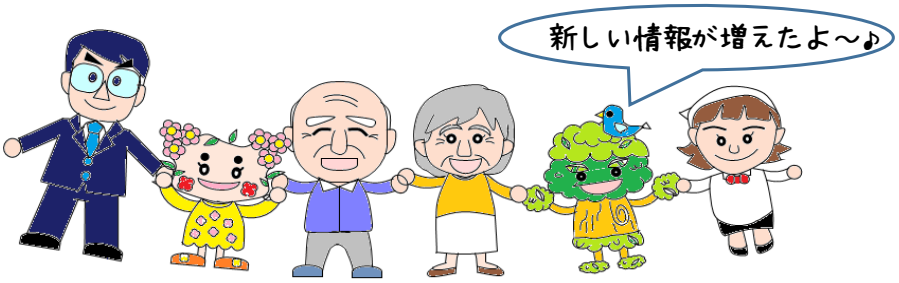
城南・羽根学区版

令和４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。
●地震災害時の近隣待避場所は（　　）です。
●大雨災害時の避難場所は（　　）です。
※占部川（JR線路西側）氾濫の場合

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 ４年 ４月現在の活動内容となります）

目　次

1．学区福祉委員会　・・・・・・・・・・・・ 1～3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
NEW 5．地域のボランティア活動・・・・・・・・7ページ
6．訪問型サービス　・・・・・・・・・・・・・8～9ページ
7．配達サービス　・・・・・・・・・・・・・・9～10ページ
8．車椅子対応のタクシー　・・・・・・・・・ ・10ページ
9．福祉車両のレンタカー　・・・・・・・・・・11ページ
10．その他のサービス　・・・・・・・・・・・・ 11ページ
11．ｽｸｴｱｶﾞｰﾃﾞﾝ地域包括支援ｾﾝﾀｰの活動・・ ・11ページ
12．病院・診療所 ・薬局・・・・・・・・・・12～13ページ
13．相談窓口・・・・・・・・・・14ページ
14．介護施設・・・・・・・・・・14～15ページ
NEW 15．高齢者を対象とした施設の説明・・・・・16ページ
16．岡崎市高齢者見守り支援事業所 ・・・17ページ
NEW 17．認知症の対策と対応・・・・・・・・・18～19ページ
18．岡崎おかえりメール、編集後記
19．奥付
付録．災害時の自分の身を守るために NEW
　　困ったときの相談窓口、いざというときの相談窓口

注）各種団体の活動内容は、新型コロナウイルス感染症の状況により変更の場合があります。

シニアの暮らし便利帳発行にあたり・・・

羽根、城南学区では高齢の方が健康で安心して暮らしていけるまちづくりをするために、両学区の民生委員児童委員、福祉委員会等で協力し、地域での支援の仕方を考えております。今後、さらに高齢化が進むことが予想される中、その方々が暮らし易い地域となるようにという思いをもとに、地域の各団体、事業所をつなぐと共に、暮らしに役立つ情報をお届けする“シニア暮らしの便利帳”を作成してきました。今年度も更に充実させた内容になっております。この冊子を利用していただき、地域の皆さんが健康で安心して暮らしていけることに役立つことができれば幸いと思っております。

シニアの暮らし便利帳作成実行委員会
佐藤　浩幸

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で構成された団体で、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」が有り、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＞

※新型コロナウイルス感染症の状況により変更の場合があります。

★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 70歳以上の方	城南学区 市民ホーム	**不定期土曜日 13:30～15:00**	野々山 ☎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 70歳以上の方	**上和田団地**	上和田団地 集会場	年1回	野々山 ☎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歳以上の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　※新型コロナウイルス感染症の状況により変更の場合があります。

対象	名　称	地　域	会場/回数	連絡先
羽根学区在住75歳以上のひとり暮らし高齢者	**陽だまりの会**	**戸崎1～5区**	戸崎神明宮/年１回	井川 ☎090-4254-0477
	ひだまりの会	**羽根東山2区**	北羽根荘/年１回	
	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 年１回	
	おしゃべり会	**羽根東1～3区**	暮らしの杜 ふくろう 年１～２回	
	おしゃべり会	**柱東本1～3区**	柱東本町町民館 年４回	
	おしゃべり会	**柱東町**	針崎東公民館 年１回	
	おしゃべり会	**庄司田2区**	みなみの風庄司田 年１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。

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！

＜安全安心活動部＞

※新型コロナウイルス感染症の状況により変更の場合があります。

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、学区福祉委員会等

公開される情報の範囲：氏名・住所・方書・年齢・性別・電話番号・登録区分・緊急時の連絡先・特記事項

(町別の一覧表、ｺﾋﾟｰ禁止)

あんしん見守り
キーホルダー

登録方法：**民生委員児童委員**、または
地域包括支援センターにご相談ください。

※登録には年齢や家族構成、身体状況などの要件に該当する必要があります。

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、**野村☎51-4490** 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	野村 ☎51-4490	**毎週火曜8:30～**
相撲甚句同好会	城南学区市民ホーム		**第1･3木曜 9:00～11:00**
さわやかウォーキング	都度担当者が決定		**年3回 日にちとコースは 都度担当者が決定**
日帰り旅行	都度担当者が決定		**年2回 日にちとコースは 都度担当者が決定**

2）各単位老人クラブの活動

	名　称	会　場	連絡先	内　容
仲良しクラブ	出前講座	高年者センター	殿井 ☎54-5695	年1回
	愛護会	中村公園		第2・4日曜。早朝
	友愛訪問	８０歳以上ひとり暮らし、夫婦のみの世帯。年２回。		
羽根西クラブ	カラオケクラブ	羽根西公民館	鈴木 ☎090-1098-2663	第1・3木曜 13:00～16:00
	いきいきクラブ			ﾊﾟｯﾁﾜｰｸを楽しんでいます 第2・4木曜 13:00～16:00
	ごまんぞく体操			毎週金曜10:00～
	囲碁将棋クラブ			毎週土曜 13:00～15:30
	グラウンド・ゴルフ	羽根西公園		毎週火・土曜 8:30～ 季節によって 9:00～
	愛護会			第2・4日曜7:30～
	友愛訪問	羽根西クラブ会員。年３～４回。		
和田クラブ	グラウンド・ゴルフ	城南公園	野村 ☎51-4490	毎週木曜 8:30～9:30
	ウォーキング	都度担当者が決定		第2水曜 7:30～8:30 コースは都度担当者が決定
	愛護会	城南公園		毎月27日　早朝
		比蘇天神社		毎月15日　早朝
	友愛訪問	88歳以上の会員。年2回。		
せきれいクラブ	ガーデニング	祈祷野公園	伊藤 ☎51-4989	年9回
	ウォーキング	都度担当者が決定		年3回 日にちとコースは 都度担当者が決定
	お楽しみ会 （カラオケ・釣り・ボーリング）			年6回
	親睦旅行			年2回
	麻雀	西光院		年6回 詳細はお問い合わせください
	クリスマス会			年1回　12月
	愛護会	祈祷野公園		月1回程度。早朝
	友愛訪問	８０歳以上の会員。年１回。		

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：朝倉(☎51-6718)　　羽根北深和会：加藤(☎52-9373)

柱町東楽クラブ：竹内(☎52-0270)

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	朝倉 ☎51-6718	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	朝倉 ☎51-6718	**毎月10回（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**
	神社清掃			**年5回（不定期。その都度決定）**
	麻雀同好会		飛田(ひだ) ☎55-4272	**月2回 第2･4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 （時期、場所はその都度決定）**
	友愛訪問	85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	加藤 ☎52-9373	**毎日晴天日 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 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 13:30～15:00**
	麻雀クラブ			**毎週水曜 13:00～16:00**
	将棋クラブ			**第2･.3･4火曜日 13:00～15:30**
	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**
	ウォーキング	担当者が決定		**年2回（春･秋）予定**

	名　称	会　場	連絡先	内容
羽根北深和会	**羽根コーラス**	羽根学区 市民ホーム	加藤 ☎52-9373	**第2・4土曜 13:30～15:00**
	ごまんぞく体操			**毎週火曜 10:00～11:00**
	サロン			**年４回（お問合せ下さい）**
	友愛訪問	75歳以上ひとり暮らし。年6回。		
柱町東楽クラブ	**グラウンド・ ゴルフ同好会**	庄司田公園	竹内 ☎52-0270 福永 ☎090- 2133-7167	**毎週火曜・土曜早朝**
	公園清掃			**毎月第2・4月曜の早朝**
	歩こう会	主に市内		**年8回程度。午前中**
	脳活サロン	役員宅		**年4回。脳トレｸｲｽﾞ、手工芸**
		喫茶店		**年4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。		

3．岡崎ごまんぞく体操

※季節により時間を変更する場合があります。

	名　称	会　場	曜日/時間	連絡先
城南学区	**上和田住宅 岡崎ごまんぞく体操 愛好会**	上和田住宅 集会場	**毎週月曜日 13:30～14:30**	平 ☎53-3579
	あしたば会	城南学区 市民ホーム	**毎週木曜日 13:30～14:30**	畔柳 ☎090- 7310-5795
	和田ごまんぞくの会	上和田町 公民館	**毎週金曜日 9:30～10:30**	市川 ☎51-5806
羽根学区	**庄司田2区A** ※庄司田1～4区の方も参加可能	楽の湯	**毎週木曜 8:00～9:00**	川崎 ☎53-9602
	庄司田2区B ※みなみの風庄司田入所者限定	みなみの風 庄司田	**毎週火曜 14:00～15:00**	清水 ☎64-1785
	和みの会	柱東本町 町民館	**毎週土曜 18:30～19:30 10:00～11:00**	山本 ☎090- 1720-2371
	心城寺はつらつ体操	心城寺	**毎週金曜 10:00～11:00**	中島 ☎52-5382
	いこいこ西光院	西光院	**毎週月曜 10:00～11:00**	天野 ☎52-7341
	陣場常光院 ごまんぞく体操	常光院	**毎週金曜 10:00～11:00**	荒川 ☎51-1674
	羽根東 元気クラブ	羽根東 町民館	**毎週火曜 15:00～16:00**	奥田 ☎51-0390

岡崎市推奨

★★★岡崎ごまんぞく体操★★★

★**おもり**を使った**6種類の運動**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**の**グループ**で、週1回以上行う場合、体操で使用するおもりを貸し出します！
★**週1回以上**行い、**約40分の体操**です。

問合せ先：長寿課(☎23-6836)、ｽｸｴｱｶﾞｰﾃﾞﾝ地域包括支援ｾﾝﾀｰ(☎57-1133)

4. 地域の皆さんの活動紹介

＜城南学区＞　※新型コロナウイルス感染症の状況により変更の場合があります。

団体名	場　所	曜日/時間	連絡先
ふれあいホーム江口町内会	江口町内集会所	**第2日曜 13:00～17:00** **第2. 4水曜日 9:00～10:00**	千葉 ☎090-2943-7366
城南町囲碁同好会	城南学区市民ホーム	**第3日曜 9:00～13:00**	加納 ☎52-1257
太極拳		**毎週水曜 10:00～12:00**	細井 ☎51-4807

＜羽根学区＞　※新型コロナウイルス感染症の状況により変更の場合があります。

団体名	場　所	曜日/時間	連絡先
グラウンド・ゴルフ同好会	羽根東わかみや公園	**毎週 月曜・木曜 9:00～11:30**	天野 ☎090-9178-6813
さわやか健康体操(羽根学区福祉委員会)	羽根学区市民ホーム	**第2・4木曜 14:00～15:30**	古田 ☎54-7127
太極拳 おさらい会		**毎週水曜 10:00～12:00**	竹内 ☎52-0270

5. 地域のボランティア活動

※ボランティア活動で地域貢献や社会参加をしたい元気な方への情報です。

団体名		場　所	曜日/時間/活動内容	連絡先
暮らしの杜ふくろう		羽根町字若宮３０－１	日時：月～土曜日 10:30～15:00 高齢者向けデイサービス内の料理・裁縫・囲碁将棋・麻雀・カラオケ等のサポート	戸柱 ☎73-0525
こども食堂	**えほん食堂どうぞの家**	羽根町字若宮30-1あおいホール	毎月２３日 １４時～２０時の間 調理、配膳、受付など 別日に開催するフードパントリーのお手伝いも可能	加藤 ☎090-2777-0841
	子ども食堂ニコニコごはん	天白町字清水26番地（天理教敷地内）	毎月不定日開催 10時～19時の間 調理、配膳、受付などのお手伝い	前田 ☎070-1495-3719

6. 訪問型サービス　*どなたでも利用できるサービスです*

＜掃除など、家事にお困りの方＞　※高齢者見守り支援事業所

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	⑪受診時の付き添い	

事業所名		住所/☎	内容	料金、備考
たすけあいのぞみ	住所	上青野町馬場8-1	**①～④⑧⑪ ⑨:応相談 内容によりスタッフの空き要相談。**	「たすけあいのぞみ」への登録が必要。入会金 1,000円(1回のみ) 年会費 3,600円(1回/年) ①～③⑪1時間　1,200円 30分追加毎に600円 ④⑧⑨1時間1,500円 30分追加毎に750円 交通費1km×60円 ＊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　2,400円 15分追加毎に600円 日曜、祝日は20%増し 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	①～③⑪ ③⑪:応相談	10分　500円＋税 交通費一律　500円+税
	☎	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3,300円（週1回以上） 1時間5,830円（不定期利用） いずれも30分追加毎1,650円 上記外プランあり。応相談
	☎	72-6357		
シルバーネット	住所	江口3丁目1-16	①②⑧⑪	30分 2,200円 （18時以降は+1,000円）
	☎	72-4111		
あんしんサービス	住所	江口1丁目3-20	①～④ ⑥～⑪	1時間3,000円 派遣人数、内容により変動有。1軒丸ごとの片付けも対応可能。
	☎	52-6699		
ケアサービスつばさ	住所	中田町6-1	①～③⑪	登録料3,000円 1時間2,000円 延長30分毎に1,000円
	☎	58-1443		
DUSKINライフケア岡崎ステーション	住所	薮田2-8-1	①②⑧⑪ ③⑩:応相談	1時間4,400円 （月8時間以上利用） 1時間5,500円 （1回～不定期利用） 15分毎に延長料金発生
	☎	0120-215-727		
おかざきシルバー支援隊	住所	美合町五本松68-12 岡崎市社会福祉センター2階	②～④⑧⑨ ⑨:枝払いのみ	1名作業=1回につき、1時間程度のお仕事は1,500円です
	☎	47-7380		
みのりライフ介護センター	住所	六名2-2-1	①～③⑪	1時間2,800円
	☎	0120-51-3972		

事業所名		住所/☎	内容	料金、備考
リビングスタイル ハウズ※	住所	戸崎元町4-1	**③～⑨**	メニュー（一例） 除草（処分費込）550円/㎡～ 網戸張替え中窓2,500円/1本～ 蛇口の修理（部品別）5,000円～ ドアノブ交換（部材別）8,000円～ エアコン清掃　12,000円/台～
	☎	0120-51-7780		
（有）ヤナセ 看護婦家政婦紹介所	住所	松本町1-18	①～③⑧⑩⑪	**単発1時間1,723円 4時間以上1,435円**
	☎	21-2039		

＜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・ﾍﾞｯﾄﾞ可能。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		
ヘアーサロン いとう	住所	庄司田２丁目1-14		訪問福祉理容師。市の助成券が条件により可
	☎	53-1386		※訪問の条件等については 要問合せ
訪問理容 はっちゃん	住所	城南3丁目2-1		
	☎	090-4864-4788 （中島はつみ様）		
総合美容サロン あずさ	住所	若松東2-4-3		
	☎	52-3620 070-6412-6469 （麻生様）		

7. 配達サービス　*どなたでも利用できるサービスです*

＜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 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 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
シューワ（株） 岡崎支店	住所	大平町字西田漬18	**灯油 の配達**	9時～16時まで営業。 土・日・祝日はお休み。 羽根学区の一部のみ配送。 配送には条件あり。詳細はお問い合わせ下さい。
	☎	65-1888		

＜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
宅配クック1・2・3※	住所	上和田町字城前41番地	弁当の宅配	岡崎市の補助あり 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 までご連絡ください。
	☎	57-2500		
ありがとうサービス※	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		
くるみ弁当	住所	羽根西若宮30	弁当の宅配	ランチのみ。注文は3食以上。受付は当日の9時半まで。配達範囲はお問い合わせください。
	☎	51-1812		
デリカキッチン1・2・3	住所	上和田町南屋敷1		ﾗﾝﾁのみ。日替・男飯・限定ﾒﾆｭｰの3種類。事業所対応可能。注文は3食以上。刻み食等対応不可。洋食が多い。
	☎	64-5477		
ムツミフーズ	住所	土井町字地堂１－１		昼のみ配達。価格は1食400円～。配達区域内であれば1食から配達可。その他要相談。
	☎	54-5180		
キッチン フクタ	住所	北野町字東河原17-1		3,000円以上の注文で配達。配達範囲はお問合せ下さい。
	☎	34-0005		
コープあいち岡崎センター	住所	岡町方便1-1	食材・弁当の宅配	弁当の注文は週2回より可(配送料込)食材の配達料は286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(ｼﾆｱ生活ｻﾎﾟｰﾄ割引)
	☎	0120-645-002		
ヨシケイ東愛知	住所	保母町字南二百田17-1	食材の宅配	1食のみ、1日のみの注文も可能
	☎	66-5666		
セブンイレブンセブンミール	住所	上和田町字サジ27-1 羽根北町2丁目1-13	食材・弁当の宅配 （本部で注文を受け、近い支店から配送。）	配達は弁当や食材の購入金額1,000円以上。配送料は220円。注文合計が3,000円～配送料無料
	☎	0120-736-014		

8. 車椅子対応のタクシー

どなたでも利用できるサービスです

事業所名	住所	☎	備考
介護タクシーたつみ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。使用料については要問合せ。
福祉タクシーフジエダ	法性寺町字郷前52-3	52-1209	
ほほえみわーくす福祉タクシー	渡町字薬師畔4-5	0120-72-2525	

9. 福祉車両のレンタカー

どなたでも利用できるサービスです

事業所名	住所	☎	備考
南部電装自動車	羽根西3-3-4	51-0311	詳細については要問合せ
福車屋岡崎店	上和田町城前51-2	83-8177	初回利用時、割引あり。
(株)ミヤセ自動車	美合新町7-5	51-1982	詳細については要問合せ

10. その他のサービス

どなたでも利用できるサービスです

＜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
岡崎市動物総合センター・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 ・ペットがいなくなった ・犬、猫の新たな家族探し ・飼い犬が亡くなったとき
	☎	27-0402	

＜見守りサービス＞

事業名	内　　容
中日新聞専売店	離れていても 中日新聞 み・まも～る 対象：中日新聞をご購読の「単身者(高齢者、若者)」、「高齢のご夫婦」 ※詳細は各販売店にお問い合わせください。

11. 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。
出前講座	５人以上集まれば、無料で出前講座（30～６０分程度）にうかがいます。事前予約必要。講座内容は要相談。
健幸すごろく de ウォーキング	コロナ禍でも、楽しくまち歩きができるイベントです。 どなたでも参加可能です。

「**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✆

12. 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/糖尿病内科/血管外科/リウマチ科/リハビリテーション科		
		住所	中田町4-5	☎	53-7815
	玉木内科	科目	**内科**		
		住所	江口2-4-8	☎	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	☎	55-6688
	岡崎駅前クリニック	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	☎	83-6667
	永坂内科医院	科目	**呼吸器内科**/ｱﾚﾙｷﾞｰ科/消化器内科/小児科/内科		
		住所	羽根町若宮13	☎	51-1511
	ワシミ整形外科羽根分院	科目	**整形外科**/リハビリテーション科/リウマチ科/内科		
		住所	羽根町若宮30-1	☎	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	☎	55-0660
	岡崎南病院	科目	**内科**/外科/整形外科/小児科/皮膚科/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/胃腸内科		
		住所	羽根東町１-１-3	☎	51-5434
	ぬまた皮フ科クリニック	科目	**皮膚科**		
		住所	羽根町若宮24-4	☎	53-1128
	志貴こどもクリニック	科目	**小児科**		
		住所	柱曙1-10-15	☎	58-1361
	西澤整形外科クリニック	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	☎	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	☎	58-3080
	吉村医院	科目	**産婦人科**		
		住所	柱町字東荒子123	☎	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＞

※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	×
	サニー薬局※	羽根町若宮39	55-8063	○
	こはく薬局※	柱町上荒子42-8	64-2145	○

13. 相談窓口

	名　称	住　　所	☎
みんなの相談窓口	岡崎市ふくし相談課 つながり支援係	福祉会館1階　18番窓口 ※相談機関が分からない時にはこちら	23-6774
介護の相談窓口	岡崎市介護保険課 介護給付係	福祉会館1階　19番窓口	23-6682
	高齢者在宅福祉ｻｰﾋﾞｽ 地域支援係		23-6147
	スクエアガーデン 地域包括支援センター	羽根町中田34	57-1133

14. 介護施設

ケアマネ事業所（居宅介護支援事業所）	城南	ケアプランニング きらら	上和田町北屋敷３	55-9671
	羽根学区	さわやか介護 支援センター	羽根町陣場173	57-1221
		スクエアガーデン ケアプランセンター	羽根町中田34	55-2555
		わけい 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
訪問介護（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
		ﾍﾙﾊﾟｰｽﾃｰｼｮﾝ　ﾏﾊﾛ	江口1-1-25	73-4391
	羽根学区	さわやかサービス	羽根町陣場173	57-1115
		にじのさと岡崎 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
通所介護	城南	デイサービスきらら	上和田町北屋敷３	71-7196
		デイサービスはなのき 岡崎南	城南町1-1-1	72-5606

		名　称	住　　所	☎
通所介護（デイサービス）	羽根学区	デイサービス さるびあ　岡崎	戸崎新町6-21	64-0521
		デイサービスセンター 燦　はね	羽根北町1-3-2	64-7560
		ﾘﾊﾋﾞﾘ特化型ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽ 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 30-1	73-0525
		デイサービス はればれ	羽根東町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ブ 庄司田	庄司田2-10-6	64-1783
		絆ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽ岡崎駅前	柱町字東荒子210 ディバイスビルディング１階　西側	73-0508
		リハビリセンター岡崎駅前	羽根町字池下59-1	79-9800
医療系サービス	城南	あやめ訪問看護	訪問看護 上和田町字城前5　ﾗﾌｫｰﾚ城南208	64-4381
	羽根学区	岡崎老人保健施設 スクエアガーデン	通所リハビリテーション(デイケア)/ 短期入所療養介護(ショートステイ) 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)/ 訪問リハビリテーション 羽根町中田64-1	55-0660
		ワシミデイケア　羽根分院	通所リハビリテーション(デイケア) 羽根町若宮30-1	73-1234
		西澤整形外科 クリニック	通所リハビリテーション(デイケア) 庄司田1-15-8	58-2438
		岡崎訪問看護ｽﾃｰｼｮﾝ ひまわり	訪問看護 羽根町中田34	55-2121
介護タクシー	城南	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
	羽根	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 岡崎南	福祉用具貸与・特定福祉用具販売 戸崎町榎ヶ坪28-1	71-0026

15. 高齢者を対象とした施設の説明

各施設の詳細情報については、※**ハートページ**（介護サービス事業者ガイドブック）または**地域包括支援センター**にお問い合わせください。

	特別養護老人ホーム	**介護老人保健施設**	**グループホーム**	**軽費老人ホーム（ケアハウス）**	**介護付き有料老人ホーム**	**サービス付き高齢者向け住宅**
種類特徴	寝たきりや認知症など、自宅では生活が困難な介護度の高い方が利用でき、終身利用が可能。	病院退院後に在宅復帰が困難な場合、医療管理下での看護、介護、回復リハビリが受けられる施設。	認知症の高齢者が専門的なケアを受けながら共同生活を送る施設。身体介護、機能訓練等が受けられる。	自立した高齢者向けの施設。食事の提供、見守り、生活相談が受けられる施設。介護サービスが提供される「介護型」もある。	生活援助、身体介護、リハビリなど、施設スタッフによる幅広いサービスが受けられる施設。	見守り、生活相談サービスがついた高齢者向け賃貸住宅。オプションで食事の提供も可能。介護が必要になったら外部サービスを利用し生活が可能。
運営母体	地方公共団体 社会福祉法人	医療法人	社会福祉法人 民間企業	地方公共団体 社会福祉法人	民間企業など	民間企業など
入所対象者	要介護３以上	要介護１以上	・６５歳以上 ・要支援２以上 ・認知症の診断がついている ・施設のある市区町村の住民のみ入所できる。	・６０歳以上 ・自立、要支援 ・原則介護度の高い方は入所できない。	自立の方～要支援、要介護まで幅広い	自立の方～要支援、要介護まで幅広い
市内の施設数	２２施設	７施設	２４施設	５施設	２５施設	17施設
費用 ※サービス利用負担が**1割**の方の場合	※6～15万前後 低所得の方は食事代などの減免申請が可能。	※8～15万前後 低所得の方は食事代などの減免申請が可能。	※15～20万前後 施設によって入所一時金あり。	※10万円～ 自立した人を対象としているため、比較的費用が低い。	※15～30万前後 一時金など施設によって異なる。	※15～30万前後 一時金など施設によって異なる。

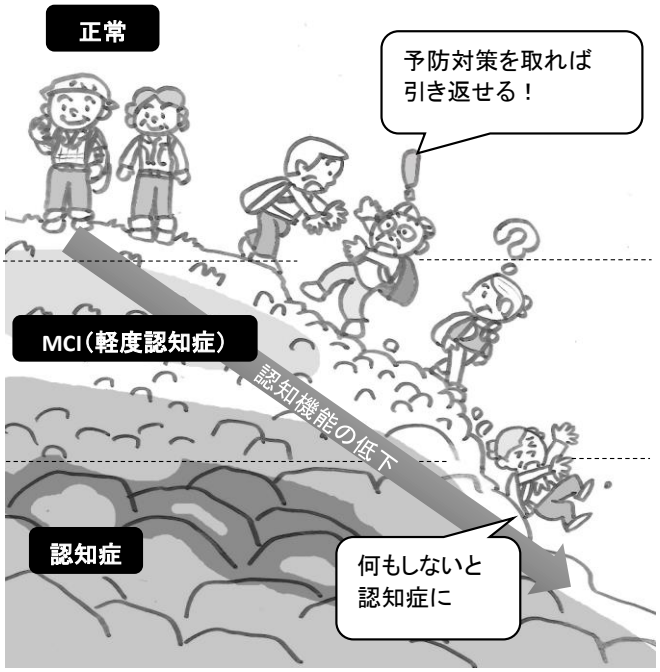
※ハートページは岡崎市役所福祉会館、地域包括支援センターなどに配架されています。

16. 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	☎
城南学区	中日新聞　岡崎上和田専売店	上和田町字切戸13-1	53-5757
	碧海信用金庫 上和田支店	上和田町字サジ23-1	54-2381
	セブン-イレブン　岡崎上和田店	上和田町サジ27-1	53-0932
	エルエルタウン	上和田町南天白5-1	53-8511
	福車屋　岡崎店	上和田町字城前51-2	83-8177
	コメダ珈琲　岡崎上和田店	天白町東池25-1	71-5560
羽根学区	中部電力　岡崎営業所	戸崎町大道東7	0120-921-697
	ｲｵﾝﾘﾃｰﾙ(株)イオン　岡崎南店	戸崎町字ばら山1-1	57-2211
	岡崎製材株式会社	戸崎元町4-1	51-7700
	(株)大垣共立銀行　岡崎支店	戸崎町字屋敷3-2	58-3711
	中日新聞　岡崎戸崎専売所	戸崎町東山44-30	72-5202
	(株)フジケンハウジング	戸崎町字藤狭1-120	72-2270
	岡崎郵便局	戸崎町字原山4-5	71-3000
	碧海信用金庫　岡崎南支店	羽根東町3-2-5	53-8311
	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
	岡崎駅前郵便局	羽根町東ノ郷4-4	51-5996
	セブン-イレブン　岡崎羽根町店	羽根町字若宮9-1	55-3677
	ファッションヘアー　かわい	羽根町若宮18-11	54-9209
	ウエルシア岡崎駅東口店	羽根町字前田34-6	72-7117
	おかざき　楽の湯	庄司田1-14-14	71-1010
	三河ガス(株)	庄司田2-9-18	51-3114
	ヤクルト岡崎南センター	羽根東町1-3-2	55-8960
	なべた接骨院	柱曙1-1-20	58-5255
	岡崎信用金庫　岡崎南支店	柱曙1-2-18	58-5811
	岡崎針崎郵便局	柱町東荒子8	51-5998
	梅村米穀店	柱町東荒子22-1	51-1828

認知症の対策と対応



認知症は、認知機能が加齢とともに徐々に低下して生じます。

認知症と診断される前から、もの忘れなど認知機能の低下が現れている状態を認知症の予備軍としてMCI（軽度認知症）と呼びます。

MCIの段階でライフスタイルを変えて脳に刺激を与えるなどの対策を取れば発症の予防になります。

MCIの具体的な状態とは

- もの忘れを自覚している
- 家族や知人にもの忘れを指摘された
- 日常生活での活動には支障がない

認知症を予防する生活とは？

社会参加と余暇
社会参加や余暇活動（旅行や編み物、コンサートなど）精神活動が活発なほど認知症発症のリスクが低くなります。

活動的な生活
活動的なライフスタイルを維持することで老化は予防されます。閉じこもりきり、テレビ前でウトウトは改めましょう。

定期的な運動
定期的な運動は認知症の予防に有効です。また、発症した認知症の進行を抑える効果もあります。

老人クラブ情報
3ページ～
ボランティア情報
7ページ

ごまんぞく体操情報
6ページ～

愛知県健康福祉部高齢福祉課「認知症チェックリスト」より

あなたの今の生活はどのような状況でしょうか？
次のページで認知症のチェックをしてみましょう。

認知症チェックリスト

認知症は早期発見、早期対応が大切です。治療できる認知症やよく似た症状のある病気にも対応できます。薬の服用等を含めて、早い時期からの治療開始が効果的と言われています。「あれ、なんだか変だな？」と思ったらチェックしてみましょう。

＊この項目は目安です。認知症の診断をするものではありません。

- ☐1．同じことを言ったり聞いたりする
- ☐2．物の名前が出てこなくなった
- ☐3．置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- ☐4．以前はあった関心や興味が失われた
- ☐5．だらしなくなった
- ☐6．日課をしなくなった
- ☐7．時間や場所の感覚が不確かになった
- ☐8．慣れたところで道に迷った
- ☐9．財布などを盗まれたという
- ☐10．ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐11．蛇口・ガス栓の閉め忘れ、火の用心ができなくなった
- ☐12．複雑なテレビドラマが理解できない
- ☐13．夜中に急に起き出して騒いだ

愛知県健康福祉部高齢福祉課「認知症チェックリスト」より

3つ以上当てはまった方は、まずは<u>かかりつけ医</u>にご相談下さい。

医療面の相談（受診や治療・治療薬など医療に関する相談）

名　称		住所/☎	内容
岡崎市民病院 認知症疾患医療センター	住所 ☎	高隆寺町字五所合３番地１ 0564-66-7474	地域の認知症診療の中核を担う専門医療機関です。
八千代病院 認知症疾患医療センター	住所 ☎	安城市住吉町2-2-7 0566-33-5556	
岡崎共立病院	住所 ☎	羽根町中田64-1 55-0660	かかりつけ医認知症対応力向上研修終了医師在住 火～木曜日　９時～１２時、１５時～１８時
岡崎南病院	住所 ☎	羽根東町１丁目１番地3 51-5434	もの忘れ外来（神経内科）予約制 月曜9時～12時 火曜9時～12時、15時～18時

生活面の相談

名　称		住所/☎	内容
スクエアガーデン 地域包括支援センター	住所 ☎	羽根町中田３４ 57-1133	日常介護や在宅介護に関する相談

一人での外出が不安な高齢者の方へ

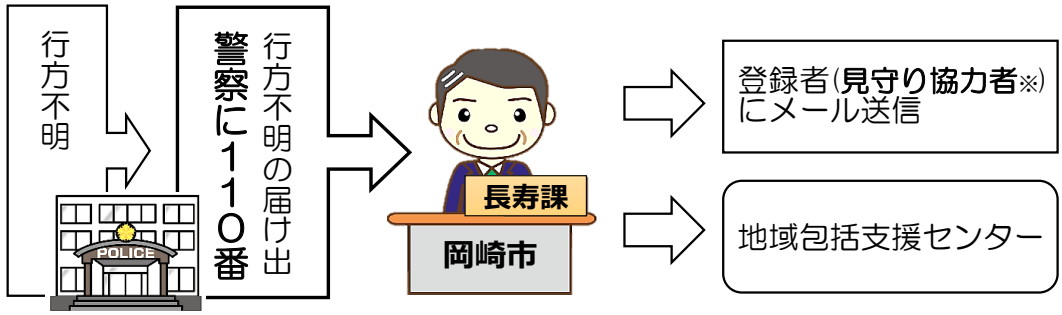
★★★岡崎おかえりメール★★★

「道に迷って、いつもより少し帰りが遅くなることがあった」「今は一人で外出できているけど、前より忘れっぽくなった」など、少しでも不安や心配を感じた時は、ぜひ地域包括支援センターにご相談ください。

岡崎市では認知症が心配な高齢者が行方不明になった場合、**早期に発見するために必要な情報や特徴、家族の連絡先を事前に登録する制度**があります。登録された情報は、岡崎市・警察・地域包括支援センター、見守り協力者等で共有しています。

少しの発見の遅れが、熱中症や交通事故等、**命に関わることもあります**。「今はまだ大丈夫」と思わず、本人も家族も安心して暮らせるように、準備をしてみませんか？

岡崎おかえりメールの流れ



※見守り協力者の配信登録

以下の３つの方法があります。

①ＱＲコードを読み取って、からメールを送信
携帯電話などで、右のＱＲコードを読み取り空メールを送信。
その後に届くメールに従って登録。

②アドレスを直接入力し、空メールを送信
受診したい携帯電話などから「t-okazaki-huku@sg-m.jp」宛に直接空メールを送信。その後に届くメールに従って登録。

③市ホームページ(登録・解除ホーム)
トップページの検索バーに「おかえりメール」と入力し、検索。
登録・解除ホームのURLにアクセスし、画面の説明に従って登録。

問合せ先:長寿課(☎ 23-6837)
スクエアガーデン地域包括支援センター(☎ 57-1133)

編集後記

平成３０年１１月に初版以来、羽根・城南学区にお住いのシニアの皆様に、見やすく便利な情報を提供できるように、昨年度末に実施したアンケート結果（用紙サイズ・字の大きさ など）を反映し、今後も新しい風を受け実行委員会で検討してまいります。また、長引くコロナ禍の影響で健康面に関し、フレイル（健康と要介護の中間にある状態）予防に注力し、今しばらくはコロナウイルスとの共生が寛容かと存じます。

シニアの暮らし便利帳作成実行委員会
市川　博

＜教室や団体行事等の参加を希望される方へ＞

令和４年 4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（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。

※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に貢献し、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

災害時　自分の身を守るために

◎大きな地震が発生した時

地震発生

地震後、揺れがおさまってきたら、まず自宅を出て
冷静に判断・行動しましょう

注目!

近隣待避場所
（表紙を確認）

●安否確認
●状況確認・・自宅の被害状況
　火事や土砂災害の危険など

安全確認ができたら
自宅へ

安全の確保ができない
火事や土砂災害の危険が迫っている場合
親戚宅、知人宅、
指定緊急避難場所へ
羽根：羽根小学校、　城南：城南小学校

◎大雨や台風が発生した時

（命を守る対応）

危険な場所から高齢者は避難

警戒レベル 3　注目!　**高齢者等避難**

警戒レベル 4　**避難指示**
※危険な場所から全員避難

警戒レベル 5　**緊急安全確保**
※命の危険、直ちに安全確保！

たとえば・・・
◎市が開設した**避難場所**へ（表紙を確認）
◎親戚・知人宅など、市内に限らずに
　より安全な場所へ

※避難の途中で危険を感じた時は、
近くにある高くて丈夫な建物や**高い場所**へ

矢作川が危ない！

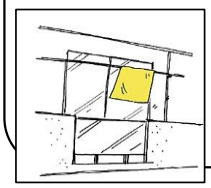
羽根学区・城南学区の避難場所は
小豆坂小学校、翔南中学校

避難の際に持ち出すもの（高齢者編）

□杖や歩行器　□補聴器　□入れ歯、入れ歯洗浄剤　□メガネ
□持病の薬　□お薬手帳のコピー　□大人用紙パンツや尿取パット

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、スカーフ等**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

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：
（☎　　）

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

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

訪問型サービス
（P8.9を見て下さい）

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：　　（☎　　）
老人クラブ：　　（☎　　）
○岡崎ごまんぞく体操、地域の皆さんの活動(P6.7に掲載)

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

介護や生活困窮など、困りごとが重なった

スクエアガーデン
地域包括
支援センター

ふくし相談課
☎23-6774

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

消費生活相談室(市)
(東庁舎2階)
☎23-6459

岡崎警察署
☎58-0110

被害にあったかも…？

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**
- **ろれつが回りにくい**
- **突然のしびれ**
- **口や顔の片方がゆがむ**
- **激しい頭痛**
- **めまい、意識が薄れる**
- **片方だけ腕や足に力が入らない**

〈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**

急病だ！

意識はある
高熱・嘔吐、下痢が続く

・昼間：**かかりつけ医**
☎ ＿＿＿＿＿＿＿＿

・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)

家族へ連絡
(表紙の緊急連絡先)
名前：
☎ ＿＿＿＿＿＿＿＿

転んだ！

痛くて動けない → 車椅子対応のタクシー (P10.11 を見て下さい)

痛むが何とか動ける

タクシーで整形外科受診(タクシー: ☎)

- 郵便受けに2～3日新聞等がたまっている
- 洗濯物が取り込まれていない
- 夜電気がついていない

→ 総代、民生委員に相談

→ スクエアガーデン地域包括支援センター ☎ 57-1133

警察署 110番