽な外出もご 相談ください。 ※予約制 当日でも状況により対応で きる場合あり。	不定 ※電話にてお問合 せください。	メーター料金+介助料 運賃料金+基本介助料金 1,000円～
11	介護タクシー うむい	080-6489-0194	高原 3-12- 19	外出・病院受診の送迎・付き 添い 車椅子に対応 その他(買物同行)30分/ 1,300円～ 観光案内 冠婚葬祭会場までの付添い などにも対応します。	月～日・祝祭日 (8～22時)	初乗り 600円 乗降介助料 800円 室内介助料 500円 付添い料金 30分/1,300 円～ 夜間割り増し料金 18時～20時 1000円 20時～22時 2000円 車椅子 無料 ※女性ドライバー指名でき ます
12	介護タクシー SOLA	070-5277-3150	大里 1-17- 11	外出・病院受診の送迎、車椅子 に対応	月～土 (8～18時) 日曜、祝祭日及び時 間外は応相談	初乗り 600円 乗降介助料 800円 車椅子 500円～ 付添い 1時間 2,000円 ※介護福祉士ドライバーが 対応します

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
13	介護福祉タクシー みき	(代表) 989-5203 (直通) 090-3073-1883	園田 3-14- 26	外出・病院受診の送迎、車椅子に対応 ※その他、冠婚葬祭の送迎や観光案内 詳しくはホームページをご覧ください  https://kaigo-miki.com	月～金 (8～18時) 土日、祝祭日や 夜間緊急時の対応可。 お電話にて相談を	【時間制料金】 移動距離が長いほどお得です 10分 1,350円 20分 1,500円 (乗降介助込み) 以降10分単位で750円加算 輸送時の車椅子利用(無料)
14	介護タクシー いろは	080-3225-1682	うるま市 豊原 94-6	外出・病院受診の送迎・付き添い、車椅子に対応	月～土 (8時半～17時) 祝祭日:休み (※応相談)	メーター料金+介助料 (車椅子500円、 リクライニング車椅子 1,000円)

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
15	介護タクシー オレンジ	090-6860-3173	読谷村 字上地 142	外出・病院受診の送迎のみ、 車椅子に対応 ※その他(買物代行)は応相談	月～土 (7時半～18時半)	メーター料金+介助料 (車椅子 500 円、 リクライニング車椅子 1,000 円) ※階段介助可能 (料金要相談)
16	介護タクシー ちゅら	090-8294-8686	うるま市 栄野比 96-5- 203	買物やドライブ等の外出・病 院受診の送迎・付き添い、車 椅子に対応	月～土 (8時半～17時半)	メーター料金+介助料 (車椅子 500 円) ※介護士の資格あり
17	介護タクシー ひまわり	080-3964-8280	うるま市 与那城 西原 248-1	外出・病院の付き添い、車椅 子・リクライニング車椅子に 対応	月～日 (7～20時)	メーター料金+介助料 (車椅子・リクライニング車 椅子 500 円)
18	生活支援サービス隊 & Little café Grass Hoppers (グラスホッパーズ)	090-9788-3147	うるま市 石川東恩 納 893-1	外出・病院受診の付き添い (身体介護、車椅子は要相 談)、 観光地巡り付き添い等、希 望に合わせて対応します。 その他(買物・家事・生活支 援・その他のサービスへも対 応)	月～日、祝祭日 (24 時間対応) ※事前予約 (相談はいつでも可)	送迎料金なし、付き添い時 間で料金が発生します。 外出支援:1 時間未満 3,300 円、 病院受診:1 時間未満 3,850 円 1 時間以上は 30 分毎に 1,100 円追加 ※夜間割増有 (19～22 時:×1.25、 22～6 時:×1.5) 詳細はお問合せ下さい。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
19	介護タクシー & 巻き爪フットケアかおり	090-3196-7939	読谷村 字比謝 4	外出・病院受診の付き添い、 透析送迎、薬受取り、車椅子 に対応、身体介護可 その他(買物・生活支援な ど)へも対応	月～日 (8～21時)	メーター料金+介助料 (付き添い 1時間1,500円～) ※介護保険使えます
20	介護タクシー まる malu	080-6486-8932	読谷村 字伊良皆 184	外出・病院受診の付き添い、 薬受取り、車椅子に対応 その他(買物・生活支援・話 し相手、買い物付き添いな ど)へも対応	月～土、祝祭日 (7～17時) ※時間外応相談	メーター料金+介助料 (車椅子 500円、 リクライニング車椅子 1,000円、 サポート料 500円～ 付き添い 1時間2,000円～ 30分毎1,000円)
21	介護タクシー いまここ	090-9011-8526	読谷村 大湾 108	外出・病院受診の付き添い ・視覚障害の方ガイド (同行援護) ・自閉・精神障害・外出 (行動援護) ・その他、冠婚葬祭・模合送 迎などご相談ください	月～日・祝祭日 (7～19時)	初乗り 600円+ヘルプ料 800円 室内介助料 500円 階段介助料 1500円 夜間料金(20時-24時) 1000円 深夜料金(24時-6時) 2000円 ※介護福祉士がドライバー です!

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
22	福祿寿タクシー	080-7746-9335	うるま市 赤野 1013-1	外出・病院受診の送迎・付き 添い、車椅子に対応	月～日・祝祭日 (8時半～21時半)	メーター料金+介助料 (車椅子 500 円、 リクライニング車椅子 1,000 円)
23	うるま介護タクシー47	090-9481-4383	うるま市 安慶名 2-13- 25	外出・病院受診の送迎・付き 添い、車椅子に対応 その他:要予約にて時間制 貸し切りも可能(土日祝祭日 の1～3時間程度に限る)	月～土・祝祭日 (8～17時)	初乗り 600 円+基本介助 料 800 円 (車椅子 500 円、 テイルト・リクライニング 1,000 円 フルリクライニング 1,500 円 ストレッチャー2,500 円) 例えばシーミーに行きた い、海を見に行きたい、畑 を見に行きたい、などの要 望によって外出プランの作 成もいたします。 料金は要相談。  ご予約は LINE からでも可 能です。まずは友達登録を お願いします。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
24	介護タクシーてるや	070-3803-0876	うるま市 宮里 179	外出・病院受診の送迎・付き 添い 車椅子に対応	月～日・祝祭日 年未年始 (7～18時) ※時間外応相談	初乗り 600円+基本介助 料 800円 サポート料金 500円～
25	介護タクシー ゆいあい	(代表) 098-989-8495 (直通) 070-5275-5568	読谷村 大湾 363	外出・病院受診の送迎・付き 添い、車椅子に対応 ※こんな事もできるかな？ を叶えたい！ あきらめず、移動に関する ご質問、お気軽にお問い合わせ ください	月～日・祝祭日 年未年始 (8～18時) ※時間外、深夜、 対応可 まずはお問い合わせ ください	中型車 初乗り 600円 大型車 初乗り 630円 乗降介助料 800円 リクライニング車椅子 1,000円 ストレッチャー 2,000円 付添い 30分以内 1,000円 1時間 1,800円 ※介護福祉士ドライバー ※女性ドライバー在籍



5. 自宅や施設で散髪してほしい




No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考(料金・利用条件など)
1	訪問美容 もくれん	本店: 090-1945-8467 室川店: 070-5695-8391	本店: 中央 1-14-17 室川店: 室川 1-18-28	訪問サービス:カット、カラー、パーマ、 ヘアメイク、着付(レンタル有)。 アロマタッチ(リラクスマッサージ) ※寝たきりの方の「とーかち」「かじま やー」などのお祝いの際の着付け、写 真撮影のお手伝いも可能です。	不定休	カット:在宅 2,000 円～ 施設・病院 1,500 円～ パーマ、カラー可 ベッド上でのヘアカット可能 アロマタッチ・リラクスマッサージ 3,000 円 ※介護福祉士の資格・ハートフル 美容師の認定あり
2	美容室 みんと	934-7228	越来 3-14-43 木乃実ビル 102	訪問サービスにも対応。 パーマや白髪染め、(女性のみ顔そり) の希望にも対応します。	月～土 (9時半～ 17時) ※予約制	カット:在宅 1,500 円、 施設 1,000 円 カラー、パーマ:各 4,000 円(カ ット込)、3,500 円(流し別:ヘル パーの入浴介助に引き継げる場 合など) ベッド上でのヘアカット可能 ※福祉美容師の認定あり
3	出張美容サービス ターミ企画	090-9780-2153	非公開	施設行事等の身じたくのお手伝いも 承ります。	月～金 (9時半～ 16時) ※予約制	カット:在宅 2,500 円 施設・病院 1,200 円 ベッド上でのヘアカット可能 ※福祉美容師の認定あり

6. 自宅や施設でフットケア(爪切り)してほしい

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考(料金・利用条件など)
1	介護タクシー& 巻き爪フットケア かおり	090-3196- 7939	読谷村 字比謝 4	爪切り、フットケア、予防 (巻き爪、爪トラブル相談) その他(買物・外出・生活支 援など)へも対応していま す。	月～日 (8～21時)	介護福祉士の資格あり
2	はぴまーる	090-6865- 7972 (担当:宮里)	非公開	出張フットケア 義肢装具士が自宅や施設 に訪問し、専門的な爪切 り、巻き爪、魚の目などの ケアを行います。	火曜 (午前中) 金曜 (10～16時) ※事前予約 (相談はいつでも も可能)	爪切り 4,500円～ その他、巻き爪ケア・分厚い 爪のカット可能です。 ※足の状態を確認しケアの内 容を案内します。 ※出張料あり 公式 LINE 登録 はこちらから



7. 自宅や施設でリハビリ・ケアをしてほしい

No.	団体名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
1	沖縄脳卒中 リハビリセンター ホコトレ	098-934-0333 (コザ店)	沖縄市大里 2-31-13	脳梗塞や脳出血の後遺症に特化したリハビリ施設。理学・作業療法士が身体・生活背景に合わせた個別リハビリを提供します。最新のリハビリ機器も活用しながら身体機能・生活動作・生活の質の改善を図ります	月～日 (8時半～ 19時)	体験リハビリ 3回 90分 11,000円 サービス内容、施設見学など 気軽にお問い合わせください。  ホコトレホームページ https://bestlife-okinawa.co.jp/hokotore-LP YouTube でリハビリ情報の発信もしています。 「片麻痺リハビリチャンネル ホコトレ」で検索！
2	ウムイ堂整骨院	098-988-7184	登川 1-2-6	医療・介護の専門家が自宅へ訪問し、リハビリ・マッサージ・個別トレーニングを通して予防サービスを提供します。	月～土 (9～19時)	往診施術料金・自費施術料金等、詳細はお問い合わせください。

No.	団体名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
3	認知・運転 にこりハ沖縄	080-5232- 7220	うるま市 前原 385-8 3F	脳卒中後の運転再開を目的とした訪問リハビリと制度サポート 軽度認知機能の方を対象とした認知症予防リハビリなど、言語聴覚士がおこなっています。 ※詳細はホームページをご確認ください。	月～土 祝祭日 (8時半～18時)	運転再開リハビリプラン(60分)8,500円 運転に必要な認知機能・高次脳機能評価プラン(60～90分)15,000円 認知症予防プラン(初回体験)(60分)3,000円
4	出張リハビリの (株)ライフブリッジ	098-800-2701	那覇市久茂地 1-1-1 パレット くもじ 9F	医療・介護の専門家がご自宅へ訪問し、リハビリ・体操・生活支援を通して予防サービスを提供します。 精神的、社会的側面からも予防を提供し、フレイルに陥ることを予防します。	月～金 (9～17時)	◇出張リハビリ (40分):4,950円 (30分):3,850円※ (20分):2,750円※ ※は施設入所者様限定
5	介護の癒し専門家 ライフケア ^{らくしやう} 楽笑	090-6856- 6022	与儀 3-21-22 カーサ カガンジ 502	ビューティタッチセラピー 訪問介護美容療法 介護予防～緩和ケアまで対応 触れるケアで心と体を元気にします。	不定休 (9～16時)	顔・手・足の皮膚ケアとむくみ改善リンパケア 各30分/3,750円 オプション追加あり。 詳細はお問い合わせください。 ※沖縄市内出張費無料 ※介護福祉士の資格あり

8.外国語対応可能なサービス事業所

※介護保険適応内・外サービスがあります。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考(料金・利用条件など)
1	LET'S 倶楽部 おきなわ	930-2828	胡屋 2-12-10	対応言語:スペイン語 リハビリ特化型デイサービス	月～金 (8時半～ 17時半)	※介護保険適応内
2	まなざし 訪問看護ステーション	989-3466	室川 1-7-6	対応言語:英語	月～金 (8時半～ 17時半)	※介護保険適応内
3	訪問看護ステーション クララ	937-5001	泡瀬 2-37- 15-1F	対応言語:英語・ベトナム語	月～金 (8時半～ 17時半)	※介護保険適応内 (場合により保険適応外)
4	うるま介護タクシー 47	090-9481- 4383	うるま市 安慶名 2-13-25	対応言語:英語 (英検3級程度の日常会話) 外出支援、買い物支援対応	月～土 (8～17時)	※介護保険適応外 直接お会いして、時間調整が できる方に限る。




9.運動ができる施設



No.	団体名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
1	保健相談センター	938-2564	知花 6-36-17 (かりゆし園隣り)	ジム ランニングマシン ヘルストロンなど	月～金 (8時半～16時半) 土 (8時半～12時) ※祝日・年末年始は 休み	沖縄市民 無料 市民の皆さまにも健康づくりの 場として開放しております。 ご利用の際は登録が必要となり ますので一度お問い合わせ下さ い。
2	コザ運動公園	932-0777	諸見里 2-1-1	トレーニングルーム (沖縄市陸上競技場内)	9～22時 (毎月第2・第4 火曜日休み) ※年末年始休み	1人2時間につき200円
3	沖縄県総合運動公園	930-5716	比屋根 5-3-1	プール	9時～ 20時45分 ※毎週火曜日定休 ※年末年始休み	25mプール(屋内) ・冷水(5月～9月) 高齢者2時間につき130円 ・温水(1月～4月、10月～12月) 高齢者2時間につき260円 ※駐車場は比屋根口よりお入りくだ さい

No.	団体名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
4	トレーニーズ	989-3903	泡瀬 4-21-17	ジム ランニングマシン など	毎週火曜日 14時～16時	1回100円 デイサービス内にあり、 トレーニングルームを開放して おります。
5	沖縄文化健康センター ペアーレ沖縄・ タピック	934-6111	松本 1-8-1	トレーニングルーム	【月～金】 9時半～22時 *ビジターの方は 12時～22時 【土】 9時半～20時半 *ビジターの方は 12時～20時半 【日】9時～17時	月額:3,500円 ビジター1回:450円 *ナイトタイム割引券 (450円→350円)平日の 20:00以降 *ポイントカードあり イイトコロ♪ ・全てのお時間をご利用できま す。 ・ミニトレ&個別プログラムカード 作成 ・丁寧な指導で初心者でも安心!
	//	//	//	温水プール	【月～金】 20時半～22時 【月・水】 15時半～17時 【木】 14時～15時半 【日】9時～17時	月額:3,000円 トレーニングルーム・プール併用 会員は月額:4,500円 ビジター:1回450円

No.	団体名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
6	スポーツパレス ジスタス	<p><美里店> 982-1115</p> <p><ABLO うるま店> 923-3777</p>	<p>美里 4-20-1</p> <p>うるま市字豊原 394-1 (ショッピングモール ABLO うるま内)</p>	<p>・トレーニングジム マシンの使い方指導、 運動メニューの作成。</p> <p>・プール 水中ウォーキングで 運動を楽しめる。 水泳や水中ウォーキ ングのレッスンあり。</p> <p>・スタジオレッスン プログラムの中から、 体力や好みに合わせ て運動ができる。</p> <p>・サウナ、お風呂(大 浴場)、岩盤浴も利 用可能。※岩盤浴 は美里店のみ</p>	<p>月～金 9時～23時</p> <p>土・日・祝 9時～22時</p> <p>※毎月第2・第4 月曜日はメンテナン ス休館日</p> <p>※第2・第4月曜 日が祝日にあたる 場合は、翌火曜日が 休館</p> <p>※年末年始、旧盆 等、特別な休館日あ り</p>	<p>ご都合に合わせて会員種類を選択</p> <p>・正会員 12,100円 (65歳以上は1,100円割引)</p> <p>・平日会員 10,285円 (月～金 9:00～17:30)</p> <p>・アフタヌーン会員 8,470円 (月～金 12:00～18:30)</p> <p>・ホリデー会員 8,470円 (土日祝のみ 9:00～22:00)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>↑スタジオレッスンプログラムを 動画で紹介しています</p> <p>https://www.youtube.com/playlist?app=desktop &list=PLlhczxrSD-BDYM8ZRG3ZTIPdy3DScCUW</p>

No.	団体名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
7	スポーツクラブ& サウナスパ ルネサンス・ライカム 24	931-1231	北中城村 字ライカム 640 番地	ジム、スタジオ、 プール、浴室、 サウナ、 全て使えます。	月 9～22 時 水・木・金 9～23 時 土 9～21 時 日 9～20 時	「健康70」フィットネスおためし 会員 対象年齢 65 歳以上 3ヶ月間限定 月々4,400 円 (税込)プランあり
8	カーブス	<知花店> 929-0772 <泡瀬店> 929-2600 <北谷店> 995-9220	知花 6-40-12 201 号 泡瀬 4-5-7 北谷町伊平411-3 東和第 3 ビル 1-1 号室	運動経験が少なく、 ジムに不安のある 方でも 無理なく、楽しく、 効果が出る 女性専用の運動施 設です。	平日 10～13 時 15～19 時 土 10～13 時 日曜・祝日休み	女性専用 お支払い額はコースによって異 なります。 月に何回通っても 6,820 円～7,920 円(税込)

10.その他


No.	団体名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
1	介護福祉タクシー みき	(代表) 989-5203 (直通) 090-3073- 1883	園田 3-14-26	車椅子での県内観光案内 乗務員と女性介護士との 二人体制での対応可 詳しくはホームページをご 覧ください  https://kaigo-miki.com	基本時間 (8~18時) 土日、祝祭日や 時間変更も可 要予約 まずはお電話 にて相談してく ださい	【時間制料金】 1時間あたり 4,500円税込 3時間コース 乗降介助や観光施設での車椅子 介助(込み) 輸送時の車椅子利用(無料)
2	生活支援サービス隊 & Little café Grass Hoppers (グラスホッパーズ)	090-9788- 3147	うるま市 石川東恩納 893-1	事務所でカフェをオープン しています。認知症カフェ などの集いの場としても ご利用ください。	月~日 (9~17時) ※事前予約 (相談はいつでも可)	場所代無料 20席

No.	団体名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
3	(株)薬正堂 すこやか薬局 具志川店	098-974-2111	うるま市字 宮里 261-16	管理栄養士による薬局での栄養相談、訪問栄養ケアサービス	月～金 (9～17時) 祝祭日:休み	<p><栄養相談>事前予約制 1回 500円(税込) 所要時間 30分 ※お近くのすこやか薬局(離島を除く)で栄養相談ができます。</p> <p><訪問栄養ケアサービス> 1回の訪問あたり 2,000円～ (基本料+技術料) 所要時間 30分～1時間程度 ※詳細はお問い合わせ下さい</p>
4	むすぶ ^す 住むーぶ (有限会社 フジ砕石)	090-2386-7509	登川 2737	介護を必要とする方の高齢者施設への入居・退去などのお引越しサービス	月～土 (9～17時) 祝祭日:休み	介護職員初任者研修修了者が思いに寄り添いながら作業させていただきます。
5	ゆうりつ ^す 住むーぶ (合名会社 友立産業)	937-3260	知花 5-37-1	介護を必要とする方の高齢者施設への入居・退去などのお引越しサービス	月～土 (9～17時) 祝祭日:休み	<p>引越し業者とは違い、ヘルパーの資格を持った担当者が思いに寄り添いながら作業致します。</p> <p>まずはお気軽にご連絡ください。</p>

11. 外出時の見守り・道迷い対策グッズ



No.	タイプ	具体的な例	特徴・メリット	注意点	商品例
1	GPS 型 現在地をスマホの 地図上で確認できる タイプ	つえ・カバン・くつなど に装着、小型端末 ～使用の際にはご本人の 自尊心を傷つけないよ う、カバンの内側など、目 立たない場所に付ける工 夫も大切です～	リアルタイムで現在地 が正確にわかる。	・数日おきの 充電が必要。 ・通信契約が 必要。	・おさんぽコール ^{※1} (介) 杖や歩行器に装着型 1割負担 830円/月 アプリ利用料 330円/月 ・BoTトーク 端末価格 5,280円 月額:GPS プラン 528円 月額:GPS+トークプラン 748円 ・みてねみまもり GPS 端末価格 2,904円 月額:GPS プラン 528円 ・みてねみまもり GPS トーク機能付き 端末価格 4,280円 月額:トーク機能付き 748円 ※上記商品は一例です。他にも様々な商品があり ます。インターネットにて検索してください。

No.	タイプ	具体的な例	特徴・メリット	注意点	商品例
2	Bluetooth 型 電池が長持ちし、 月額費用が安いのが 特徴	ビーコン、お守り型	電池が1~2年持つ。 小型で軽量。 月額利用料がない。	協力者のスマ ホや検知器の 近くを通らない と位置が不明。	<ul style="list-style-type: none"> ・AirTag (iPhone 対応) 1個 5,000円程度 ・スマートタグ(Android・iPhone 対応) 1個 2,000円~5,000円程度 ※家電店にて購入できます。 【セキュリティについて】 位置情報を送信する際、他人のスマホを経由しま すが、その通信は暗号化されており、本人以外確 認できない仕組みになっています。
3	センサー型 外に出たことをすぐ 知りたい	多機能センサー、 玄関マット、 ドア開閉センサー など	インターネット接続や 工事は不要。 カメラやマイクは搭載 せず、プライバシーを 保護しながら高齢者 の生活を見守ること ができます。	外に出てしまっ た後の追跡は できない。	<ul style="list-style-type: none"> ・みいるも など  ≪みいるも HP≫ https://mirumo-info.net/ 問合せ先: 県内代理店の「やーるー沖縄」までお問 い合わせください。 ☎098-989-4113

【掲載商品について】

掲載している商品は、ケアマネージャー等のアンケートで把握した福祉現場で導入実績のある代表的なもので、市の推奨ではありません。この他にも多くの製品がありますので、ご本人の状況に合うものをケアマネージャーや福祉用具専門相談員と相談して選びましょう。福祉用具貸与事業所については『医療介護おたすけマップ』内 **かんたん検索→地域:沖縄市、種別:福祉用具貸与** にて検索できます。

医療介護おたすけマップ➡



【各種携帯電話会社】

お使いの携帯電話会社によっては GPS サービスを取り扱っているところもあります。各自ご確認ください。(月額 330 円～)

【沖縄市あんしん登録制度】

・認知症により行方不明になる不安を感じている方へ、沖縄市では「あんしん登録制度」がございます。まずは登録を行い、認知症高齢者等およびご家族等の安全、安心な生活を支援します。

対 象 : 沖縄市内在住の認知症の高齢者等(若年性認知症の方も含む)

グ ッ ズ : アイロンプリントネーム、登録証、靴用反射ステッカーを配布します。

利 用 料 : 無料

申込に必要なもの: 本人の顔写真、全身写真

相談窓口 : 地域包括支援センター(連絡先は P41 参照)

【おかえり支援】

認知症高齢者が行方不明になり、沖縄警察署にて「行方不明者届」を行った家族等の意向をもとに、**協力団体**等へ行方不明者の情報を提供し、早期に発見できるよう協力していきます。

協力団体とは・・・市内在住で行方不明になった方の情報を、FAX またはメールで受取り、行方不明者の早期発見に協力していただく団体です。

団体の日常業務の範囲内で、協力をしていただきます。

協力団体の登録申請については沖縄市役所介護保険課 地域支援担当(939-1212 内線 3187)までお問い合わせください。

※1 (介)・・・介護保険対象として取り扱われている商品です。福祉用具貸与業者へお問い合わせください。なお、料金については変更されている場合がありますのでご確認ください。

12. 沖縄市社会福祉協議会 地域助け合いサービス事業

地域助け合いサービス事業 おきなわ市の **おおきなわ** とは？

沖縄市社会福祉協議会の会員同士の地域助け合い活動を支援し、沖縄市に住む皆さまが安心した生活が送れるよう **支え合い・助け合い** のちゅいしいじいの地域づくりを推進するものです！



利用したい方 (おねがい会員)

沖縄市に在住で、日常生活で援助を必要とする方で、次のいずれかに該当する方

- 65歳以上のひとり暮らしの高齢者。
- 65歳以上の高齢夫婦世帯。
- 心身に障がいを持つ方。

月曜日～金曜日(祝祭日を除く)
午前9時～午後5時

利用料金 **1時間 600円**

※ご利用には沖縄市社会福祉協議会の賛助会員になる必要があります。(年会費 1,000円)



沖縄市社会福祉協議会 (コーディネーター)

こんな時に利用できます。

家の中の 簡単な日曜大工 お掃除
お手伝い お部屋の整理整頓 衣替えのお手伝い

家の外の 草刈り・草取り ごみ出し
お手伝い お花の水やり

介助の 病院付き添い 見守り・ゆんたく
お手伝い お散歩・外出支援
(車での送迎はできません)

代行 日常生活用品のお買い物

おねがい会員と
お助け会員をつなぐ
調整役です。



お助けしたい方 (お助け会員)

■ 本事業を理解し、助け合いの活動者として
労力、時間等を提供できる方。

月曜日～金曜日(祝祭日を除く)
午前9時～午後5時

お助け料金 **1時間 600円**

※活動するには沖縄市社会福祉協議会の賛助会員になる必要があります。(年会費 1,000円)



「ちょっとした困りごと」が
ある方に対して
地域の方々がお手伝いする
「地域助け合い活動」です！

お問い合わせ

住所:住吉1丁目14-29

連絡先:937-3385

13. 沖縄市シルバー人材センター

住所	美原 3 丁目 1 番 1 号
連絡先	929-1361

シルバー人材センターでは、様々な仕事を引き受け、会員の希望と能力に応じた仕事を提供することで、会員自身の生きがいと健康づくりをすすめ、活力ある地域作りを目指しています。料金については、直接お問合せください。

●働く人も募集中！

市内在住かつ 60 歳以上の健康な方で、働く意欲を持った高齢者ならどなたでも登録できます。長年の経験により各種知識、技術、技能等を活かせる仕事があります。

会員になるためには、説明会への参加と年会費 3,000 円が必要です。

高齢者の豊かな知識と経験で真心と技術を提供いたします。



< 依頼できるお仕事の例 >






14.相談窓口

沖縄市地域包括支援センター(7か所)

地域で暮らす高齢者を、介護、福祉、医療、権利擁護等様々な面からサポートするために設けられた総合相談機関です。
お住まいを担当する地域包括支援センターをご確認の上、ご利用ください。

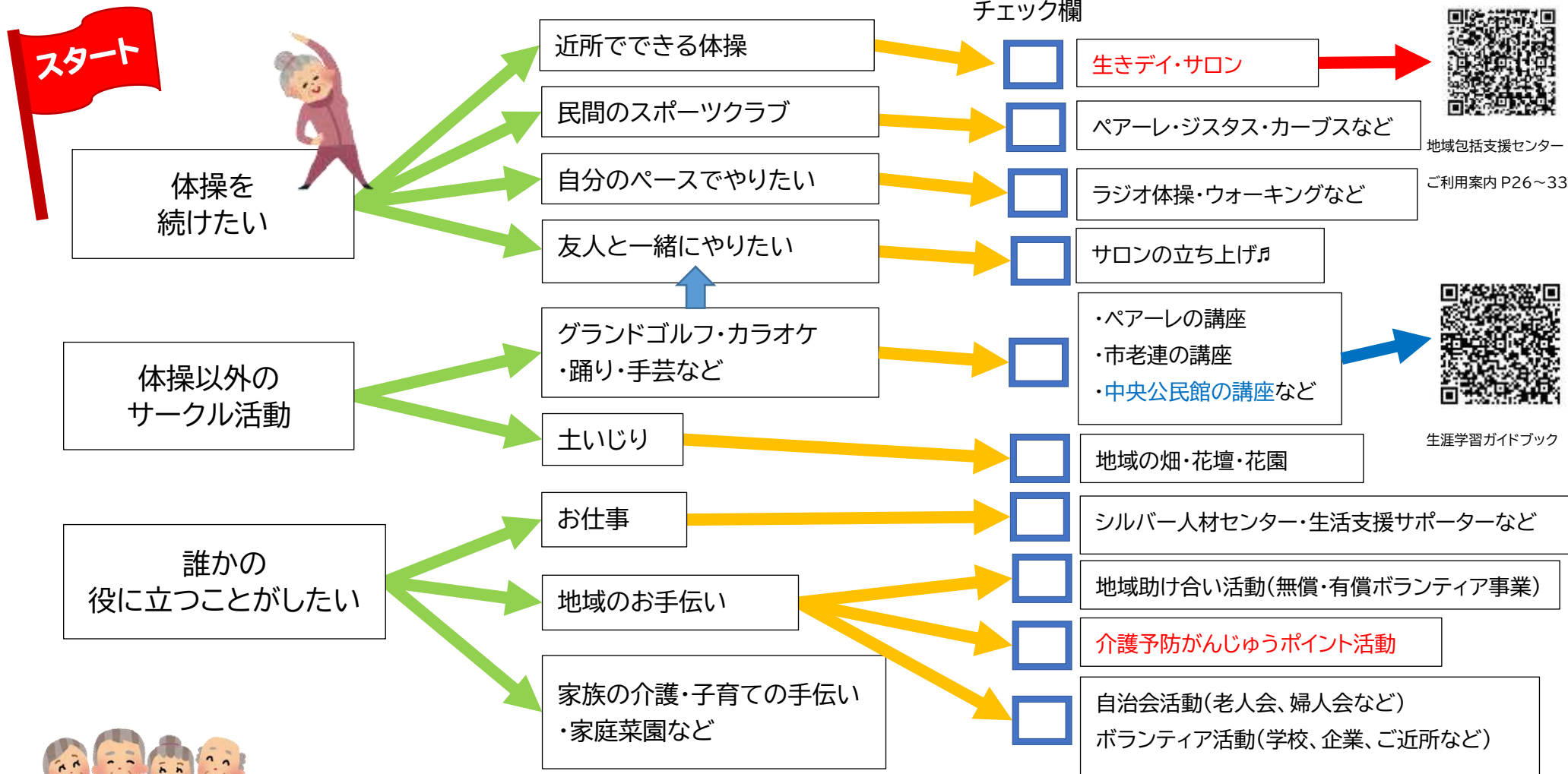
センター名	担当自治会	住所	電話	FAX	受託者
北 部	池原・登川・知花 明道・松本	松本6-2-1 ちゅうざん病院1階	938-9770	938-9771	医療法人 ちゅうざん会
中部北	美里・東・宮里 吉原・城前・越來	美里 1-28-11 3階	987-8025	987-8026	社会福祉法人 沖縄にじの会
中部南	嘉間良・住吉・室川 安慶田・照屋	住吉 1-14-29 社会福祉センター2階	923-0603	923-0610	株式会社 いきがいクリエーション
東部北	古謝・東桃原・大里 海邦町・泡瀬第1～3	海邦 1-15-26	937-1100	937-0700	医療法人 安心会
東部南	高原・泡瀬 比屋根・与儀	高原 1-1-38	923-0553	923-0558	特定非営利活動法人 きづき
西部北	八重島・センター 中の町・胡屋・園田	胡屋 7-1-28	988-5525	988-5526	社会福祉法人 緑樹会
西部南	諸見里・久保田 山内・山里・南桃原	山内 1-3-25 1階	982-2020	982-2021	医療法人 タピック

15.活用できる資源等 QR 一覧

生涯学習ガイドブック	<p>公民館でのサークルや各種講座、施設ガイドが掲載されています。</p> <p>発行：沖縄市役所生涯学習課</p> <p>https://www.city.okinawa.okinawa.jp/k061/kosodate/shakaikyoiiku/230/index.html</p>	
悩みごと・困りごと相談窓口一覧	<p>市民の皆様が抱える様々な悩みや困りごとについて、一人で悩みを抱え込まずに相談する事や必要に応じて適切な支援に繋げていく事等を主な目的に一覧表を作成。</p> <p>発行：沖縄市×株式会社サイネックス</p> <p>https://www.city.okinawa.okinawa.jp/k025/contents/p00045.html</p>	
沖縄市がんじゅう手帳	<p>いくつになっても住み慣れた地域で自分らしく暮らせるように、自分自身の力に気づき介護予防に取り組むための手帳です。</p> <p>発行：沖縄市役所介護保険課地域支援担当</p> <p>https://www.city.okinawa.okinawa.jp/documents/862/singanzuutetyou.pdf</p>	
医療介護おたすけマップ	<p>地域の医療機関、介護事業所等に関する情報をインターネット上で提供しています。</p> <p>発行：中部地区医師会在宅ゆい丸センター</p> <p>https://okinawa-homehealthcare.com/</p>	
えらべる+	<p>沖縄県内の老人ホーム・介護保険外サービス検索ポータルサイト 気になる老人ホームのリスト化やリストの印刷ができます。</p> <p>運営：株式会社トータルライフサポート研究所</p> <p>https://eraberu-plus.com/</p>	

<補足1> 5年後・10年後も、今の生活を続けていくために

これからも住み慣れた地域で元気に暮らしていくために沖縄市の様々な活動を紹介します。興味のある活動の口にチェックを付けてみましょう♪



※地域情報について分からないことがあればお近くの地域包括支援センターへご相談ください。



<補足2> 地域の繋がりを味方に♪自治会に加入しましょう！

【参考】市内の自治公民館一覧表

No.	名称	住所	電話	No.	名称	住所	電話
1	越来	越来 2-18-1	937-8626	20	宮里	宮里 1-3-9	938-4821
2	城前	城前町 14-53	937-4638	21	吉原	美里 1-18-8	937-3344
3	照屋	照屋 1-32-34	937-4470	22	松本	松本 1-14-15	938-3341
4	安慶田	安慶田 2-19-27	937-4633	23	明道	明道 1-20-10	939-4338
5	室川	室川 2-11-12	937-7055	24	知花	知花 6-15-5(2階)	937-4516
6	住吉	住吉 1-10-10	937-4631	25	登川	登川 3-36-1	937-6185
7	嘉間良	嘉間良 2-4-1	938-1551	26	池原	池原 1-25-15	937-5922
8	八重島	八重島 1-4-7	080-1441-3123	27	古謝	古謝 2-23-1	938-3911
9	センター	中央 2-6-53	938-5907	28	高原	高原 4-5-40	937-3668
10	胡屋	胡屋 3-17-4	933-5090	29	大里	大里 2-13-25	937-4458
11	中の町	上地 4-22-2	933-4259	30	東桃原	桃原 1-2-15	934-0300
12	園田	園田 3-23-29	933-4211	31	比屋根	比屋根 6-7-1	932-8950
13	諸見里	諸見里 1-29-15	933-5258	32	与儀	与儀 1-13-1	933-2596
14	山内	山内 3-24-3	933-4792	33	泡瀬	泡瀬 2-3-26	939-7335
15	山里	山里 2-1-1	933-2202	34	泡瀬第一	桃原 3-16-14	937-4459
16	久保田	久保田 1-14-35	933-4201	35	泡瀬第二	古謝 3-19-13	937-0599
17	南桃原	南桃原 3-14-1	933-2203	36	泡瀬第三	泡瀬 5-19-1	938-4661
18	美里	美里 2-19-13	937-3697	37	海邦町	海邦 2-12-38	938-4950
19	東	東 1-29-1	938-4853				

地域の繋がりが、いざという時の心強い味方になります！まずは、各公民館へお問合せください。

