

気づき合い、支え合うことで生まれる
思いやりの心

気づき ハンドブック

【発行日】 2015年0月00日
【編集／発行】 社会福祉法人 鳥取県社会福祉協議会
〒689-0201 鳥取市伏野1729-5
TEL.0857-59-6332

社会福祉法人 鳥取県社会福祉協議会

はじめに

わたしたちの身のまわりにはさまざまな悩みを抱えている人がいます。自分で考えて解決できるもの、誰かに聴いてもらうことで少しは楽になるもの、住民のちょっとした手助けがあれば解決できるものなど…

大切なことは、同じ地域に暮らす私たちが気になる方の存在を知り、思いや悩みを共有すること。

そこから、さまざまな生活や生き方があることに気づき、福祉問題、福祉活動の意味や役割に関心を持ち、生活課題を抱えている人を理解することで、きっと、深い思いやりの心が生まれるはず。

身近な人の様子に、「あれ、なんかいつもと違うな」、「何か悩みがあるのかな」と感じたときは、どうかあなたから声をかけてみてください。また、あなた自身も今は大きな悩みがなくても、この先何かあった時、周りに気づいてくれて声をかけてくれる人がいる、そんな地域だと安心して暮らすことができます。

身近な人のちょっとしたサインに気づくことの大切さ、困った時に住民と一緒に考えて考え、地域の中で、支え合うことの大切さをこのハンドブックから感じてもらえるとうれしいです。



♥ STEP.1 「見守り」	03
♥ STEP.2 「気づく」	05
♥ STEP.3 「心の声を聴く」	07
♥ STEP.4 「つなぐ」	09
♥ STEP.5 「見守り情報の共有」	11
♥ STEP.6 「みんなで考える」	13
♥ STEP.7 「支え合うということ」	15
♥ STEP.8 「もしもに備えて」	17
♥ STEP.9 「だれか」のためから「みんな」のために	19
♥ おまけ 誰かのおかげは○ 誰かのせい×	21
♥ 取り組み① 住民福祉マップづくり	22
♥ 取り組み② 認知症者検索模擬訓練	23
♥ 取り組み③ ふれあい・いきいきサロン	24
♥ 市町村社会福祉協議会連絡先	25



見守り

「見守り」は日常の自然なかかわりとして行うもので、お互いを気遣い合い、相手に関心を寄せることです。

回覧板を持っていくときのごあいさつ、町内の行事、道ばたでのちょっとしたおしゃべり、畑で仕事をしているところへ一声…。

私たちの身の周りには、子育て中のお母さん、一人暮らしのお年寄りの方、障がいがある方などいろいろな方が暮らしています。

お互いにちょっとだけ関心を寄せることで、日常生活での異変や変化の気づき・発見につながります。

大事なことは、お互いの信頼関係が基盤になる、ということです。

..... STORY

Aさんは、数年前に夫を亡くして以来、ひとり暮らしを続けています。

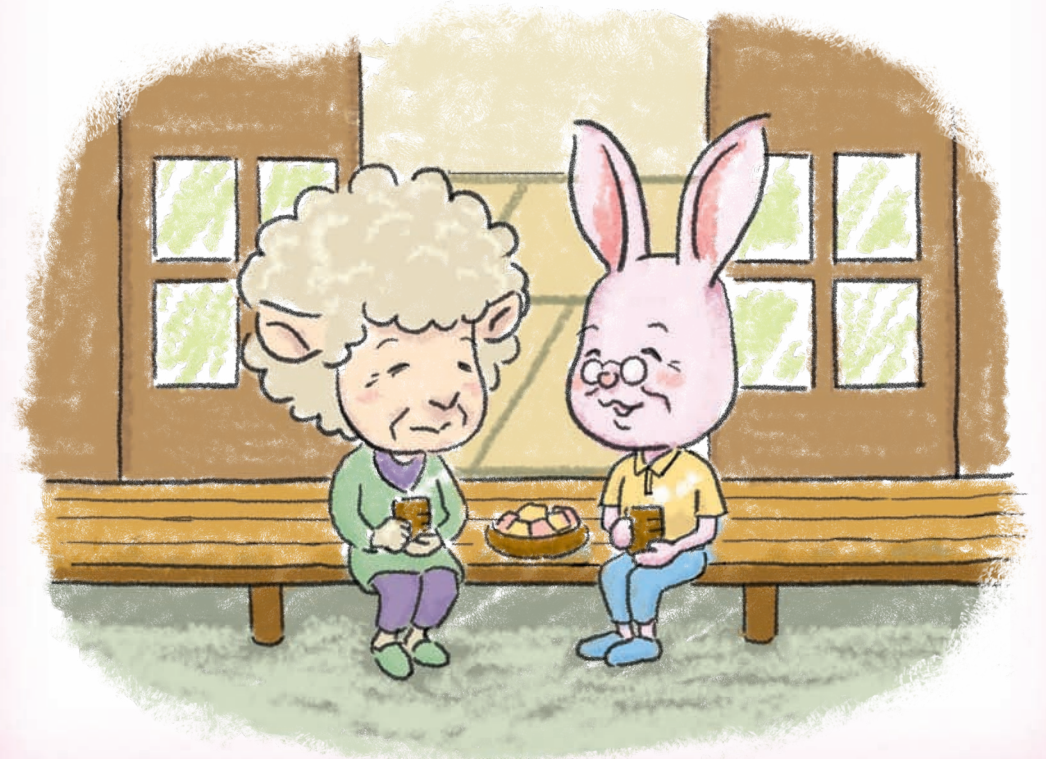
昔から賑やかなことが好きで趣味も多く、ひとり暮らしになった後も、地域の活動によく参加していました。

今も昔も明るい性格は変わらず、庭のお手入れを欠かしません。

近所の人も、Aさんがさびしからないようにと、玄関先で声をかけたり、Aさんの一番の趣味であるグラウンド・ゴルフに誘ったりしています。

二軒隣のBさんは、グラウンド・ゴルフ仲間、歳も近いAさんとは、特に仲良し。

いつもAさんの家を訪れては、日の当たる縁側に座り、お茶を片手に2人でおしゃべりに花を咲かせていました。



STEP
2

気づく

「見守り」する上での大きなポイントは、“ふだんの様子と少し違う!”
そのサインに気づくこと。

あれ?いつも(これまで)と違う、ちょっと様子がおかしいな、と感じたら…。

それは、「その人」の身に起こっている「何かの問題」のサインの可能性がります。

あなたの「気づき」がその人を救うことにつながるかも知れません。
ふだんからその人のことを知っている人でなければ、気づけないサインもたくさんあるでしょう。

言いかえると、ふだんの様子を知っていることが、「気づき」につながります。

..... STORY

Aさんの変化に最初に気づいたのは、Bさんでした。
グラウンド・ゴルフに行く約束の日、呼び鈴を押してみてもAさんが出てきません。
不思議に思いながら裏の畑にまわってみると、そこには、作業着姿で草むしりしているAさんが。

「Aさん。今日は10時からグラウンド・ゴルフだけだ…」

「あら、Bさん?」

顔を上げたAさんは、ほかんとした様子で、

「そうだったかいな…なら、すぐに支度するけえ」

首をかしげつつも、いつものように笑顔を見せながら、家の中へ。

後ろ姿を見送るBさんは、ふと、不安な気持ちを覚えていました。

足元を見ると、Aさんの草刈り鎌と腰掛け椅子が、放ったらかし。



STEP
3

心の声を聴く

もし、ふだんの様子と違うサインに気づいたら？

まずは、声をかけ、話を聴いてみましょう。

その人を悩ませているのが、ちょっとした困りごとなのか、ひとりではどうしてもならない困りごとなのか、ご近所同士のよしみで、その人が教えてくれる範囲でいいので耳を傾けて聴いてみましょう。

とはいえ、困りごとがあっても、中にはそれを他人に言いたくない人もいます。

また、自分では困っていると感じていない人もいます。

どうしても放っておけない人には「お節介」も良いですが、基本的にはあせらずゆっくりと、その人が話してくれるのを待つことが大切です。

※もし、その人の身体や生命、財産が危険だと感じたときは、一刻も早く専門機関の窓口などに連絡してください。

..... STORY

Aさんは、それから時々約束を忘れることがありました。
ひとたびグラウンド・ゴルフに出れば、はつらつとプレーして、スコアもみんなの分を間違えずに書くことができます。おしゃべりも昔と同じ。

けれど、Aさんの生活は、庭の植木鉢を枯らしてしまっていたり、玄関先にゴミ袋を何日も置きっぱなしにしていたり、昔と少しずつ変わり始めていました。
Aさんの家によく行くBさんだから気づいた、小さな変化。

「Aさん。あんた、最近しんどくないか？」

ある日、BさんはAさんに切り出しましたが、

「大丈夫だ。まだまだ、元気にせんといけんだけ！」

Aさんは笑うばかりです。



STEP
4

つなぐ

気になる人を見つけたら、「気になってた」で止めないことが大切。そのままにしていると、そのときまだ小さかった困りごとが、時間と共に大きくなってしまうことも。

困りごとによっては、何をどうしたらいいのか分からないときもあるでしょう。悩んだときは、ご近所の気の置けない方、担当の民生委員・児童委員さんや、福祉推進員さん、自治会長さんに相談したり、社会福祉協議会や役所・役場の相談窓口などに連絡して、一緒に対応を考えてもらいましょう。

何かの手助けや気配りが必要だと気づいたら、行動に移しましょう。たとえ気づいた人自身が何かをしてあげられなくても、助けになるチカラは、地域の中にも、社会の中にも、たくさんあります。その人を助けられる制度や専門家へとつなぐきっかけになることも、「見守り」の大切な役割です。

..... STORY

テレビや新聞で『認知症』という文字を見るたび、Aさんを思い出すようになったBさん。

(「大丈夫だ」って、自分では言ってるけど…

もし、ふらっと家を出られたら…

火の始末を忘れて、家が火事にでもなったら…)

何か起きてからでは遅い、と悩んだ末に、

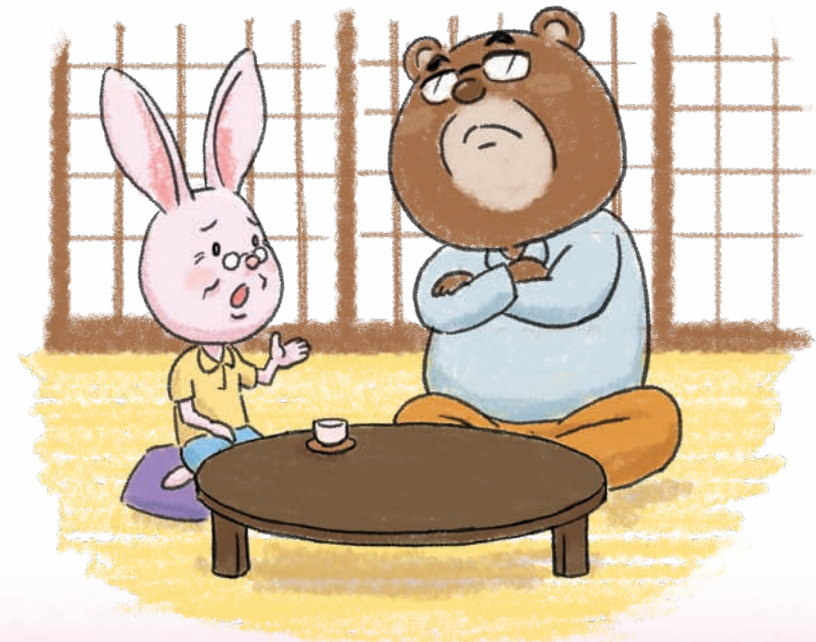
(お節介だけど…会長さんに、相談してみるかなあ)

地区の自治会長を務める、Cさんの家を訪ねました。

丁寧に耳を傾けてくれたC会長は、

「Aさんなあ、実は、わたしも最近気になっとった。最近、寄り合いもよく休まれるし」
そしてBさんに、

「あんた一人で悩むことしないで。みんなで『見守り』して、気を付けるようにしとこうか」と提案してくれました。



STEP
5

見守り情報の共有

困りごとを抱えたご近所さんを支えるのは、「気づいた」人だけの役割でしょうか？

周囲にいる人はみんな、「地域」というチームの一員です。

地域の中の一人が、日々の暮らしの中でとても困っていると知ったら…チカラになりたいと思う人が、他にもいるはず。

困っている人が身近にいることを地域みんなで共有し、みんなでチカラを合わせる大切です。

多くのご近所さんが集まってチームになれば、一人ひとりのできることをつなぐことで、切れ目のない「見守り」ができるようになります。

..... STORY

翌週。

町の社会福祉協議会の職員が来る寄り合いでのこと。

「お住まいの皆さん、お変わりはありませんか？」

職員の何気ない問いかけに、C会長が手を挙げます。この場で、みんなに話そうと思っていたことがありました。

「ちょっと、社協の人と、あと皆さんにもお願いがあります。個人情報かもしれないんですが、何かあってからじゃ遅いので、私の判断で話します。2班の、Aさんのことですけれどね」

(状況を住民に説明 かくかくしかじか…)

以前から活動的だったAさんを知る人は多く、C会長の説明を聴いて、驚いている人もいました。

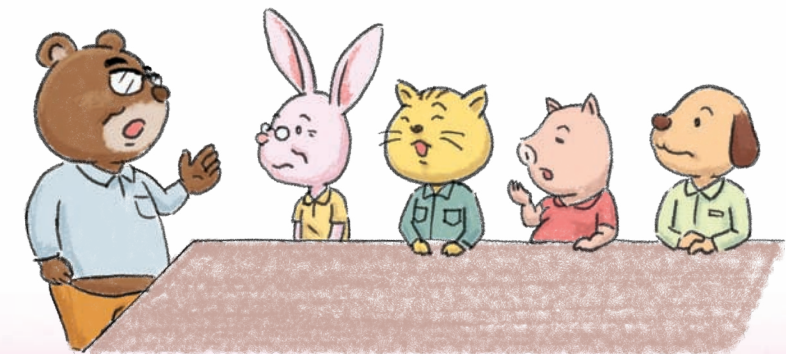
「…ということです。普段は普通に暮らしてられますが、ご高齢ですし、今までできてたことができなくなったり、万が一の時の心配もあります。

皆さん、もし何か気づいたときは、できることで結構ですので、お手伝いなどお願いします」

自治会長の呼びかけに、多くの人が、ざわつきながらもうなずきます。

しかし、その中で、ふと、一人の手が挙がりました。

「できる限りのことはするけど…具体的に、何をやるの？ Aさんは、何をしてもらったら、喜ばれるだろうか」



STEP
6

みんなで考える

住民みんなで一人の支援を考えることには、大きな意味があります。
それは、「最適な支援」が必ずしも一つではないからです。
困りごとを解決するための方法、タイミング、その方法ができるかどうか、それをすべきかどうか…
どんな気くばり・心くばりが喜ばれるかは一人ひとり違います。

いろんな人の意見を聴きながら、「ありがとう」と言ってもらえるような支援のあり方を、みんなで考えてみましょう。

..... STORY

集まった人から、さまざまな意見があふれ出しました。

「毎日毎日、誰かが行くのも大変だなあ」

「普段は元気にしとられるでなあ？」

「『見張り』じゃなくて『見守り』だよなあ」

「それぞれやれることをしたら、いいが。」

「力仕事だったら、わしらがするから」

「本人ができることまで、したらいいんで」

「今日、ここに、Aさんと呼んどいたら良かったかもしれんな」

話を聞いていた社会福祉協議会の職員が、提案しました。

「いきなりみんなで手伝います、っていうのは、Aさんも気を遣いんさるかもしれません。今までよりもちょっと気をつけて、『困っておられたらお手伝いしよう』くらいがええかもしれませんねえ」

参加者一同、ひとまずうなずき合います。

C会長が頭を下げ、

「特に体調に関わることや、事故につながりそうなことは、くれぐれも気をつけていてくださいな」

全員に呼びかけて、その日の寄り合いは終わりました。



STEP
7

支え合うということ

一方的に助けられ、見守られるばかりだと、どんな気持ちになりますか？ なんだか、居心地が悪かったり、自分で出来ることもいっぱいあるのに…って、情けなく、さみしい気持ちになりませんか。

私たち誰もが、誰かの役に立つことで、自分の存在意義や生きがいを感じています。

普段見守られる・支援される側に立ちやすい人の声に、耳を傾けてみましょう。

得意なこと、できることは、人それぞれ。

あるときに誰かの手を借りている人が、別のときには、誰かに手を貸すこともあります。

支え合うというのは、**おたがいさまの関係**であることです。

..... STORY

寄り合いから数日過ぎたある日、C会長の家の呼び鈴が鳴りました。

「気を遣ってもらって、ありがとうございます。」

Aさんでした。

寄り合いでの出来事を、Bさんから教えてもらったそうです。

勝手にみんなに話してしまったことをC会長は詫言いましたが、Aさんは首を横に振りしました。

「みんなに心配してもらって、すまません。自分では分かんませんが、最近、忘れっぽくなったみたいですね…」

Aさんは、少しさびしそうな顔をしつつ、

「まあ、身体は元気です。グラウンド・ゴルフも、『これ以上の物忘れ防止はない』って、Bさんが誘ってくださる」

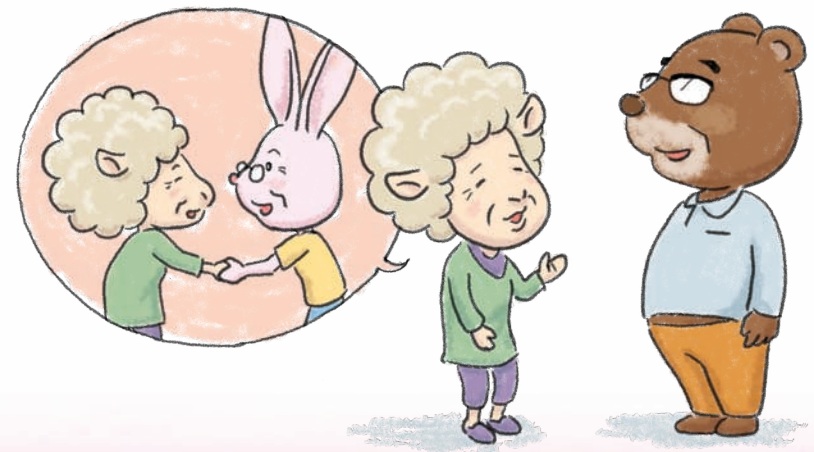
と笑いました。C会長も、それを見て少しほっとします。

「Aさん、困ったときはおたがいさまだ。何かあったら、みんなのできることを、しますね」

「ほんに、ありがとうございます。おたがいさまです。『私からも何かできんか』って、Bさんに話したらね」

Aさんはその時のことを思い出したようで、笑いました。

「『私はあんたを見守りするけえ、あんたは私を見守りしてな』って言われたです」



STEP
8

もしもに備えて

地域で暮らしている人の困りごとって、どんなことが思い浮かびますか？

たとえば…

- 災害が起きたとき、一人では避難ができない人
- 子育ての仕方が分からず悩んでいる若い世帯
- 家族の介護で、心身とも疲れている人
- 引きこもりになってしまった家族がいる人

こうした人々をすべて住民だけで救うことは困難です。

しかし、きっと何かできることがあるはずです。

専門の窓口や行政にも相談するなど、プロの支援も活用しながら、誰もが地域の一員として暮らせるよう、気をくばってみましょう。

..... STORY

Aさんを地域で支えることを話し合ってから、半年が過ぎたある日。

区の寄り合いで、またAさんの話になりました。

「この間、古いカーテンを捨てたといって言んさるけえ、わしらが外して、運んだんです。」

「次の日に『畑で採れた』って、大きなキャベツをもらった」

「Aさんには昔から世話になっとるから、恩返しですわ」

「何だかんだで元気にしとられるけ、安心ですわ」

ご近所さんのおかげで、以前と変わらず、慣れ親しんだ地域で暮らし続けているAさん。

すると誰からともなく、こんな声も上がり始めました。

「最近大雨や地震が多いけど、避難勧告がでたら、誰かがつれてったげな、いけんじょないか」

「ふらっと姿が見えなくなったときには、すぐに探せるような体制を考えたら、安心だで」

「お手伝いもええけど、『安心して暮らせる』っちゅうのも、大事なことだで」

「Aさんだけの話じゃなしに、なあ」



STEP
9

「だれか」のためから
「みんな」のために

同じ地域に住んでいて、同じような年齢・状況の人なら、同じような困りごとを抱えているもの。

一人の困りごとの解決を積み重ねていくうちに、その地域にとって必要な地域福祉活動が見えてくるはず。だからこそ、一人のことで、みんなで取り組む必要があります。

この地域に暮らす自分や、自分の家族も、やがて同じように地域の人を支えてくれて、「ありがとう」と言う時がくる…

そんなふうに思いながら、自分の未来に地域の未来を重ねてみましょう。

いつまでも住みたいと思える“地域”であるために、そこに住む一人である自分が、できることから誰かの役に立っていく。

これが、「おたがいさま」「支え合い」の原点です。

..... STORY

話はさらに、将来に向けてふくらんでいきます。

「困りごとって言ったら、年寄りみんな同じようなもんだ」

「ぼける人も、これから、もっと出てくるだし」

「それが私らかもしれんしな」

「最近『孤独死』って、ようテレビでやるとるけど。ああいうのは、いけんな。ほんとに悲しい」

「大体、困っとる人っていうのは、年寄りだけじゃなしに。障がい者とか、小さな子どもさんがおられる家とか」

C会長が、やり取りを聞きながら、ふと口を開きました。

「今、うちの高齢化率ってどれくらいだったかいな？障がい者の人って、何人くらいおんさったかな？」

参加者の誰もが、その正しい数字、実態を知りません。

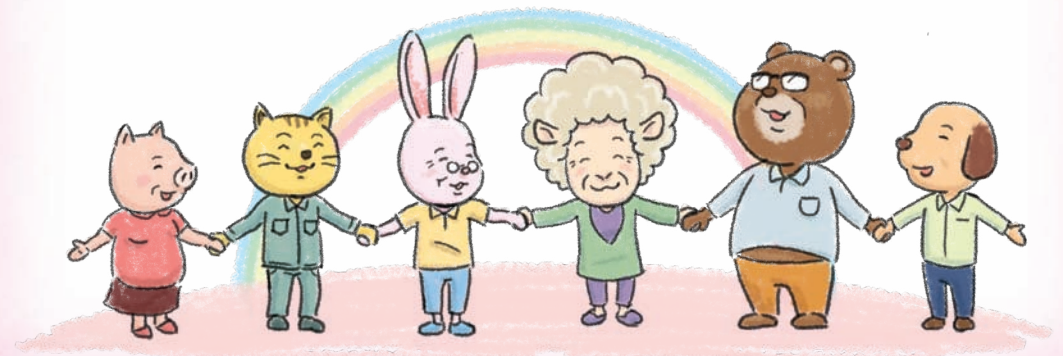
「自分らの地域だけど…知らんことは、ようけあるな」

「今度、わしらの地域の実態をきちんと調べてみるのもいいな」

「それを私らだけでなく、みんなにも知ってもらってな」

「気になる人がいたら、また『見守り』できれお、いいでなあ」

それから、話はやがて自分たちの老後の話になり…お互いをからかい合いながら、とりとめのない笑い話が続いていきました。





誰かのおかげは○
誰かのせいは×

ご近所同士の見守りや支え合いは、ふだんのおつきあいの中で、自発的に行われるもの。

近くに住んでいるからといっても、気づかないこともあれば、予想しなかったことが起きる場合もあります。

地域の支え合いに、「誰かのおかげ」はあっても、「誰かのせい」はありません。

少子化や人口減少などで、ご近所同士の結びつきが弱まる地域が増えていきます。そんな時代だからこそ、誰かのお世話になったときは、その人に感謝を伝えることを忘れないようにしましょう。

支え合いの一番の原動力は「感謝」です。

互いの「ありがとう」の積み重ねが、

かけがえのない支え合いの地域を作っていきます。

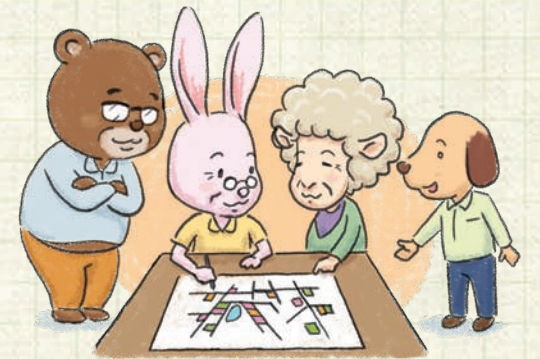


見守りが必要な人の発見の方法

住民福祉マップづくり

暮らしのなかで誰が・どんな不便や不自由を感じているか…たとえ身近にいても、そのすべてに気づいているとは限りません。

地域みんなで取り組む見守りや気配りに向けて、まずは自分達の「ご近所さん」をしっかりと見つめてみましょう。



住民福祉マップは、生活するうえで支援を必要とする住民に関する情報を、集落の地図上にまとめたものです。

病気のこと、障がいのこと、災害等発生時の安否確認や避難支援の方法など、住民同士で情報を出し合って作り上げていきます。

完成されるマップも大事ですが、その作成に携わる一人ひとりが自分の周囲を見つめ直し、気になる人や地域の特性などを参加者同士で話し合いながらマップを作り上げていくのがポイントです。

※個人情報を利用する活動です。取り組む前に、地域内の理解・協力を得るようにしましょう。



氏名:Aさん(男性)
状態:独居高齢者 歩行に杖を利用
留意点:長距離の歩行困難
車イス又は背負う必要

鳥取県の取り組み「支え愛マップ」

鳥取県では、集落に住む、災害時等に支援を必要とする人の情報をまとめた「支え愛マップ」の作成を推進しています。作成に取り組まれる際は市町村の社会福祉協議会にご相談ください。

認知症者搜索模擬訓練

認知症の方が行方不明に…!

そんなとき、近隣住民の初動搜索は、早期発見・人命保護のためにとても効果的。

こうした搜索を想定した模擬訓練では、まず認知症という病気の特徴を学び、理解することから始まります。

認知症の外出行動(いわゆる徘徊)時の搜索訓練では、まず認知症という病気について学び、認知症の人が見せる行動の理由、心の不安を推しはかることから始めることが大切です。

ただ「居なくなった人を連れ戻す」のではなく、地域で暮らす認知症の方やその家族の安心・尊厳を守ることに繋がっていきましょう。

訓練では、警察など関係機関への連絡から搜索隊の招集まで、一連の初動対応も含めて行うと効果的です。

対象者を見つけても強引に保護するのではなく、本人の不安に寄り添いながら声をかけ、安心してもらうつつ安全を確保することまで「訓練」しましょう。

訓練の流れ

① 学習会

学習会を開き、認知症について学びます。

② 訓練の準備

訓練にあたって必要な事項を決めます。

- 行方不明者の服装・特徴などの設定
- 訓練時の役割決め
(搜索隊、本部、行方不明者役 等)
- 搜索・発見時の連絡体制の確認
- 発覚から搜索隊招集までのシナリオ など

③ 搜索訓練

実際に地域内を歩き、搜索訓練を行います。

搜索に参加するときのポイント

- 搜索時は、基本的に複数人でチームを作る
- 発見時に必要な物資を持っていく
(夏場なら水分、冬場ならカイロなど)
- 危険な搜索は避ける(川辺、山の中 等) など

④ ふりかえり

参加者が集まって、感想や反省、地域内の体制づくりなどについて話し合います。成果を住民みんなで共有するためにも、必ずふりかえりの場を持つようにしましょう。



効果的な訓練のためには、他にも多くのポイントがあります。取り組まれる際は、市町村の役所・役場や社会福祉協議会等にご相談ください

ふれあい・いきいきサロン

ご近所の仲間同士、日ごろから気軽に集まれる場所がサロンです。お互いの健康を確かめ合う場、社会参加の場、趣味・生きがいの場、健康増進・病気防止の場…

地域にさまざまな効果をもたらすサロン活動は、今や全国で普及しています。

サロンはもともと、地域の高齢者が近くで集まれる場所を作ろうと始まった活動でした。

地域で思い思いに取り組めるサロン活動は、全国で急速に普及した反面、活動のマンネリ化や新しい参加者の勧誘(特に男性)など、課題もあります。

それを解決するために、各地で様々なアイデアや趣向を凝らした取り組みが行われています。

サロンに決まった形はありません。また、主催者とお客様の関係もありません。

次回、また次回、と来なくなる場所にしていいため、参加者一人ひとりが企画者となって、楽しいサロンのアイデアを持ち寄ってみましょう。

サロンの活用例

交流会スタイル

お茶飲み会・ゲーム・レクリエーション など

最も一般的なサロンのスタイル。参加者同士でゆっくりお喋りしながら、楽しいひとときを過ごします。気軽に参加できる地域の集い場となります。

健康増進スタイル

介護予防教室・健康相談 など

地域包括支援センターや医療機関などと連携して、運動や体操などに取り組みます。集い場としてだけでなく、専門的な指導のもと健康維持・増進も図れます。

地域貢献スタイル

清掃活動・ボランティア活動 など

花壇の整備やゴミ拾い、ボランティアなど地域貢献に取り組むアクティブなサロン。周りからの感謝はもちろん、役割意識ややりがいがある参加しやすいという面もあります。

教室スタイル

趣味教室、同好会(クラブ) など

手芸や園芸、釣りや陶芸など、活動を特定したサークルのようなサロン。趣味の合った人同士が集まるので、お喋りも楽しめます。

カフェスタイル

ワンコインカフェ、オレンジカフェ など

解放スペースと低価格のドリンクを用意した、喫茶店のようなサロン。参加者が限定されず、開放的な雰囲気のためいつでも誰でも利用しやすいスタイルです。

鳥取県内市町村社会福祉協議会一覧

社協名	住所	TEL	
鳥取市	本所	680-0845 鳥取市富安2丁目104-2 さざんか会館内	0857-24-3180
	鳥取 総合福祉センター	680-0845 鳥取市富安2丁目104-2 さざんか会館内	0857-24-3180
	国府町 総合福祉センター	680-0142 鳥取市国府町麻生4-2 老人福祉センター内	0857-22-1880
	福部町 総合福祉センター	689-1060 鳥取市福部町海士1013-1 砂丘温泉ふれあい会館内	0857-75-2337
	河原町 総合福祉センター	680-1221 鳥取市河原町渡一木277-1 河原町総合支所内	0858-76-3215
	用瀬町 総合福祉センター	689-1211 鳥取市用瀬町別府96-2 保健センター内	0858-87-2302
	佐治町 総合福祉センター	689-1313 鳥取市佐治町加瀬木2171-2 老人福祉センター内	0858-89-1022
	気高町 総合福祉センター	689-0331 鳥取市気高町浜村8-8 老人福祉センター内	0857-82-2727
	鹿野町 総合福祉センター	689-0425 鳥取市鹿野町今市651-1 老人福祉センター内	0857-84-3113
青谷町 総合福祉センター	689-0521 鳥取市青谷町露谷53-5 老人福祉センター内	0857-85-0220	
米子市		683-0811 米子市錦町1丁目139-3 福祉保健総合センター内	0859-23-5490
倉吉市	本所	682-0872 倉吉市福吉町1400 倉吉福祉センター内	0858-22-5248
	関金 支所	682-0411 倉吉市関金町関金宿1115-2 高齢者生活福祉センター内	0858-45-3800
境港市		684-0043 境港市竹内町40	0859-45-6116
岩美町		681-0003 岩美町浦富645	0857-72-2500
若桜町		680-0701 若桜町若桜1247-1 地域福祉センター内	0858-82-0254
智頭町		689-1402 智頭町智頭1875 保健・医療・福祉総合センター内	0858-75-2326
八頭町	本所	680-0463 八頭町宮谷254-1 老人福祉センター内	0858-72-6210
	船岡 支所	680-0411 八頭町船岡殿159 船岡保健センター内	0858-73-0672
	八東 支所	680-0532 八頭町東593-1 地域福祉センター内	0858-84-2210
三朝町		682-0125 三朝町横手50-4 地域福祉センター内	0858-43-3388
湯梨浜町	本部	689-0601 湯梨浜町泊1085-1 保健福祉センター内	0858-34-6002
	羽合 支部	682-0722 湯梨浜町はわい長瀬584 健康福祉センター内	0858-35-2351
	泊 支部	689-0601 湯梨浜町泊1085-1 保健福祉センター内	0858-34-2616
	東郷 支部	689-0713 湯梨浜町旭83 老人福祉センター内	0858-32-0828
琴浦町	本所	689-2352 琴浦町浦安123-1 社会福祉センター内	0858-52-3600
	赤碕 支所	689-2501 琴浦町赤碕1113-1	0858-55-1124
北栄町	本所	689-2205 北栄町瀬戸36-2 社会福祉センター内	0858-37-4522
	北条 支所	689-2111 北栄町土下118番地5	0858-36-4738
日吉津村		689-3553 日吉津村日吉津973-9 社会福祉センター内	0859-27-5351
大山町	本所	689-3111 大山町赤坂764 福祉センターなかやま内	0858-49-3000
	大山 支所	689-3332 大山町末長503 総合福祉センター内	0859-39-5018
	名和 支所	689-3211 大山町御来屋467 保健福祉センター内	0859-54-2200
	中山 支所	689-3111 大山町赤坂764 福祉センターなかやま内	0858-49-3000
南部町	本所	683-0351 南部町法勝寺331-1 総合福祉センター内	0859-66-2900
	会見 支所	683-0227 南部町浅井938 総合福祉センター内	0859-64-3515
伯耆町	本所	689-4121 伯耆町大殿1010 保健福祉センター内	0859-68-4635
	岸本 支所	689-4121 伯耆町大殿1010 保健福祉センター内	0859-68-4635
	溝口 支所	689-4201 伯耆町溝口281-2 福祉センター内	0859-63-0666
日南町		689-5211 日南町生山397-1	0859-82-6038
日野町		689-5131 日野町黒坂1247-1 老人福祉センター内	0859-74-0338
江府町		689-4401 江府町江尾2069 江府町地域支え愛センター内	0859-75-2942