

げんきな暮らしに役立つ!

中央区 シニア とく 知っ得帳



中央区の
“暮らしに役立つ情報”を紹介!

“暮らし”に利用! 老人福祉センターなど施設を紹介!

“暮らし”を充実! 教室・同好会など活動を紹介!

“暮らし”に便利! 配食や家事援助などサービスを紹介!

場所確認に!

スーパーマーケット

各施設

マップ付



中央区社会福祉協議会
キャラクター「ももっぴい」

元気な“暮らし”に本誌をお役立てください！



目次

施設紹介

③④ 【マップ】スーパーマーケット 一覧

⑤ 銭湯 ご案内

⑥ 認知症カフェ ご案内

⑦⑧ 【マップ】中央区 施設 一覧

⑨⑩ 老人福祉センター ご案内

活動紹介

⑪⑫ 東老人福祉センター 同好会 ご案内

⑬⑭ 南老人福祉センター 教室・同好会 ご案内

⑮ ボランティア活動はじめてみませんか？

⑯ 「つどいの場」こんな場所ができました！

サービス紹介

⑰ 配食サービス ご案内

⑱ 訪問有料サービス ご案内

ホームページにも掲載しています。
ぜひご活用ください。



中央区社会福祉協議会
ホームページ

いつまでもお元気に暮らすために・・・

内閣府の調査によると、社会参加をしていて良かったことは

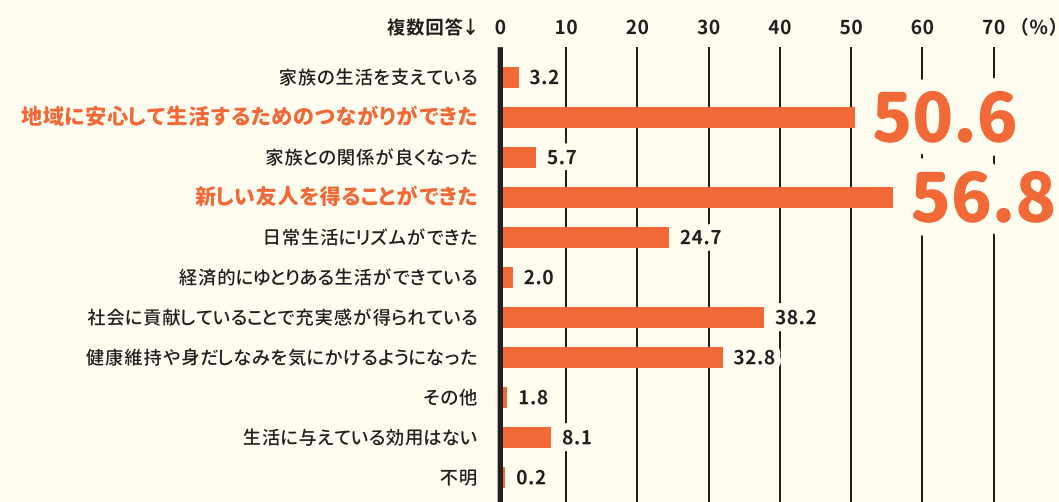
「新しい友人を得ることができた」「地域に安心して生活するためのつながりができた」が上位に上がっています。

何歳になっても“いきいき”とした暮らしを送るためには、積極的に外出して人と交流することが大切です。

本誌に掲載している情報を活用して「地域で安心して生活するための、つながりづくり」のきっかけにいただき、

今後も“いきいき”と元気な暮らしを送るためにお役立てください。

社会的な活動をしていてよかったこと



資料：内閣府「高齢者の経済・生活環境に関する調査」（平成28年）
（注1）調査対象は、大分県と熊本県を除く全国の60歳以上の男女。（注2）回答条件は社会的な活動をしている者。（注3）複数の活動をしている場合は、最も力を入れている活動について回答している。
＜引用＞内閣府【ホームページ】平成30年版高齢社会白書（概要版）

生活支援体制整備事業

地域の「つどいの場」についてまとめています！

生活支援体制整備事業では社会参加のきっかけづくりのために、地域のつどいの場についての情報をまとめた「地域活動一覧チラシ」「地域のつどいの場マップ」を作成しています。

「ふれあいセンターもも」窓口にてお配りしておりますので、お気軽にお問い合わせください。

★「ふれあいセンターもも」の詳しい場所は
P7・P8の「施設マップ」でご確認ください。





どこのスーパーがお気に入り!?

中央区にある主要なスーパーマーケットを
マップでまとめました。
お買い物にご利用ください!



※令和2年1月末現在

中央区スーパーマーケット

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| ① KOHYO 淀屋橋店 | 高麗橋4-2-16 |
| ② フレスコミニ 御堂筋本町店 | 備後町3-6-14 |
| ③ KOHYO 南船場店 ★ | 南久宝寺町1-10-4 |
| ④ フレスコ 北浜プラザ店 | 高麗橋1-7-3 |
| ⑤ ライフ 堺筋本町店 ★ | 久太郎町1-7-5 |
| ⑥ イオンエクスプレス 大阪常盤町店 | 常盤町2-2
ブランクレール谷町1階 |
| ⑦ 業務スーパー 松屋町筋本町橋店 | 本町橋8-3 |
| ⑧ KOHYO 内本町店 | 内本町2-2-10 |
| ⑨ 成城石井 京阪シティモール店 | 天満橋京町1-1
京阪シティモールB1階 |
| ⑩ ライフ 天神橋店 ★ | 島町2-3-3 |
| ⑪ イズミヤ 法円坂店 ★ | 法円坂2-1-35 |
| ⑫ KOHYO JR森ノ宮店 ★ | 森ノ宮中央1-1-30
ピエラ森ノ宮1階 |
| ⑬ ライフセントラルスクエア 森ノ宮店 ★ | 森ノ宮中央2-1-30 |
| ⑭ スーパー玉出 空堀店 | 谷町6-17-20 |
| ⑮ ライフ 空堀店 ★ | 谷町6-14-24 |
| ⑯ 阪急オアシス 上本町店 | 上本町西3-2-15 |
| ⑰ とまと家族 ★ | 谷町7-3-4
新谷町第3ビル1階 |
| ⑱ foodium 東心斎橋 | 東心斎橋1-5-9 |
| ⑲ スーパー玉出 周防町店 | 島之内1-12-10 |
| ⑳ 業務スーパー 黒門店 | 日本橋2-1-9 |
| ㉑ スーパー玉出 日本橋店 | 高津2-6-10 |
| ㉒ 千成屋 黒門店 | 日本橋1-21-6 |
| ㉓ いかりスーパー 南海なんば店 | 難波5-1-60 |
| ㉔ 成城石井 なんばCITY店 | 難波5-1-60 |

※★は配達サービス実施のスーパーです。
詳細は各店舗にてお問い合わせください。

※写真はイメージです

大きなお風呂で“ぽっかぽか”

銭湯 ご案内



※写真はイメージです

御津 地域 清水湯

【営業時間】6:00～24:00(日曜日休業)

住所 西心斎橋1-4-18
連絡先 06-6271-6663
料金 450円

高津 地域 末広湯

【営業時間】6:00～25:30(月曜日休業)

住所 日本橋1-16-5
連絡先 06-6641-5965
料金 450円

大宝 地域 あかし湯

【営業時間】12:00～27:30(日曜日休業)

住所 東心斎橋2-2-17
連絡先 06-6211-7464
料金 450円

南大江 地域 いろは湯

【営業時間】16:00～23:00(木曜日休業)

住所 谷町5-3-5
連絡先 06-6761-5017
料金 450円

※備考
入浴割引事業実施浴場。
毎月1日と15日は70歳
以上の方は高齢者入浴
利用料割引証を提示し、
利用者名簿へ氏名と高齢
者入浴利用料割引証番
号を記入していただくこ
とで280円でご利用可能。

南大江 地域 なにわのみや風呂

【営業時間】14:00～23:00

住所 法円坂1-1-38
連絡先 06-6947-0210
料金 500円

※備考
高齢者・大学生証明書提
示で100円オフ。小学生
以上150円。小学生以下
無料。1日と15日は70歳
以上の方半額。

※おひとりでの入浴が困難な方の利用はご遠慮いただく場合があります。

★各「銭湯」の詳しい場所はP7・P8の「施設マップ」でご確認ください。

気軽にお立ち寄りください

認知症カフェ ご案内

認知症カフェとは認知症の方やその家族だけでなく、地域のみなさまが気軽に立ち寄ることができ、
「安心できる居場所」「地域住民の相互交流」「認知症の正しい理解」を提供できる場所です。
今回は大阪市に登録されている「認知症カフェ」のうち、現在定期的に活動しているカフェのみのご紹介です。

ももカフェ

開催日 奇数月第4土曜日(2ヶ月1回) 14時～16時
住所 上本町西2-5-25 ふれあいセンターもも
内容 認知症予防体操や感染症予防講座。
キャラバンメイト・認知症サポーターが多く活躍しています。

連絡先 06-6763-8139
料金 100円～200円



立ち寄り処てる 土間カフェ

開催日 不定期(年2～3回) 14時～17時
住所 内久宝寺町2-6-8
内容 認知症予防体操や講座を開催。
普段から地域交流の場として、月曜日と木曜日に開放しています。

連絡先 06-6949-5670
料金 100円



てんとうむしカフェ

開催日 毎月1回(不定期) 13時～15時
住所 区内出張開催しています(桃谷会館など)
(天王寺区上本町2-1-29でも開催中)
内容 認知症の当事者による飲食提供。医療介護の専門職が随時対応。
野菜マルシェなど取組みが多彩。

連絡先 06-6777-9006
料金 200円～500円



さらに詳しいお問い合わせは・・・

中央区オレンジチーム TEL 06-6948-6639

農人橋3-1-3 ドミール堺筋本町1階

★各「認知症カフェ」の詳しい場所はP7・P8の「施設マップ」でご確認ください。



中央区 施設一覧

お近くの老人福祉センターや
会館など場所を記載しています。
確認にご活用ください！



※令和2年1月末現在

中央区社会福祉協議会

- 1 中央区在宅サービスセンター 上本町西2-5-25
ふれあいセンターもも

老人福祉センター

- 1 中央区東老人福祉センター 農人橋1-1-6
- 2 中央区南老人福祉センター 島之内2-12-6

地域包括支援センター

- 1 中央区地域包括支援センター 上本町西2-5-25
- 2 中央区北部地域包括支援センター 農人橋3-1-3
ドミール堺筋本町1階

地域の会館

- | | |
|-------------|--------------------|
| 1 愛日会館 | 本町4-7-11 |
| 2 集英会館 | 本町1-4-5 大阪産業創造館15階 |
| 3 中大江校下センター | 糸屋町2-2-16 |
| 4 南大江会館 | 農人橋1-4-21 |
| 5 玉造会館 | 玉造1-11-13 |
| 6 桃園会館 | 谷町6-5-30 |
| 7 桃谷会館 | 上本町西2-5-25 |
| 8 東平会館 | 上本町西5-1-38 |
| 9 金甌会館 | 高津1-1-61 |
| 10 南船場会館 | 南船場3-7-12 |
| 11 御津会館 | 西心斎橋2-9-15 |
| 12 大宝連合会館 | 東心斎橋1-14-15 |
| 13 道仁連合会館 | 島之内2-12-19 |
| 14 高津連合会館 | 高津3-3-9 |
| 15 精華連合事務所 | 千日前1-5-8 |
| 16 河原会館 | 難波千日前5-25 |

銭湯

- | | |
|------------|------------|
| 1 清水湯 | 西心斎橋1-4-18 |
| 2 末広湯 | 日本橋1-16-5 |
| 3 あかし湯 | 東心斎橋2-2-17 |
| 4 いろは湯 | 谷町5-3-5 |
| 5 なにわのみや風呂 | 法円坂1-1-38 |

認知症カフェ

- | | |
|---------------|----------------------------|
| 1 ももカフェ | 上本町西2-5-25 |
| 2 立ち寄り処 土間カフェ | 内久宝寺町2-6-8 |
| 3 てんとうむしカフェ | 区内各所で開催
(天王寺区上本町2-1-29) |



イベント盛りだくさん!

老人福祉センター ご案内

老人福祉センターとは

【利用対象】大阪市内在住の60歳以上の方

大阪市内に**26館**あり、地域の高齢者が健康で明るい生活を営むための施設です。
中央区には、**東老人福祉センター**と**南老人福祉センター**(いずれも大阪市立)が設置され
サークル活動や教養講座など、さまざまな事業を実施しています。

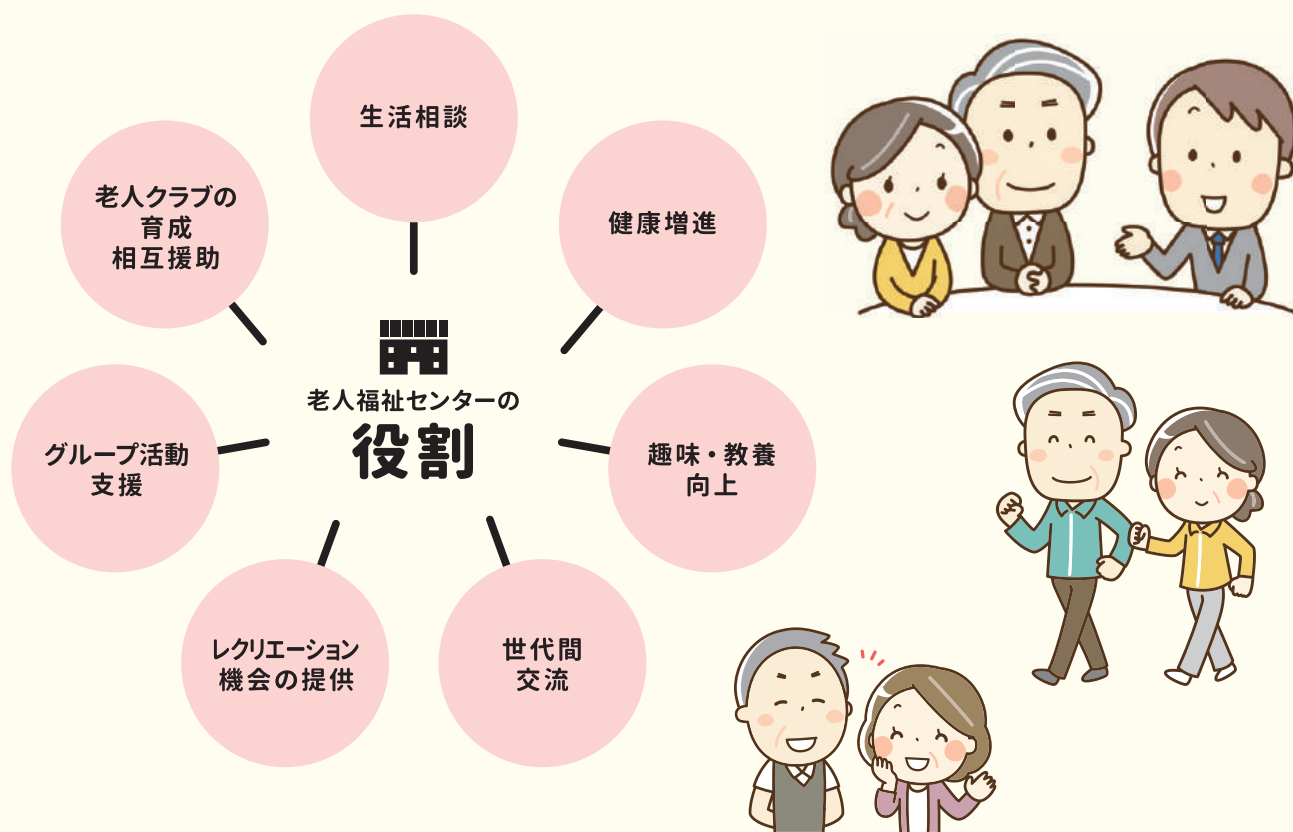
ご利用

いただくには

登録が必要です。

身分証明書をご持参ください。(利用登録: 無料)

登録後、利用証の発行により、
26館すべての老人福祉センターがご利用になれます。



行事・イベントなど、こんなことをしています!



新年お祝い会 (東老人福祉センター)



手作りの部屋 (東老人福祉センター)



納涼盆踊り大会 (東老人福祉センター)



童謡ひろば (南老人福祉センター)



百歳体操講習会 (南老人福祉センター)



オカリナサークルの慰問活動 (南老人福祉センター)



バスツアー (南老人福祉センター) 合同事業 (東老人福祉センター)

南老人福祉センター 東老人福祉センター 合同事業

- バスツアー
- 自然体験ウォーキング自然観察会
- 健康づくりリーダー養成講座
- 弦楽四重奏による生演奏
- 中央区高齢者囲碁将棋大会
- 歴史(健康)ウォーキング
- 料理教室
- 歌って元気になろう など

東老人福祉センター

同好会名	定例日	時間	会費	備考
押絵同好会	第1 水	10:00 ～ 13:00	5,000円/6ヶ月	扇幸流
俳句同好会	第1 金	13:00 ～ 15:30	1,000円/月	
尺八同好会(初級)	第1・3 火	13:00 ～ 14:30	1,000円/月 初回教本310円	元都山流
尺八同好会(中級)	第1・3 火	14:30 ～ 16:00		
生花同好会	第1 土	13:30 ～ 15:30	2,000円/月	未生流大阪
詩吟同好会	第2・4 水	13:00 ～ 15:30	2,000円/6ヶ月	関西吟詩文化協会
歌謡同好会①	第2 木	13:00 ～ 14:30	3,500円/年会費	
歌謡同好会②	第2 木	14:40 ～ 15:40	2,000円/6ヶ月	
民謡クラブ	第2・4 金	13:30 ～ 15:30	1,000円/月	梅若流
歌体操 輝くバラの会	第4 火	10:00 ～ 12:00	200円/月	
謡曲同好会	第2 木	13:30 ～ 15:30	1,000円/6ヶ月	観世流
民謡同好会	第1・3 木	10:30 ～ 12:00	3,000円/年会費	
	第4 月	13:30 ～ 15:00		
社交ダンス同好会	第2・3・4・5 土	13:30 ～ 15:30	なし	中級～
フラダンスティアレ	第2・4 月	10:00 ～ 11:30	1,000円/月	
	第3 木	13:30 ～ 15:00		
	第1・2・4・5 土	10:00 ～ 11:30		
遊歌クラブ	第1・3 金	10:30 ～ 12:00	2,000円/6ヶ月	
フォークダンスサークル	第1・3 月	10:00 ～ 12:00	1,000円/月	
木版画・植物画同好会	第1・3 水	13:30 ～ 15:30	400円/月	
なつメロ同好会	第3 月	13:00 ～ 15:30	なし	
囲碁サロン	毎週 月・土	12:00 ～ 17:00	なし	
カラオケ同好会①	第4 金	10:00 ～ 12:00	なし	歌謡同好会①の練習
カラオケ同好会②	第4 水	13:00 ～ 15:30	なし	
ほのぼの会	第3 水	11:00 ～ 13:00	お弁当代600円/月 +2,000円/6ヶ月	工作講習会・食事会

同好会ご案内

～ご興味のある方は是非一度見学にお越しください～

同好会名	定例日	時間	会費	備考
健康太極拳同好会	第1・3 金	13:30 ～ 15:00	なし	
ボランティア	毎週 水	13:30 ～ 15:30	なし	お誕生会のカード作り
リサイクルクラブ	第1・3 火	13:30 ～ 15:30	なし	手芸・着物のリメイク等
とまり木(ふれあい喫茶)	第2・4 火	13:30 ～ 15:30	飲物・お菓子 100円で提供	喫茶・交流
オカリナ同好会さくら(入門初級)	第2・4 金	10:00 ～ 11:30	1,000円/月	
オカリナ同好会さくら(中級)	第2・4 金	11:30 ～ 12:30		
ハンドメイドひよこ	第1・2・4・5 土	13:00 ～ 15:30	なし	服・小物の手作り等
	第3 土	10:00 ～ 15:30		
健康体操なでしこ	第2・4 水	10:00 ～ 11:30	1,200円/月	
やさしいヨガなごみ	第2・4 木	10:30 ～ 11:45	2,000円/6回	
考案社(煎茶道)	第1 火	11:00 ～ 16:30	1,000円/月	一茶庵流
泰の会水墨・墨彩画同好会	第1・3 火	13:30 ～ 15:30	600円/回	
ゆったりストレッチ	第1・3 火	10:30 ～ 11:45	2,000円/6回	ストレッチ (ボールなど使用)
大正琴同好会	第2・4 月	13:00 ～ 15:30	1,000円/月	琴城会
	第3 土	10:00 ～ 12:00		
歌謡舞踊同好会(入門初級)	第2・4 火	13:00 ～ 16:30	2,000円/月	踊るO・Y・G (おやじ)の会
美書道同好会	第2・4 金	13:00 ～ 14:30	1,500円/月	手本代含む
いきいき百歳体操A	毎週 火・木	10:00 ～ 10:40	なし	口腔体操(10分含む)
いきいき百歳体操B	毎週 火・木	11:00 ～ 11:40		

※定員に達している同好会もありますので詳細は老人福祉センターまでお問い合わせください。
※日程等の詳細は、毎月発行の『センターだより』をご覧ください。

お問い合わせ先

「中央区東老人福祉センター」 TEL 06-6941-7719
農人橋1-1-6

南老人福祉センター

講師・講習会による自主運営の教室

教室	定例日	時間	会費	備考
ゆびの体操趣味の大正琴 A	第1・3 月	13:15 ～ 15:00	1,000円/回	琴城流(経験者)
ゆびの体操趣味の大正琴 B		15:15 ～ 16:30		琴城流(初級者)
スクエアダンス	第1・3 月	10:00 ～ 12:00	200円/回	日本フォークダンス連盟
健康太極拳	第2・4 月	10:00 ～ 12:00	3,000円/3ヶ月	日本健康太極拳協会
健康の～びのび体操	第1 火	13:30 ～ 14:30	1,000円/2ヶ月	NPO法人いきいきのびのび健康づくり協会
手芸	第1・3 火	13:30 ～ 15:30	1,000円/月(材料費別)	
着物着付け	第1・4 火	13:30 ～ 15:30	1,000円/月	
刺繍 A	第4 火	10:30 ～ 12:00	1,000円/月(材料費別)	
刺繍 B		13:30 ～ 15:00		
フラダンス(プルメリア)	第2・4 火	13:00 ～ 15:30	3,000円/2ヶ月	フラ・ハラウ・オ・アロヒラニ
謡曲	第1 水	10:00 ～ 12:00	2,000円/年会費	観世流
絵画	第1～3 水	13:30 ～ 15:30	1,000円/月	
民謡	第2・4 水	13:30 ～ 15:30	1,000円/月	市日本民謡研究会会長
花の墨彩画教室 A	第1 木	11:00 ～ 13:00	1,000円/月	
花の墨彩画教室 B		14:00 ～ 16:00		
花の墨彩画教室 C	第2 木	11:00 ～ 13:00		A・B教室の経験者対象
花の墨彩画教室 D		14:00 ～ 16:00		
歌謡 A	第1・3 木	13:00 ～ 14:30	1,400円/2ヶ月	
歌謡 B		14:40 ～ 16:10		
ヨガ	第2・4 木	10:30 ～ 11:50	3,000円/3ヶ月	
箏曲	第2・4 木	14:00 ～ 15:30	2,000円/月 欠席時500円/回	生田流筑紫会
みなみ俳句	第3 木	13:30 ～ 15:30	3,000円/3ヶ月	
オカリナ	第1・3 金	10:00 ～ 12:00	500円/回	
詩吟	第1・3 金	13:00 ～ 15:30	2,000円/月	日本国風流
民謡	第2・4・5 金	13:00 ～ 15:00	1,000円/月	
ゆっくり尺八教室	第2・4 土	10:00 ～ 12:00	1,000円/年会費 尺八レンタル：無料、 購入：4,800円	初級者
尺八の広場	第4 土	13:00 ～ 16:45	1,000円/月 2,000円/年会費	中級者

※ご興味のある教室・同好会がありましたら、見学にお越しください。

※毎月発行の『センターだより』の設置場所、各教室・同好会の日程、定員の状況等、詳細は、センターへお問い合わせください。

教室・同好会ご案内

会員による自主運営の同好会

同好会	定例日	時間	会費	備考
民謡研究会	第3 火	13:30 ～ 15:30	なし	
カラオケ	第1～3 土	12:00 ～ 16:30	1,500円/入会金	

センター主催の教室

※日時・場所は変更になる場合がございます。

教室	定例日	時間	会費	備考
卓球ひろば A	第1・2・3・5 月	10:00 ～ 11:50	1,000円/入会金 (入会300円・ボール代700円)	ボール代臨時徴収あり
卓球ひろば B		12:00 ～ 13:50		
卓球ひろば C		14:00 ～ 15:50	300円/入会金	ボール代臨時徴収あり
社交ダンスひろば	第2～4 月	13:30 ～ 15:30	なし	第4は2階軽運動室にて開催
童謡ひろば	第2 火	10:15 ～ 11:45	100円/参加費	中央会館にて開催
いきいき百歳体操 Aコース	毎週 火・金	10:00 ～ 10:30	なし	2階会議室にて開催
いきいき百歳体操 Bコース		10:40 ～ 11:10		
いきいき百歳体操 Cコース		11:20 ～ 11:50		
シニアいきいき遊び	第1 水	10:30 ～ 12:00	なし	
リズムストレッチ体操	第2・4 水	10:30 ～ 12:00	1,000円/3ヵ月	1クール/3 ヲ月
懐かしの名曲 レコードコンサート	第3 水	10:00 ～ 11:00	なし	
おもしろ健康智恵教室	第4 土	13:30 ～ 15:00	なし	

その他

名称	定例日	時間	会費	備考
コーラス (コール・エトワール)	第1・3 水	13:00 ～ 15:00	3,000円/2ヶ月	中央区老人クラブ主催
囲碁・将棋ひろば	月～土	13:00 ～ 16:45	なし	自由参加
数独チャレンジ	月～土	10:00 ～ 12:00	なし	自由参加
		13:00 ～ 16:30		

お問い合わせ先

「中央区南老人福祉センター」 TEL 06-6213-2172

島之内2-12-6

ご参加募集中です！

あなたも

ボランティア活動 ♡

はじめてみませんか？

中央区ボランティア・市民活動センターは、
「ボランティア活動ってどんなものがあるのか知りたい!」「ボランティアに来てほしい!」など、
ボランティアをしたい人、必要とする人をつなぐ活動拠点です。
あなたの好きなこと、やりたいことがボランティアに…
そんな思いを活動につなげるお手伝いをします!
また、ちょっとしたお困りごとの相談にもものっています! まずはご相談ください!

中央区ボランティア・市民活動センターってどんなところ？

1

つなぐ

ボランティア活動をした
い人や団体、ボランティア
に来てほしい人をつなぎ
ます。

2

発信する

ボランティア団体の情
報、ボランティア募集、
講座案内などの情報を
提供します。

3

学びの場をつくる

ボランティア養成講座
やスキルアップ研修を
開催します。

4

安心して活動できる
環境を整える

活動中の事故に備えて
ボランティア保険の加入
をお勧めしています。

楽しく! 元気に! ボランティア活動しています!

エコキャップの仕分け活動



毎月
第2土曜日

13時30分～15時30分

「ふれあいセンターもも」
3階

大阪ビジネスパーク周辺の清掃活動



毎週
土曜日

9時30分～10時30分

大阪ビジネスパーク
(大阪城ホール側)

年中夢求隊(ボランティアグループ)



毎月
第2金曜日
(定例会)

13時30分～15時30分

「ふれあいセンターもも」
3階

「年中夢求隊カフェ」
シール作成しました!

生活支援体制整備事業

「つどいの場」

生活支援コーディネーターが関わって
こんな場所ができました!



コミュニケーション麻雀練習会

曜日 毎月第3月曜日、第1木曜日

時間 13時30分～15時30分

場所 「ふれあいセンターもも」3階



昭和あそびの会 (主催:ももくらぶ)

曜日 年数回、不定期

時間 14時～16時

場所 「ふれあいセンターもも」3階

「つどいの場」づくりをする会『ももくらぶ』メンバー募集中です!

マンションの集会室にも
こんな場所があります。



集まってお茶会、百歳体操、趣味活動など…



「つどいの場」
お手伝いします
お気軽に
ご相談ください



地域で安心して、いつまでも元気に生活をしていただくために、社会参加のきっかけづくりのお手伝いをおこなっています。
「家の近くにある通える場を知りたい!」「つどいの場づくりをしたい!」という方はお気軽にご相談ください。
マンションの集会室や空きスペース等を活用しての「つどいの場」づくりの立ち上げもお手伝いしています。
また、人が集まってお茶を飲める場、趣味活動ができる場をたくとも場所がないことがあります。
空いている時間のスペースを提供していただける施設や会社からの声掛けもお待ちしております。

中央区社会福祉協議会

お問い合わせ先 「中央区ボランティア・市民活動センター」 TEL 06-6763-8139

中央区社会福祉協議会

お問い合わせ先 「生活支援コーディネーター」 TEL 06-6763-8139

“暮らし”に 便利！

サービス紹介



あなたのお家にお届け！

🍴 配食サービス ご案内



毎食作るのが難しい方や、自宅で療養中の方など、
幅広い宅配弁当メニューを1食から配達可能です。

※写真はイメージです

● 詳細は各店舗にお問い合わせください。

まごころ弁当 大阪せんば店

中央区南船場1-6-16 南船場ビル2階

TEL	06-7164-0794
FAX	06-7171-9860
定休日	日曜 / 1月1日～3日
価格 (税抜)	●普通食：500円～ ●おかずのみ：450円～
特別食	●たんぱく調整食 ●カロリー調整食 ●ムース食 ●やわらか食

【アレルギー対応：あり】 【その他】 安否確認のみも可(訪問1回：250円+税)
安否報告サービス

ニコニコキッチン 中央・天王寺店

天王寺区真田山町2-2 東興ビル1階

TEL	06-4304-7740
FAX	06-4304-7741
定休日	土曜・日曜
価格 (税抜)	●ヘルシーメニュー：700円～ ●おかずのみ：640円～
特別食	●元気メニュー ●朝食メニューあり

【アレルギー対応：あり】 【その他】 買物代行サービス

ライフデリ 大阪東成・中央店

東成区大今里西2-10-11 ドリーム21大今里西1階

TEL	06-6973-8855
FAX	020-4669-5075
定休日	1月1日～3日
価格 (税抜)	●普通食：522円～ ●おかずのみ：475円～
特別食	●透析食 ●カロリー調整食 ●ムース食 ●腎臓食 ●朝食メニューあり

【アレルギー対応：あり】 【その他】 安否確認のみも可
(訪問1回：239円+税 電話1回：48円+税)

宅配クック123 大阪中央店

浪速区塩草2-2-30

TEL	06-4392-8901
FAX	06-4392-8901
定休日	1月1日～3日
価格 (税抜)	●普通食：550円～ ●おかずのみ：500円～
特別食	●透析食 ●カロリー食 ●ムース食 ●腎臓病食 ●やわらか食 ●朝食メニューあり

【アレルギー対応：あり】

どなたでも利用できます！

✦ 訪問有料サービス ご案内

訪問 家事援助など

● ちょっとした家事に関するお困りごとを相談できます！
詳細は各事業所にお問い合わせください。

家事の
お手伝い

身の回りの
お手伝い

見守りや、
話し相手

入退院や
通院などの
付き添い

外出時の
付き添い



※写真はイメージです

ダスキンライフケア 谷町4 丁目ステーション

中央区常盤町1-4-9 竹宏ビル403号

TEL **0120-603-702** FAX 06-7739-5449

【受付時間】 平日9:00～17:30 (土・日・祝日・年末年始は休み)

※料金やプランなど、詳しくはお問い合わせください。

ニチイライフ

北区角田町8-1 梅田阪急ビルオフィスタワー 35階

TEL **0120-212-295**

(24時間対応)

※料金やプランなど、詳しくはお問い合わせください。

NPO あったかい手

中央区安堂寺町1-4-12 ヴェルドール安堂寺201号

TEL **06-6767-8103** FAX 06-6767-8104

【受付時間】 9:00～18:00 (年末年始12/30～1/3は休み)

※料金やプランなど、詳しくはお問い合わせください。

NPO法人 ナルク大阪・北「いちょうの会」

中央区谷町6-4-8 新空堀ビル206-2号

TEL **06-6710-4901** FAX 06-6710-4901

【受付時間】 平日10:00～16:00 (年末年始12/30～1/3は休み)

※料金やプランなど、詳しくはお問い合わせください。

訪問 理美容

訪問理美容を希望される場合のお問い合わせ先です。
中央区は南支部と東支部に分かれており、大阪府理容生活衛生同
業組合に電話し、訪問の希望日時や料金等を伝えれば、担当支部
が訪問していただける事業所を調整し、追って返答があります。
料金は事業所によって異なり、技術料と交通費が必要です。

訪問 歯科

歯科への通院ができない方のために訪問診療があります。
中央区には二つの在宅歯科ケアステーションがあり、訪問診療をしている歯科について相談することができます。

中央東 在宅歯科ケアステーション

中央区道修町2-2-6 道修町後藤ビル4階 (一社)大阪市東歯科医師会

TEL **06-6227-1332** FAX 06-6204-0724

(水・木 9時～13時)

中央南 在宅歯科ケアステーション

中央区島之内1-21-22 共通ビル2階6B 大阪市南歯科医師会

TEL **06-6241-3501** FAX 06-6241-3502

(月・金 10時～15時)

各種相談先

主な相談内容	相談機関名	所在地・電話番号	開設時間
高齢者の暮らしや介護に関すること ▶	中央区地域包括支援センター	上本町西2-5-25 06-6763-8139	月～金 9:00～19:00 土 9:00～17:30
	中央区北部地域包括支援センター	農人橋3-1-3 ドミール堺筋本町1階 06-6944-2116	月～金 9:00～19:00 土・祝 9:00～17:00
認知症に関すること ▶	中央区オレンジチーム	農人橋3-1-3 ドミール堺筋本町1階 06-6948-6639	月～土 9:00～17:00
介護保険・高齢者福祉サービスに関すること ▶	中央区役所 保健福祉課	久太郎町1-2-27(区役所4階) 介護保険グループ 06-6267-9859 保健福祉グループ 06-6267-9857	月～木 9:00～17:30 金 9:00～19:00
高齢者の生きがいと健康づくりに関すること ▶	中央区東老人福祉センター	農人橋1-1-6 06-6941-7719	月～土 10:00～17:00
	中央区南老人福祉センター	島之内2-12-6 06-6213-2172	月～土 10:00～17:00
見守りに関すること ▶	中央区社会福祉協議会 見守り相談室	上本町西2-5-25 06-6763-8139	月～金 9:00～19:00 土 9:00～17:30
ボランティアに関すること ▶	中央区社会福祉協議会 ボランティア・市民活動センター		
居場所・つどいの場に関すること ▶	中央区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター		

皆さまの「ご意見」をもとに更新していきます！

掲載している情報は令和2年1月末時点の情報です。発行者が調べて集めた情報なので、足りない部分もあると思います。本誌を手にとってくださった皆さまが、地域で元気に暮らすうえで少しでも役立てていただくために、今後も情報を更新していきたいと考えています。実態と違っている場合や、「こんな情報があったらいいな」や「こんなところがあるよ」など、ぜひ皆さまの声をお聞かせくださいますよう、よろしくお願いいたします。

お問い合わせ先

社会福祉法人 大阪市中央区社会福祉協議会

(担当：生活支援コーディネーター)

大阪市中央区上本町西2-5-25(ふれあいセンターもも)

TEL 06-6763-8139 FAX 06-6763-8151

メール tiiki@eos.ocn.ne.jp

令和2年3月第1版

