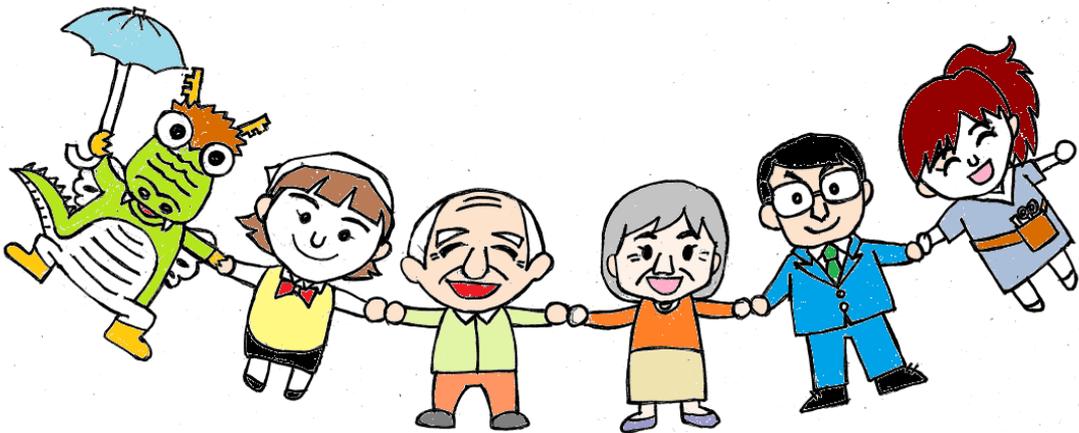


令和元年 6月発行

シニアの暮らし

# 便利帳

～あなたに役立つ地域の案内～



わたしの地区は( ) 区・丁目)です。

緊急連絡先は( )です。☎

総代さんは( )さん ☎

民生委員さんは( )さん ☎

福祉委員さんは( )さん ☎

スクエアガーデン地域包括支援センター ☎ 57-1133

シニアの暮らし便利帳作成実行委員会

(掲載は令和元年 6月現在の活動内容となります)

## 目 次

1. 学区福祉委員会 . . . . . 1～2ページ
  2. 老人クラブ . . . . . 3～6ページ
  3. 岡崎ごまんぞく体操 . . . . . 6～7ページ
  4. 地域の皆さんの活動紹介 . . . . . 7ページ
  5. 訪問型サービス . . . . . 8～9ページ
  6. 配達サービス . . . . . 9～10ページ
  7. 車椅子対応のタクシー . . . . . 10ページ
  8. その他のサービス . . . . . 10ページ
  9. スキアガーデン地域包括支援センターの活動 . . . 11ページ
  10. 病院・診療所 . . . . . 12～13ページ
  11. 介護施設・介護相談所 . . . . . 14～15ページ
  12. 岡崎市高齢者見守り支援事業所 . . . 16ページ
  13. 編集後記
  14. 奥付
- 付録. 困ったときの相談窓口、いざというときの相談窓口

### シニアの暮らし便利帳発行にあたり . . .

平成29年7月から準備を開始し、平成30年11月に初版が完成しました。  
総代さん、民生委員さん、老人クラブ連合会の皆さま、地域で生活されている高齢者の皆さまからご協力いただき、検討会議を重ね、本号を発行することができました。ご協力、ご賛同いただいた皆さまに深く感謝いたします。  
平成から“令和”に元号が移りました。“一人ひとりが明日への希望とともに、それぞれの花を大きく咲かせることができる”。この新元号に込められた思いのように、高齢者が“自分らしく”住み慣れた地域で生活を続けられる城南学区、羽根学区を目指しています。“地域づくり”の1つの形として「シニアの暮らし便利帳」を活用していただけるよう、次号の発行に繋がたいと思います。

シニアの暮らし便利帳作成実行委員会

# 1. 学区福祉委員会

学区福祉委員会とは、総代会をはじめ、社会教育委員会、民生委員・児童委員※、老人クラブなどの多くの住民組織団体と自主参加の方々に構成された団体で、一人暮らしの方の見守り活動、子育て支援、ボランティア活動等の地域の福祉活動を行っています。

## <社会教育委員会>

学区の社会教育・生涯学習を推進し、明るく健全な地域社会を築くための各種事業を展開しています。文化部、体育部、青少年部、女性部、福祉部などを組織し、研修会などの社会教育事業や、運動会などの各種スポーツ事業、敬老会事業など福祉事業など、学区住民の教養や文化の向上、健康増進、青少年健全育成のための様々な活動を行っています。

## <民生委員児童委員協議会>

民生委員・児童委員、主任児童委員は厚生労働省から委嘱を受けた非常勤特別職の地方公務員で無報酬のボランティア活動をしています。「守秘義務」があり、相談を通じて知りえた個人の秘密は守られます。高齢者や障がいのある方への支援が必要なとき、子育てや介護での不安や悩みを抱え、困ったことがあるときなど、地域の民生委員・児童委員、主任児童委員へお気軽にご相談ください。



## 城南学区福祉委員会

### <ふれあい活動部会のサロン活動>

#### ★城南さわやかサロン

高齢者になっても向上心を持ち、自らの健康維持・増進をすると共に、楽しく幸せに暮らすための交流の場とすることを目的に活動しています。

| 対象者                | 会場            | 内容                    | 連絡先             |
|--------------------|---------------|-----------------------|-----------------|
| 城南学区在住の<br>70歳以上の方 | 城南学区<br>市民ホーム | 不定期土曜日<br>13:30~15:00 | 野々山<br>☎52-1892 |

#### ★さわやかミニサロン

介護を受けずに健康で安心した生活を続けられるように、身近な町内会場へ外出機会と交流の場とすることを目的に活動しています。

| 対象                | 地域    | 会場           | 回数    | 連絡先             |
|-------------------|-------|--------------|-------|-----------------|
| 城南学区在住<br>70歳以上の方 | 上和田団地 | 上和田団地<br>集会場 | 年1回   | 野々山<br>☎52-1892 |
|                   | 羽根西町  | 羽根西公民館       | 年1回   |                 |
|                   | 天白町   | 天白公民館        | 年1回   |                 |
|                   | 羽根北新町 | 西光院          | 年1~2回 |                 |

## <在宅福祉推進部>

### ★高齢者福祉活動

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| ひとり暮らし高齢者激励訪問 | 75歳以上のひとり暮らし世帯。年3回。 |
| 高齢者夫婦世帯激励訪問   | 75歳以上の高齢者夫婦世帯。年3回。  |

## 羽根学区福祉委員会

## <在宅福祉推進部>

75歳以上ひとり暮らし高齢者の孤立化防止見守り活動。

### ★サロン活動

注)R1.4月時点の活動内容となります。

| 対象                                | 名称     | 地域      | 会場/回数               | 連絡先            |
|-----------------------------------|--------|---------|---------------------|----------------|
| 羽根学区在住<br>75歳以上の<br>ひとり暮らし<br>高齢者 | 陽だまりの会 | 戸崎1～5区  | 戸崎神明宮/年1回           | 佐藤<br>☎53-0299 |
|                                   | 陽だまりの会 | 羽根東山3区  | 北羽根荘/年1回            |                |
|                                   | おしゃべり会 | 北羽根陣場   | 北羽根荘/年1回            |                |
|                                   | おしゃべり会 | 羽根北1～3区 | 羽根学区市民ホーム<br>年1回    |                |
|                                   | おしゃべり会 | 羽根東1～3区 | 暮らしの杜 ふくろう<br>年1～2回 |                |
|                                   | おしゃべり会 | 柱曙4区    | 会場は開催時に決定<br>年1回    |                |
|                                   | おしゃべり会 | 庄司田1～4区 | みなみの風庄司田<br>年2回     |                |
|                                   | おしゃべり会 | 柱東本1～3区 | 柱東本町町民館<br>年4回      |                |

### ★訪問活動

|        |  |
|--------|--|
| ふれあい訪問 | 災害時避難行動要支援者支援制度※に登録された75歳以上のひとり暮らし世帯、若しくはそれに準ずる世帯。年6回。 |
|--------|--|

## <安全安心活動部>

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| 高齢者交通安全教室 | 学区市民ホームで、毎年9月に実施。  |
| 高齢者防犯教室   | 学区市民ホームで、毎年11月に実施。 |

### ★★★災害時避難行動要支援者支援制度とは・・・★★★

大規模災害時に一人では避難できず、支援が必要な方は、自分の情報を地域で見守ってくれる「地域支援者」に出しても良いと言う情報で市に登録します。

地域支援者：防犯防災協会、民生委員児童委員、学区福祉委員会、その他地域で定めた支援者

公開される情報の範囲：氏名・住所・方書・年齢・性別・電話番号  
(町別の一覧表、北°-禁止) 登録区分・緊急時の連絡先・特記事項



## 2. 老人クラブ

老人クラブとは、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。  
仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、**生活を豊かにする楽しい活動**を行うとともに、その知識や経験を活かして、地域の諸団体と共同し、**地域を豊かにする社会活動**に取り組み、明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的に活動しています。



### 城南学区老人クラブ連合会

対象：おおむね60歳以上

年会費：各クラブにお問い合わせください。

★入会希望の方は、西尾☎53-2786までご連絡下さい。

#### 1) 城南学区老人クラブ連合会

| 名称           | 会場       | 連絡先            | 内容                          |
|--------------|----------|----------------|-----------------------------|
| グラウンド・ゴルフクラブ | 羽根西公園    | 西尾<br>☎53-2786 | 毎週火曜9:00～                   |
| さわやかウォーキング   | 都度担当者が決定 |                | 年3回<br>日にちとコースは<br>都度担当者が決定 |
| 日帰り旅行        | 都度担当者が決定 |                | 年2回<br>日にちとコースは<br>都度担当者が決定 |

#### 2) 各单位老人クラブの活動

| 名称     | 会場        | 連絡先                               | 内容                                      |
|--------|-----------|-----------------------------------|---|
| 仲良しクラブ | 相撲甚句同好会   | 城南学区市民ホーム<br>内笹井<br>☎53-7555      | 第1・3木曜<br>9:00～11:00                    |
|        | 出前講座      |                                   | 高年者センター<br>年1回                          |
|        | 友愛訪問      | ひとり暮らしの会員。年2回。                    |   |
| 羽根西クラブ | グラウンド・ゴルフ | 羽根西公園<br>羽根西公民館<br>西尾<br>☎53-2786 | 毎週土曜9:00～                               |
|        | カラオケクラブ   |                                   | 第2・4月曜<br>13:30～16:00                   |
|        | いきいきクラブ   |                                   | パッチワークを楽しんでいます<br>第2・4木曜<br>13:00～16:00 |
|        | ごまんぞく体操   |                                   | 毎週金曜13:00～                              |
|        | 囲碁将棋クラブ   |                                   | 第1・2・3土曜<br>13:00～15:30                 |
|        | 出前講座      |                                   | 年8回<br>10:00～11:00<br>日にちは都度担当者が決定      |
|        | 友愛訪問      |                                   | 羽根西クラブ会員。月1回。                           |

| 名称    | 会場        | 連絡先           | 内容                |
|-------|-----------|---------------|-------------------|
| 和田クラブ | グラウンド・ゴルフ | 城南公園          | 毎週木曜<br>8:00~9:30 |
|       | ウォーキング    |               | 都度担当者が決定          |
|       | 友愛訪問      | 88歳以上の会員。年2回。 |                   |

**CHECK!**



### ★★★三島歩こう会★★★

三島学区では「**健康長寿のまちづくり**」をスローガンに掲げています。H29年度より三島学区の総代会・民生児童委員会・福祉委員会・老人クラブ連合会の皆さんと亀美地域包括支援センターが協働し、地域ケア会議を開催しています。その中で「三島歩こう会」が提案され、H30年4月にワーキングが立ち上がりました。“一緒に歩く仲間が欲しい！”“三島学区の特徴を生かした会にするには？”“ポイント制で特典があると更にいい”と活発な話し合いがされ、翌5月から「三島 菅生川歩こう会」が開始されました！その後も地域ケア会議やワーキングで協議を重ね、R1.5月現在、「**三島 菅生川歩こう会**」「**三島 野鳥の森歩こう会**」の2つが自主グループとして毎月2回のウォーキングを実施しています！



### ★★★六西福祉を考える会★★★

六ツ美西部学区は、H29年度 岡崎市社会福祉協議会の主催で「**ミソ端会議**」を開催しました。

「ミソ端会議」とは、**第3次岡崎市地域福祉計画**に基づき、**各学区の課題**に対して、地域ではどのような活動が実施されているかを整理し、次年度以降の**活動につなげていく**ことを目的に開催されています。

六ツ美西部学区は「**高齢者と子どもが安心して暮らせるまちづくり**」を目指す学区の姿として掲げています。ミソ端会議で話し合った課題に対し**継続的に話し合い、課題を解決できる場**が必要！と意見が上がり、総代会長、社教委員長等学区の役員を始め福祉委員を中心としたメンバー構成で「**六西福祉を考える会**」が立ち上がりました。月1回の定例会とし、まずは学区内で行われている**見守り訪問**について「誰が、何をもとに、誰を、いつ、どのように訪問しているか」整理し見える化を行い、**見守りイメージ図**を作成されました。今まで見守り対象となっ

ていなかったが見守りの必要が高い世帯をリストアップし、会の構成メンバーである総代のいる町からモデル的に訪問を行い現在は全町でできるように取り組み始めています。



**CHECK!**



# 羽根学区老人クラブ連合会

対象：おおむね60歳以上 年会費：1,000円

★入会希望の方は、次の各単位老人クラブ代表者までご連絡下さい。

戸崎長生会：山田(☎090-8134-8066)

柱町東楽クラブ：竹内(☎52-0270)

柱長寿友の会：織田(☎52-1089)

羽根北深和会：小野(☎52-4117)

羽根東友楽会：市川(☎52-7632)



## 1) 羽根学区老人クラブ連合会

| 名称          | 会場    | 連絡先            | 内容  |
|-------------|-------|----------------|-----|
| グラウンド・ゴルフ大会 | 羽根小学校 | 織田<br>☎52-1089 | 年2回 |

## 2) 各単位老人クラブの活動

|        | 名称           | 会場               | 連絡先                   | 内容                      |
|--------|--------------|------------------|-----------------------|-------------------------|
| 戸崎長生会  | グラウンド・ゴルフ同好会 | 六名公園運動場          | 山田<br>☎090-8134-8066  | 毎月10回<br>(会場予約の都合で決定)   |
|        | カラオケ同好会      | 戸崎神明宮            |                       | 第1火曜 13:30~15:00        |
|        | コーラス同好会      |                  |                       | 第3土曜 13:30~15:00        |
|        | 民舞同好会        |                  |                       | 第4水曜 13:00~15:00        |
|        | 麻雀同好会        |                  | 朝倉<br>☎51-6718        | 月1回<br>第3水曜 13:00~17:00 |
|        | 歩こう会         | 月1回(年度初めに決定)     |                       |                         |
|        | ゴルフコンペ       |                  | 年2回<br>(時期、場所はその都度決定) |                         |
|        | 友愛訪問         | 80歳以上ひとり暮らし。年6回。 |                       |                         |
| 羽根北深和会 | グラウンド・ゴルフ    | 羽根公園             | 小野<br>☎52-4117        | 朝8時~1時間                 |
|        | しんわ花壇花植え     |                  |                       | 岡崎市の花壇コンクールに参加          |
|        | 卓球クラブ        | 羽根学区こどもの家        |                       | 毎週金曜<br>10:00~12:00     |
|        | 羽根フォークダンス    | 羽根学区市民ホーム        |                       | 第1・3水曜<br>13:30~15:00   |
|        | 麻雀クラブ        |                  |                       | 毎週水曜<br>13:00~16:00     |
|        | 将棋クラブ        |                  |                       | 月2回(問合せ下さい)             |
|        | 手作り教室        |                  |                       | 布草履、布財布、干支等の作成、不定期      |
|        | 出前講座         |                  |                       | 年3回開催                   |
|        | 羽根コーラス       |                  |                       | 月2回開催                   |

|         | 名 称                      | 会 場   | 連絡先  | 内 容                            |
|---------|--------------------------|---|--|--------------------------------|
| 羽根北深和会  | ごまんぞく体操                  | 羽根学区<br>市民ホーム   | 小野<br>☎52-4117                             | 毎週火曜<br>9:30~11:00             |
|         | サロン                      |   |  | 年4回(問合せ下さい)                    |
|         | ウォーキング                   | 担当者が決定  |  | 年2回(春・秋)予定                     |
|         | 友愛訪問                     | 75歳以上ひとり暮らし。年6回。                                      |  |                                |
| 羽根東友楽会  | グラウンド・<br>ゴルフ同好会         | 羽根東<br>わかみや公園   | 市川<br>☎52-7632                             | 毎週 月曜・木曜<br>9:00~11:30         |
|         | カラオケ・<br>ボウリング           |   |  | その都度                           |
|         | 歩こう会                     | 南公園   |  | 年2回                            |
|         | 民謡舞踊<br>(白菊会)            | 羽根学区<br>市民ホーム   |  | 第2火曜<br>13:30~15:30            |
|         | おしゃべり<br>サロン会            | 羽根東町民館  |  | 年2回(問合せ下さい)<br>10:00~13:00     |
|         | 友愛訪問                     | 80歳以上ひとり暮らし。年2回。                                      |  |                                |
| 柱町東楽クラブ | グラウンド・<br>ゴルフ同好会         | 庄司田公園   | 竹内<br>☎52-0270<br>福永<br>☎090-<br>2133-7167 | 毎週火曜・木曜・土曜早朝                   |
|         | 歩こう会                     | 主に市内  |  | 年7回。午前中                        |
|         | 脳活サロン                    | 役員宅   |  | 年4回。脳トレクイズ、手工芸                 |
|         |                          | 喫茶店   |  | 年3回。喫茶+脳トレ                     |
| 友愛訪問    | 85歳以上ひとり暮らし、90歳以上全員。年1回。 |   |  |                                |
| 柱長寿友の会  | 歩け歩け運動                   | 柱東本町<br>町民館   | 織田<br>☎52-1089                             | 梅、桜等、開花時期に<br>南公園周辺を散策         |
|         | 民舞                       |   |  | 第1・3水曜 17:00~                  |
|         | 囲碁、将棋                    |   |  | 第1・3木曜 13:00~                  |
|         | グラウンド・<br>ゴルフ            | 暁公園   |  | 毎週火曜・金曜 8:00~<br>※季節により開始時間を変更 |
|         | 友愛訪問                     | 80歳以上ひとり暮らし。誕生日。柱東本町内の最高齢者。<br>85歳以上世帯のどちらかの誕生日。各年1回。 |  |                                |

### 3. 岡崎ごまんぞく体操

#### <城南学区>

| 名 称                       | 会 場           | 曜日/時間                | 連絡先            |
|---------------------------|---------------|----------------------|----------------|
| 上和田住宅<br>岡崎ごまんぞく体操<br>愛好会 | 上和田住宅<br>集会場  | 毎週月曜日<br>13:30~14:30 | 平<br>☎53-3579  |
| あしたば会                     | 城南学区<br>市民ホーム | 毎週木曜日<br>13:30~14:30 | 細井<br>☎51-4807 |

## <羽根学区>

| 名称               | 会場           | 曜日/時間               | 連絡先             |
|------------------|--------------|---------------------|-----------------|
| 庄司田2区A           | みなみの風<br>庄司田 | 毎週木曜<br>14:00~15:00 | 渡辺<br>☎54-4060  |
| 庄司田2区B           |              | 毎週火曜<br>14:00~15:00 | 清水<br>☎64-1785  |
| 和みの会             | 柱東本町町民館      | 毎週土曜<br>18:30~19:30 | 小林<br>☎52-0286  |
| 心城寺はつらつ体操        | 心城寺          | 毎週金曜<br>10:00~11:00 | 中島<br>☎52-5382  |
| いこいこ西光院          | 西光院          | 毎週月曜<br>10:00~11:00 | 春日井<br>☎51-5177 |
| 陣場常光院<br>ごまんぞく体操 | 常光院          | 毎週金曜<br>14:00~15:00 | 太田<br>☎52-0784  |

## 4. 地域の皆さんの活動紹介

### <城南学区>

| 団体名              | 場所            | 曜日/時間               | 連絡先            |
|------------------|---------------|---------------------|----------------|
| ふれあいホーム<br>江口町内会 | 江口町内集会所       | 第2日曜<br>13:00~18:00 | 宮下<br>☎53-0099 |
| 城南町囲碁同好会         | 城南学区<br>市民ホーム | 第3日曜<br>9:00~13:00  | 加納<br>☎52-1257 |
| 太極拳              |               | 毎週水曜<br>10:00~12:00 | 細井<br>☎51-4807 |

### <羽根学区>

| 団体名                     | 場所            | 曜日/時間                 | 連絡先            |
|-------------------------|---------------|-----------------------|----------------|
| さわやか健康体操<br>(羽根学区福祉委員会) | 羽根学区<br>市民ホーム | 第2・4木曜<br>14:00~15:30 | 稲葉<br>☎52-8357 |
| 太極拳 おさらい会               |               | 毎週水曜<br>10:00~12:00   | 竹内<br>☎52-0270 |

### ★★★岡崎ごまんぞく体操★★★

ご近所の方と一緒に健康長寿に必要な体力づくりを行いましょ！

★おもいを使った**6種類**(腕を前に上げる運動・腕を横に上げる運動・椅子からの立上り・膝を伸ばす運動・脚の後ろ上げ運動・脚の横上げ運動)の筋力体操です。

★椅子を使った体操なので、立った姿勢で動くことが難しい方も参加できます。  
★**5人以上**で開始する**グループ**で、週1回以上行う場合、体操で使用のおもいを貸し出します！

★**週1回以上**行い、**約40分**の体操です。

問合せ先：長寿課(☎23-6836)

スクエア デン地域包括支援センター(☎57-1133)



## 5. 訪問型サービス

### <掃除など、家事にお困りの方>

| 事業所名                 | 住所/☎             | 内容                       | 料金、備考  |
|----------------------|------------------|--------------------------|--|
| たすけあいのぞみ             | 住所 上青野馬場5        | ⑤～⑦以外は可能<br>スタッフの空きを要確認  | 「たすけあいのぞみ」への登録が必要。<br>入会金 1,000円(1回のみ)<br>年会費 3,600円(1回/年)<br>1時間 1,200円<br>30分追加事に600円<br>交通費 1km×60円<br>* 詳細は利用時に説明。 |
|                      | ☎ 57-7030        |                          |  |
| さわやかサービス             | 住所 羽根町陣場173      | ⑤以外は可能                   | 1時間 2,000円<br>15分追加毎に500円<br>日曜、祝日は2割増し<br>夜間早朝25%増し   |
|                      | ☎ 57-1115        |                          |  |
| ハートケアナンブ             | 住所 戸崎町字牛転10-91   | ①～③⑧⑩<br>③:応相談           | 10分 500円+税<br>交通費一律 500円   |
|                      | ☎ 71-0171        |                          |  |
| ニチイケアセンター 緑丘東        | 住所 緑丘3-17-16     | 全て可能                     | 1時間3,240円<br>(週1回～定期利用)<br>1時間5,724円<br>(1回～不定期利用)<br>利用プラン複数あり。応相談  |
|                      | ☎ 72-6357        |                          |  |
| シルバーネット              | 住所 江口3丁目1番地16    | ①～③⑧<br>③⑧:応相談           | 30分 2200円<br>(18時以降は+1000円)  |
|                      | ☎ 72-4111        |                          |  |
| DUSKIN ライフケア岡崎ステーション | 住所 藪田2-8-1       | ①～③⑧⑩<br>④:要相談<br>⑦:補修のみ | 1時間3,240円<br>(月8時間以上利用)<br>1時間4,320円<br>(1回～不定期利用)<br>上記外利用料金プランあり<br>応相談。   |
|                      | ☎ 83-8580        |                          |  |
| シルバー人材センター           | 住所 岡崎市役所西庁舎地下1階内 | ⑩⑤以外は可能<br>⑦:補修のみ        | 1名作業=1回につき、1時間程度のお仕事は1,500円です  |
|                      | ☎ 23-8971        |                          |  |

- |        |                |          |
|--------|----------------|----------|
| ①ゴミ出し  | ② 買い物・調理・洗濯・掃除 | ③電球の取り換え |
| ④家具の移動 | ⑤ふすまの張替        | ⑥網戸の修理   |
| ⑦障子の張替 | ⑧草取り           | ⑨木の剪定    |
| ⑩犬の散歩  |                |          |

### <理・美容店をお探しの方>

| 事業所名  | 住所/☎        | 内容   | 料金、備考   |
|-------|-------------|------|---|
| えみ美容室 | 住所 柱町字福部池41 | カット等 | 車イス・ベッド可能。カット3,980円。出張費1,000円。送迎無料。※訪問の条件等については要問合せ |
|       | ☎ 51-6089   |      |   |

| 事業所名           |    | 住所/☎                              | 内容   | 料金、備考  |
|----------------|----|-----------------------------------|------|--|
| ヘアーサロン<br>いとう  | 住所 | 庄司田2丁目1-14                        | カット等 | 訪問福祉理容師。市の助成金が条件により可<br><br>※訪問の条件等については要問合せ |
|                | ☎  | 53-1386                           |      |  |
| 訪問理容<br>はっちゃん  | 住所 | 城南3丁目2-1                          |      |  |
|                | ☎  | 090-4864-4788<br>(中島はつみ様)         |      |  |
| 総合美容サロン<br>あずさ | 住所 | 若松東2-4-3                          |      |  |
|                | ☎  | 52-3620<br>070-6412-6469<br>(麻生様) |      |  |

## 6. 配達サービス

＜お買い物にお困りの方＞

※高齢者見守り支援事業所

| 事業所名              |    | 住所/☎                              | 内容  | 備考  |
|-------------------|----|-----------------------------------|---|---|
| コープあいち<br>岡崎センター  | 住所 | 岡町方便1-1                           | 食材・弁当<br>の宅配  | 弁当の注文は週2回より可(配送料込)食材の配達料は280円(注文金額により異なる)。65歳以上のみ世帯、障害、要介護状態の方等の割引あり(シニア生活サポート割引) |
|                   | ☎  | 0120-645-002                      |   |   |
| ヨシケイ<br>東愛知       | 住所 | 保母町字南二百田17-1                      | 食材の宅配   | 1名のみ、1日のみの注文も可能   |
|                   | ☎  | 66-5666                           |   |   |
| セブンイレブン<br>セブンミール | 住所 | 上和田町字サジ27-1<br>橘ビル<br>羽根北町2丁目1-13 | 食材・弁当<br>の宅配<br><small>(本部で注文を受け、近い支店から配送。)</small> | 配達には弁当や食材の購入金額1,000円以上。配送料は216円。注文合計が3,000円～配送料無料                                 |
|                   | ☎  | 0120-736-014                      |   |   |
| 宅配クック<br>1・2・3※   | 住所 | 中田町3番地7                           | 弁当の宅配   | 岡崎市の補助あり<br><br>補助対象者には条件があります。詳細は、スクエアガーデン地域包括支援センター☎57-1133までご連絡下さい。            |
|                   | ☎  | 57-2500                           |   |   |
| ありがとう<br>サービス     | 住所 | 大和町平野75-1                         |   |   |
|                   | ☎  | 34-1389                           |   |   |
| まごころ弁当            | 住所 | 稲熊町8-83                           |   |   |
|                   | ☎  | 65-5531                           |   |   |
| てんじん              | 住所 | 山綱町字天神29-7                        |   |   |
|                   | ☎  | 48-4190                           |   |   |
| くるみ               | 住所 | 羽根西若宮30                           |   |   |
|                   | ☎  | 51-1812                           |   |   |
| デリカキッチン<br>1・2・3  | 住所 | 羽根西2-1-4                          |   |   |
|                   | ☎  | 64-5477                           |   |   |
| ムツミフーズ            | 住所 | 土井町字地堂1-1                         |   |   |
|                   | ☎  | 54-5180                           |   |   |



## <クリーニングの集配・配達をお探しの方>

| 事業所名          |    | 住所/☎                    | 内 容   | 備考                           |
|---------------|----|-------------------------|-------|------------------------------|
| ないす<br>クリーニング | 住所 | 戸崎元町7-5                 | 集配・配達 | Yシャツから布団まで。何でもお任せください。       |
|               | ☎  | 54-1888<br>0120-62-1646 |       |                              |
| やまもと商店        | 住所 | 羽根町字東ノ郷5                |       | 1,500円以上又は大きな物(毛布、布団、じゅうたん等) |
|               | ☎  | 71-3434                 |       |                              |

## <灯油の配達をお探しの方>

| 事業所名 |    | 住所/☎         | 内 容     | 備考                      |
|------|----|--------------|---------|-------------------------|
| 梅村米店 | 住所 | 柱町字東荒子22-1   | 米・灯油の配達 | 精米5kg以上、灯油18ℓ以上から配達します。 |
|      | ☎  | 0120-51-1828 |         |                         |

## 7. 車椅子対応のタクシー

| 事業所名               |  | 住所          | ☎            | 備考                              |
|--------------------|--|-------------|--------------|---------------------------------|
| 介護タクシー<br>たつみ1号    |  | 大西町字楊枝9-64  | 0120-66-7878 | 介助あり。リクライニング対応<br>使用料については要問合せ。 |
| 福祉タクシー<br>フジエダ     |  | 法性寺町字郷前52-3 | 52-1209      |                                 |
| ほほえみわーくす<br>福祉タクシー |  | 渡町字薬師畔4-5   | 0120-72-2525 |                                 |

## 8. その他のサービス

### <ペット、害虫に関することでお困りの方>

| 事業所名                           |    | 住所/☎      | 内 容   |
|--------------------------------|----|-----------|---|
| 岡崎市動物総合<br>センター・<br>Animo(あにも) | 住所 | 欠町字大山田1番地 | ・スズメバチ、ミツバチの巣の除去<br>・ペットがいなくなった<br>・ペットの新たな家族探し |
|                                | ☎  | 27-0402   |   |
| 岡崎市環境保全課                       | 住所 | 福社会館5階    | ・鳥のヒナを見つけた(拾った)                                 |
|                                | ☎  | 23-6194   |   |



## 9. スクエアガーデン地域包括支援センターの活動

### 地域包括支援センターとは・・・

岡崎市が設置する**高齢者(65歳以上)**のための**総合相談窓口**で、市内に20箇所あります。**健康長寿の活動拠点**でもあります。介護・保健・福祉の**専門職がチーム**となって、高齢者およびその家族からの相談の受付や、**高齢者の見守り**、心身の状態にあわせた支援を行っています。

※ 日程は都度、回覧でお知らせします。問合せ先：☎57-1133

| 事業名                    | 内容   |
|------------------------|--|
| 認知症サポーター養成講座           | 認知症について学び、認知症になっても安心して地域で暮らせるようサポーターを養成します。                            |
| ガーデンcafé               | 誰もが参加でき、お茶を飲みながら交流し認知症の理解を深めます   |
| One point ケアレッスン       | 介護の知識・技術について学ぶと共に参加者同士が交流できる場です  |
| いつまでも若々しく健康講座でアンチエイジング | 自分の健康は自分で守るために、運動・栄養・お口の健康等についてシリーズで学びます。講座終了後は自主活動で運動を継続できるよう支援していきます |

「**地域の皆さんと共に!**」をスローガンに、日々頑張っています!  
お気軽にご連絡下さい!!!

**CHECK!**



### ★★★羽根学区 ふれあい訪問★★★

羽根学区福祉委員会では、「**高齢者の孤立化防止見守り活動**」の1つとして、災害時避難行動要支援者支援制度に登録された75歳以上のひとり暮らし世帯、若しくはそれに準ずる世帯に対し、**偶数月(年6回)**に訪問を実施しています。

ふれあい訪問は、総代、民生委員、町内推薦福祉委員の3者で行い、各団体との連携を強化しています。地域の高齢者の生の声を吸い上げ、防犯・防災、地域の見守り支援に活かし、安全で安心して暮らすことができる「町づくり」を目指しています!



**CHECK!**



### ★★★城南学区 災害時の安否確認方法★★★

**災害時**、城南学区では「大丈夫です」の**安否確認**を黄色い布で行います。

庭木、フェンス、玄関のノブなど外から確認しやすい所に結び付けたりして出して下さい。

タオル、古着、スカーフなど**黄色い布なら何でもOK**。

普段から防災グッズの中に入れて準備しておきましょう。



城南学区社会教育委員会

広報誌「ジョナ!」2019年3月1から引用

# 10. 病院・診療所

<病院・診療所をお探しの方>

| 名称              |                 | 内 容                      |  |
|-----------------|-----------------|--------------------------|--|
| 城南学区            | 葵セントラル病院        | 科目                       | 内科/腎臓内科/人工透析内科/神経内科/糖尿病内科/血管外科/リウマチ科/放射線科/リハビリテーション科           |
|                 |                 | 住所                       | 中田町4-5 電話 53-7815  |
|                 | 玉木内科            | 科目                       | 内科   |
|                 |                 | 住所                       | 江口2-4-8 電話 55-8882   |
| 羽根学区            | ふるた耳鼻咽喉科        | 科目                       | 耳鼻咽喉科  |
|                 |                 | 住所                       | 戸崎町屋敷18 電話 55-6688   |
|                 | 岡崎駅前<br>クリニック   | 科目                       | 心療内科/内科/漢方内科/精神科/呼吸器内科/アレルギー科                                  |
|                 |                 | 住所                       | 羽根町東荒子38-1 f.a.s.ビル1階 電話 83-6667                               |
|                 | 永坂内科医院          | 科目                       | 呼吸器内科/アレルギー科/消化器内科/小児科/内科                                      |
|                 |                 | 住所                       | 羽根町若宮13 電話 51-1511   |
|                 | くらしの杜<br>クリニック  | 科目                       | 内科/整形外科  |
|                 |                 | 住所                       | 羽根町若宮30-1 電話 73-1234   |
|                 | 岡崎共立病院          | 科目                       | リハビリテーション科/整形外科/内科   |
|                 |                 | 住所                       | 羽根町中田64-1 電話 55-0660   |
|                 | 岡崎南病院           | 科目                       | 内科/外科/整形外科/小児科/脳神経外科/循環器内科/神経内科/リウマチ科/リハビリテーション科/肛門外科/消化器科/胃腸科 |
|                 |                 | 住所                       | 羽根東町1-1-3 電話 51-5434   |
|                 | ぬまた皮フ科<br>クリニック | 科目                       | 皮膚科  |
|                 |                 | 住所                       | 羽根町若宮24-4 電話 53-1128   |
|                 | 志貴こども<br>クリニック  | 科目                       | 小児科  |
| 住所              |                 | 柱曙1-10-15 電話 58-1361     |  |
| 西澤整形外科<br>クリニック | 科目              | 整形外科/外科/リハビリテーション科/リウマチ科 |  |
|                 | 住所              | 庄司田1-15-8 電話 58-2438     |  |
| 玄クリニック          | 科目              | 内科/消化器科/小児科              |  |
|                 | 住所              | 柱町東荒子219 電話 58-3080      |  |
| 吉村医院            | 科目              | 産婦人科                     |  |
|                 | 住所              | 柱町字東荒子123 電話 51-1895     |  |

※訪問診療をご希望の方は、地域包括支援センターまで問い合わせ下さい。

## < 歯科医院をお探しの方 >

| 名称             |               | 内 容               |                     |         | 訪問      | 送迎  |   |
|----------------|---------------|-------------------|---------------------|---------|---------|-----|---|
| 城南学区           | カワムラ歯科医院      | 科目                | 歯科/小児歯科/矯正歯科        | 車椅子     | ○       | 要相談 | × |
|                |               | 住所                | 上和田北天白28            | ☎       | 54-3688 |     |   |
|                | シバタ歯科         | 科目                | 歯科/矯正歯科/小児歯科/歯科口腔外科 | 車椅子     | ○       | ○   | ○ |
|                |               | 住所                | 羽根西2-6-7            | ☎       | 51-1114 |     |   |
| 羽根学区           | 永坂歯科<br>クリニック | 科目                | 歯科/歯科口腔外科           | 車椅子     | ○       | ○   | × |
|                |               | 住所                | 羽根町字陣場173           | ☎       | 51-3813 |     |   |
|                | 天野歯科          | 科目                | 歯科/小児歯科             | 車椅子     | ○       | ×   | × |
|                |               | 住所                | 羽根町東ノ郷6-5           | ☎       | 51-4146 |     |   |
|                | ティーススタジオ      | 科目                | 歯科                  | 車椅子     |         | ×   | × |
|                |               | 住所                | 羽根町前田30-1           | ☎       | 51-1766 |     |   |
|                | 鳥居歯科医院        | 科目                | 歯科/小児歯科/矯正歯科        | 車椅子     | ○       | 要相談 | × |
|                |               | 住所                | 羽根町若宮4-2            | ☎       | 51-1773 |     |   |
| 前川歯科           | 科目            | 歯科/小児歯科           | 車椅子                 | △       | 要相談     | ×   |   |
|                | 住所            | 庄司田1-5-1          | ☎                   | 54-3600 |         |     |   |
| 岡崎デンタル<br>オフィス | 科目            | 歯科/小児歯科/口腔外科/矯正歯科 | 車椅子                 | ○       | 要相談     | ×   |   |
|                | 住所            | 柱町東荒子214          | ☎                   | 64-7712 |         |     |   |

## < 薬局をお探しの方 >

※岡崎市高齢者見守り支援事業所

| 名称   |           | 住 所        | ☎       | 訪問 |
|------|-----------|------------|---------|----|
| 城南   | ふじ薬局      | 中田町7-14    | 58-8875 | ○  |
| 羽根学区 | イオン薬局岡崎南店 | 戸崎町ばら山1-1  | 58-8187 | ○  |
|      | 鈴木薬局※     | 戸崎町辻43     | 53-0053 | ×  |
|      | るり薬局      | 戸崎町屋敷18    | 47-7234 | ○  |
|      | アイセイ薬局羽根店 | 羽根町若宮18-3  | 57-8558 | ○  |
|      | すずな調剤薬局   | 羽根町若宮30-1  | 73-0795 | ○  |
|      | タケミ堂薬局※   | 羽根町若宮54-7  | 51-4720 | ○  |
|      | みなみ調剤薬局   | 羽根東町1-1-1  | 59-2588 | ○  |
|      | むつみ薬局南店   | 庄司田1丁目15-9 | 59-3488 | ×  |
|      | いくた薬局※    | 柱町字東荒子4-96 | 51-2893 | ○  |
|      | こはく薬局※    | 柱町上荒子42-8  | 64-2145 | ○  |

# 11. 介護施設・介護相談所



|                        |      | 名 称                    | 住 所          | ☎               |
|------------------------|------|------------------------|--------------|-----------------|
| 相談窓の<br>介護の<br>☐       |      | 岡崎市介護保険課<br>介護給付係      | 福社会館1階 19番窓口 | 23-6682         |
|                        |      | 高齢者在宅福祉サービス<br>地域支援係   |              | 23-6147         |
|                        |      | スクエアガーデン<br>地域包括支援センター | 羽根町中田34      | 57-1133         |
| ケアマネ事業所<br>(居宅介護支援事業所) | 城南学区 | ケアプランニング<br>きらら        | 上和田町北屋敷3     | 55-9671         |
|                        |      | スクエアガーデン<br>ケアプランセンター  | 羽根町中田34      | 55-2555         |
|                        | 羽根学区 | さわやか介護<br>支援センター       | 羽根町陣場173     | 57-1221         |
|                        |      | のぞみ<br>ケアプランセンター       | 羽根町字若宮 30 番地 | 73-0521         |
|                        |      | わけい<br>ケアプランセンター       | 羽根東町3-4-1    | 73-3404         |
|                        |      | ツクイ岡崎柱曙                | 柱曙3-1-4      | 57-2689         |
|                        |      | いくた薬局                  | 柱町字東荒子4-96   | 0120<br>51-2893 |
| 訪問介護<br>ホームヘルプ)        | 城南学区 | ライフサポートきらら             | 上和田町北屋敷3     | 71-7196         |
|                        |      | あんしんサービス               | 江口1-3-20     | 52-6699         |
|                        |      | シルバーネット                | 江口3-1-16     | 72-4111         |
|                        |      | ケアサービスつばさ              | 中田町6-1       | 58-1443         |
|                        | 羽根学区 | さわやかサービス               | 羽根町陣場173     | 57-1115         |
|                        |      | ヘルパーステーション<br>花・花      | 柱曙2-8-17     | 64-5571         |
|                        |      | にじのさと岡崎<br>サービスセンター    | 庄司田1-6-8     | 57-8207         |
|                        |      | けいろう葵                  | 柱町字東荒子1      | 72-3346         |





|                  |                  | 名 称                           | 住 所  | ☎       |
|------------------|------------------|-------------------------------|--|---------|
| 通所介護<br>(デイサービス) | 城南               | デイサービスきらら                     | 上和田町北屋敷3   | 71-7196 |
|                  | 羽根学区             | デイサービス<br>さるびあ 岡崎             | 戸崎新町6-21   | 64-0521 |
|                  |                  | デイサービスセンター<br>燦 はね            | 羽根北町1-3-2  | 64-7560 |
|                  |                  | リハビリ特化型デイサービス<br>アディソル        | 羽根北町3-2-5  | 64-1939 |
|                  |                  | 暮らしの杜ふくろう                     | 羽根町字若宮 30 番地                                       | 73-0525 |
|                  |                  | デイサービス<br>はればれ                | 羽根東3-4-1   | 83-5161 |
|                  |                  | ツクイ岡崎柱曙                       | 柱曙3-1-4  | 57-2688 |
|                  |                  | GENKINEXT岡崎                   | 庄司田1-11-13 広陽ビル1階                                  | 54-2930 |
|                  |                  | ハートフルデイナンプ<br>庄司田             | 庄司田2-10-6  | 64-1783 |
| 医療系サービス          | 羽根学区             | 岡崎老人保健施設<br>スクエアガーデン          | 通所リハビリテーション(デイケア)/<br>短期入所療養介護(ショートステイ)<br>羽根町中田34 | 55-2555 |
|                  |                  | 岡崎共立病院                        | 通所リハビリテーション(デイケア)/<br>訪問リハビリテーション<br>羽根町中田64-1     | 55-0660 |
|                  |                  | 岡崎訪問看護ステーション<br>ひまわり          | 訪問看護<br>羽根町中田34                                    | 55-2121 |
|                  |                  | 西澤整形外科<br>クリニック               | 通所リハビリテーション(デイケア)<br>庄司田1-15-8                     | 58-2438 |
| 介護タクシー           | 城南               | シルバーネット                       | 江口3-1-16   | 72-4111 |
|                  | 羽根学区             | さわやかサービス                      | 羽根町陣場173   | 57-1115 |
|                  |                  | けいろう葵                         | 柱町字東荒子1  | 72-3346 |
| その他              | ニチイケアセンター<br>岡崎南 | 福祉用具貸与・特定福祉用具販売<br>戸崎町榎ヶ坪28-1 | 71-0026  |         |



## 12. 岡崎市高齢者見守り支援事業所

「岡崎市高齢者見守り支援事業所」に登録された店舗等が、業務活動を通じて見守り等を実施する事で、孤立死や虐待を防止するとともに、高齢者が安心して暮らし続けることができる地域づくりを推進します。

|      | 名称               | 住 所         | ☎            |
|------|------------------|-------------|--------------|
| 城南   | 碧海信用金庫(上和田支店)    | 上和田町字サジ23-1 | 54-2381      |
|      | 中日新聞 岡崎上和田専売店    | 上和田町字切戸13-1 | 53-5757      |
|      | セブン-イレブン         | 上和田町サジ27-1  | 53-0932      |
| 羽根学区 | イオンテール(株)イオン岡崎南店 | 戸崎町字ばら山1-1  | 57-2211      |
|      | (株)大垣共立銀行岡崎支店    | 戸崎町字屋敷3-2   | 58-3711      |
|      | (株)フジケンハウジング     | 戸崎町字藤狭1-120 | 72-2270      |
|      | (株)そごう・西武 西武岡崎店  | 戸崎町字外山38-5  | 59-0111      |
|      | (株)名古屋銀行 岡崎南支店   | 戸崎町字上り場西5-3 | 52-1111      |
|      | 岡崎郵便局            | 戸崎町字原山4-5   | 71-3000      |
|      | 中部電力岡崎営業所        | 戸崎町大道東7     | 0120-921-697 |
|      | 愛知銀行 岡崎南支店       | 羽根町字池下1-4   | 54-0070      |
|      | 十六銀行 岡崎羽根支店      | 羽根町字池下63-1  | 25-4616      |
|      | 中日新聞 羽根専売店       | 羽根町北ノ郷47    | 51-7821      |
|      | セブン-イレブン 岡崎羽根町店  | 羽根町字若宮9-1   | 55-3677      |
|      | 岡崎信用金庫(岡崎南支店)    | 柱曙1-2-18    | 58-5811      |
|      | なべた接骨院           | 柱曙1-1-20    | 58-5255      |
|      | 三河ガス(株)          | 庄司田2-9-18   | 51-3114      |
|      | 碧海信用金庫(岡崎南支店)    | 羽根東町3-2-5   | 53-8311      |
|      | ヤクルト岡崎南センター      | 羽根東町1-3-2   | 55-8960      |

### ★★★さわやか収集★★★

岡崎市では、高齢者のための支援・助成制度の1つとして“さわやか収集”が行われています。内容等については下表参照。

| 内 容                     | 対象者  | 利用までの流れ                            |
|-------------------------|--|------------------------------------|
| ごみや資源物の回収を玄関先まで収集に伺います。 | ひとり暮らしでゴミ出しが困難な方で、以下の要件に該当する方<br>◇65歳以上で介護保険の要支援2又は要介護の認定を受けている方<br>◇身体障がい者手帳・精神障がい者保健福祉手帳・療育手帳のいずれかをお持ちの方<br>◇特定医療費受給者証をお持ちの方 | 申し込み後、職員が自宅を訪問し、調査を行い、実施の可否を決定します。 |

**親族やヘルパーによる生活支援**、又は地域の中でお手伝いいただく方があれば、そちらを優先して下さい。

ぼく

タッチちゃん!

「タッチちゃん」は「龍の棲むまち 岡崎えきまえ発展会」の龍の公認キャラクターです。

羽根の龍神伝説にちなみ2014年に誕生し、2017年に「タッチちゃん」と命名されました。羽根の「龍神伝説」とは旧羽根村にあった鰻池という池にいた大鰻にまつわる伝説です。日照りで困った村人が稲荷神社（城南学区）の雨乞い石にお祈りをし、鰻池でお酒の入った小袋を吊るしたご幣をたてました。すると、お酒の好きな大鰻がお酒を飲もうと何度も飛び跳ねるうちに、稲光とともに龍神様へと変身しました。龍神様は天へと昇り、どっと雨を降らせたと伝わっています。



## 編集後記

シニアの暮らし便利帳(以下、便利帳とします。)作成実行委員会の発足当初は、羽根学区、城南学区の民生委員児童委員協議会から2名ずつ選出いただき、地域代表の便利帳作成実行委員さん 4名からスタートしました。

会議の回数を重ねるうちに学区福祉委員会からも出席していただけるようになり、今では地域代表の便利帳作成実行委員さんは8名になりました。

会議では、便利帳の内容検討だけでなく、自学区の取組みを熱く語り、他学区の取組みに関心し聴き入り、新しい風を受け、学び、学び合う会議になっていると感じています。便利帳作成実行委員さん一人ひとりが、“我がまち”のことを大切にしていることが伝わってきました。

私たち事務局は、便利帳作成実行委員さんをはじめ、地域の皆さんの思いを形にして、羽根・城南学区のシニアの皆さんに冊子をお届けできるよう頑張りたいと思います。

次号発行に向け、「シニアの暮らし便利帳実行委員会」の活動が既にはじまっています!!!

シニアの暮らし便利帳作成実行委員会事務局

### <教室や団体行事等の参加を希望される方へ>

令和元年 6月現在の情報が掲載されています。そのため、内容が変更される場合があります。詳細は代表者等にご確認ください。

教室等利用に伴うトラブルに関しては責任を負いかねます。

### <掲載させていただいた団体、事業所等の代表者様>

年1回程度、内容の更新を行い発行する予定です。

掲載内容に変更がある場合は、シニアの暮らし便利帳作成実行委員会(事務局：スクエアガーデン地域包括支援センター☎57-1133)までご連絡下さい。

連絡がない場合は、次年度も同内容で掲載する可能性があります。ご理解、ご協力をお願いします。

### <掲載を希望される団体、事業所等の代表者様>

掲載を希望される際は、シニアの暮らし便利帳作成実行委員会(連絡先：スクエアガーデン地域包括支援センター☎57-1133)までご連絡下さい。

※掲載条件：以下のいずれかに該当

- ①健康づくり(介護予防)や地域福祉に関わる住民組織団体や教室
- ②地域住民の支えあい貢献し、不利益を与えない団体
- ③高齢者でも参加できる団体
- ④公益性の高い団体(医療機関等)

※シニアの暮らし便利帳作成実行委員会で審議し、掲載をお断りする場合があります。ご了承ください。

発行元：シニアの暮らし便利帳作成実行委員会

協 賛：城南学区総代会

羽根学区総代会

城南学区社会教育委員会

城南学区福祉委員会

羽根学区福祉委員会

城南地区民生委員児童委員協議会

羽根地区民生委員児童委員協議会

城南学区老人クラブ連合会

羽根学区老人クラブ連合会

スクエアガーデン地域包括支援センター

# 困ったときの相談窓口

## 生活の困りごと



ゴミ出しに困る

長期的に  
できないと判断

総代、民生委員に相談

○総代： ( ☎ )

○民生委員： ( ☎ )

買い物、掃除、洗濯、調理に困る

短期間の支援

草取り、木の剪定、犬の散歩に困る

訪問型サービス  
(P8.9を見て下さい)

電球交換、家具の移動、障子・ふすまの張替、  
網戸の修理が困る

通える  
場所を  
知りたい

○学区福祉委員 サロン担当者さん、老人クラブへ相談  
(P1～P6を見て下さい)

学区福祉委員：  
( ☎ )

## 物忘れ・介護など

介護予防、介護全般について

物忘れが心配

電話・訪問があり困る

怪しい人からの電話や訪問があったとき  
近所で心配な人がいたとき

被害にあったかも…?

スクエアガーデン  
地域包括  
支援センター

☎ 57-1133

消費生活相談室(市)  
(東庁舎2階)

☎ 23-6459

岡崎警察署

☎ 58-0110

被害にあった!

警察署

110番



# いざ というときの相談窓口

病気・けが等

救急車要請  
**119番**



- <脳卒中の疑い！>
  - ・意識がない
  - ・突然のしびれ
  - ・激しい頭痛
  - ・片方だけ腕や足に力が入らない
  - ・ろれつが回りにくい
  - ・口や顔の片方がゆがむ
  - ・めまい、意識が薄れる
- <心筋梗塞の疑い！>
  - ・胸が突然激しく痛む
  - ・激しい痛み(・肩・背中・首)が15分以上続く
- <その他、緊急性がある症状>
  - ・激しい腹痛
  - ・下痢・おう吐が急激に起こる
  - ・便に血が混ざる
  - ・真っ黒い便が出る

意識はある  
高熱・嘔吐、下痢が続く

**家族へ連絡**  
(表紙の緊急連絡先)  
名前：  
\_\_\_\_\_

☎

・昼間：かかつけ医

---

☎

・日曜・祝祭日:当番医(広報参照)  
・医師会夜間急病診療所(内科・小児科・外科)  
・夜間受付：19：30～22：30  
診察：20：00～23：00  
電話：52-1906(18時まで留守電)

**転んだ!**

痛くて動けない

痛むが何とか動ける

介護タクシー  
(P10 を見て下さい)

タクシーで整形外科受診(タクシー： \_\_\_\_\_ )