



ガーデンくん

スクエアちゃん

発行：スクエアガーデン地域包括支援センター

所在地：岡崎市羽根町中田 34

TEL : 57-1133 FAX : 57-0133

URL : taihoukai.or.jp/houkatsu/

Mail : sg-houkatsu@taihoukai.or.jp



# ガーデン通信

## いたわり愛のまちづくり 「リレーでつながる地域の輪」

地域の見守り愛（あい）、助け愛（あい）の輪はコロナ禍の今も途切れることなく続いています。今年度の特集では、あたたかい地域づくりに貢献されている地域のシニアさんの声をリレー形式でお届けしていきます。今回は**ごみ減量推進委員**（以下「推進員」とする）として地域で活躍中のお二人にお話を聞いてきました！

### 羽根学区

#### -活動内容を教えてください

推進員 4 名と町内の役員さんたちが交代で 7 時 30 分～8 時頃までゴミ収集場に立っています。ごみ分別は複雑なので、良く調べないと間違えてしまう人も多いです。そういう時にはその場でお声掛けをさせていただいています。

#### -良かったと感じたことはありますか？

町がキレイになったなと感じることですね。車でやってきて、ゴミの分別をせずに置いて行ってしまう人もいますが、見守り活動をしているとそういうことも減るので良いことだと思います。空き缶を必ず洗うなど、自分自身も分別への意識が高まっています。子どもたちは独立しているので一人暮らしですが、活動を通して地域の方とお話をすると気持ちが紛れますね。

#### -活動を続けるモチベーションは何ですか？

戸崎 5 区に住み 40 年以上になりますが、今も仕事をしているので地域との関わりは少ないと思います。町の役員さんたちの活動は多岐にわたり、本当に頭が下がります。今まで周りの人にお世話になって来たので、自分も地域の力になれればと思っています。



戸崎 5 区 杉浦金一さん  
活動歴：10 年以上

### 城南学区

#### -活動内容を教えてください

町内 5 カ所のごみ収集場の見回りや、月に 1 度祈祷野公園の清掃を行っています。推進員の活動とは別に祈祷野公園のトイレの掃除を毎日続けています。



羽根北新町 2 区 鳥居佳子さん  
活動歴：15 年以上

#### -良かったと感じたことはありますか？

祈祷野公園の掃除では、各組順番に数名ずつ参加して行きます。3 分別回収の日にはせきれいクラブ（老人クラブ）さんから 2 名ずつ参加してもらっています。仕事をしている時は家と職場の往復で、地域の活動にあまり参加できませんでしたが、推進員の活動を通して多くのご近所の方々と触れ合うことができ、本当の意味で中田町民になれたと感じています。

#### -活動を続けるモチベーションは何ですか？

毎日決まった時間に外出し、トイレ掃除にゴミの分別、朝と午後は児童の送迎ボランティアをしています。講座や教室も積極的に参加しています。この生活は自分の健康維持にとっても良いと思います。送迎ボランティアに関わっている時は最高の癒しのひと時です。子どもたちのため、自分のため、これからもできることを続けていきたいと思っています。

実は健康には「周囲との繋がりが大切」です。今回のお二人のように生き生きと地域活動に参加することはもちろん、例えば「近所の人と挨拶を交わす」、「買い物に行っておしゃべりをする」など、日常のそういった触れ合いが健康にいいのです。みなさんもできることから始めてみませんか？

## 介護保険サービスの紹介 その②

### ～福祉用具のレンタル(福祉用具貸与)～

自宅で転んだことはありませんか？加齢に伴い徐々に身体力が衰えていくと、転びやすくなります。転倒を恐れて外に出ることが不安になると外出頻度が減り、さらに筋力が衰えてしまいます。そのような不安を抱えた方に知ってほしい介護保険サービスとして「福祉用具貸与」があります。福祉用具をレンタルすることで、自分で出来ることが増え、意欲の向上にもつながります。

#### 《レンタルできるもの》

手すり スロープ 歩行器 歩行補助杖  
車イス 車イス関連品  
特殊寝台(介護用ベッド)  
認知症老人徘徊感知機器 など



歩行器



車イス

#### レンタルのメリット！！

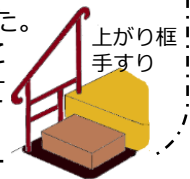
- ① 専門家が体に合ったものを検討してくれる
- ② 定期メンテナンスで安全に使い続けられる
- ③ 体の状態に応じて、変更や返却が可能

### 実例の紹介

**状況** 外出自粛で閉じこもりがちになっている80歳代の女性。元々膝が悪かったが、何でも自分でできていたのに、最近家の中でよく転びそうになる。買い物に行く事も怖くなってしまった。

**対応** 地域包括支援センターに相談し介護認定を申請。上がり框(かまち)に段差付きの置き型手すり、よく転びそうになるソファの横に置き型手すり、外出のための歩行器の3点をレンタル。

**結果** 高さのある上がり框も、台を1つ入れ膝への負担も軽くなり、手すりだけで体を支えて上がりやすくなった。ソファの立ち座りも転ばなくなった。買い物も歩行器を使うことで長い距離も安心して歩けるようになった。



★担当のケアマネまたは地域包括支援センターにご相談ください。

## 「シニアの暮らし便利帳」発行！

シニアの暮らしの中で活用できる地域の情報をご紹介している情報誌です。改定版を9月に発行しました！

城南・羽根学区の独居高齢者や高齢者世帯などの希望者には総代や民生委員が訪問の際に配布しています。

### ■内容のご紹介

- ① シニア向けの地域活動
- ② 老人クラブ
- ③ 岡崎ごまんぞく体操
- ④ 家事と宅配サービス
- ⑤ 車椅子対応タクシー
- ⑥ 福祉車両のレンタカー
- ⑦ 介護相談窓口・介護施設
- ⑧ 病院・診療所・薬局の一覧

付録：困った時やいざという時の相談窓口・フローチャート



### ■配布場所

当事業所、岡崎支所、シビックセンター1階ロビーのほか、当事業所のウェブサイトからもダウンロードできます。

「③岡崎ごまんぞく体操」の情報が参加につながったという嬉しい報告もいただいています。ぜひご活用ください！



## ご存知ですか？

### 安全運転相談ダイヤル

加齢に伴い、自動車の運転操作に不安を感じることはありませんか？視野障害、筋力の衰えによる運転操作のミスが重大な事故につながる場合もあります。

そんなときは、安全運転相談ダイヤル「#8080(シャープハレバレ)」をご活用

ください。運転に関する心配事の相談ができます。また、運転免許証を返納することで、



「運転経歴証明書」の

交付が受けられ、身分証明書として利用が可能です。他にも、タクシー料金の割引等、各種特典を受けられます。

まちを歩いてみると、車から見えなかった景色や新たな楽しみとも出会えるかもしれないですね！

免許返納の手続きは警察署窓口もしくは郵送にてできます。郵送の場合は、お電話にて事前申し込みが必要です。

愛知県警察本部 (☎052-951-1611)