



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

## シニアになったら、定年したら何をする？

### 公益社団法人 岡崎市シルバー人材センター



シニア世代の健康を維持するためには、運動、バランスの良い食事、人とのつながり（社会参加）が大切です。今回は社会参加の場のひとつ、シルバー人材センターへ取材に行きました！

## シルバー人材センターって何？

働きたいシニアと、一般家庭、企業、公共団体などから受注した仕事をつなげる役割をしています。国や市から補助を受けて運営しています。

楽しく元気に  
お仕事をし  
てもらえたら嬉  
しいです！



常務理事 柴田伸司さん

## どんな仕事があるの？

スーパーのカート整理、公園や事業所の清掃、庭木の剪定などです。

60歳以上の方が働きやすいような、臨時的で短期的な業務（月10日程度）になります。危険な仕事は請け負いません。

### ◆入会方法◆

毎月1回行っているセンターの入会説明会に参加し、入会申込書を提出していただきます。理事会承認後、入会手続きをし、会員となります。年会費は3,000円、互助会費が1,000円です。

### ◆お問い合わせ先◆

公益社団法人 岡崎市シルバー人材センター

電話：(0564) 47-7380

休日：土日、祝祭日、年末年始

住所：〒444-0802 岡崎市美合町五本松 68-12

岡崎市社会福祉センター2階

## どんな人が対象？

- ・岡崎市内在住の60歳以上の方
- ・本格的な就業をしていない方
- ・健康維持や生きがいのために、働きたい意欲と体力のある方

### 城南学区



神谷裕文さん (71)

定年退職してから、健康のためと思い、センターに入会しました。スーパーでカート整理をしています。入会前は一人で散歩をしていましたが、長続きしませんでした。

今は仕事でたくさん歩けることで、健康に過ごせています。(同世代の方々がいることで楽しく続けられますね。)

お客さんに安全に楽しく買い物をしてもらう業務ですが、前職でトヨタ関連の安全管理部門に勤めていた経験が活かせていて、やりがいもあります。

### 羽根学区



本多辰夫さん(92) 本多美智子さん(85)

夫婦で結婚式場のお庭の掃除をしています。週に2日程度、朝の2時間程のお仕事です。

仕事の内容は教えてもらったので心配なく

はじめられました。落ち葉を片付けてきれいになるのも嬉しいですし、式場の従業員さんから「ありがとね」と声をかけられるのがとっても嬉しいです。

仕事があると、計画を立てて日々を過ごすので、生活リズムが整って健康にもいいと思います。元気な間は仕事をしたいですね。

会員さんの声

## 令和4年度版 シニアの暮らし便利帳 発行！

シニアの暮らし便利帳は、高齢になっても安心して暮らせるような地域の活動や役立つ企業・医療・介護事業所の情報を掲載しています。

平成30年から毎年発行していますが、昨年は利用者に「地域の知りたい情報」についてのアンケートを実施し、多くのご要望をいただきました。その結果を踏まえて、新たに追加された情報がこちらです。

- ・地域のボランティア情報
- ・高齢者入所施設の種類について
- ・認知症への対応と対策
- ・災害時に身を守るために

表紙には災害時に自分がどこへ避難するのかを記入できる欄も増やしました。



シニアの暮らし便利帳実行委員メンバー

冊子作成のメンバーは総代、民生委員、学区福祉委員や地域活動に積極的な方で、当事業所は事務局として参加しています。

高齢の方と高齢者を支える家族のための情報誌として活用してください。

当事業所のウェブサイトでもご覧いただけます。冊子は当事業所で配架しています。

### 第2回

## おい 包括さん！

### 主任ケアマネ 谷本です

地域包括支援センター（以下包括）には、様々な資格を持ったスタッフがいます。今年度は、包括で働くスタッフの専門性についてシリーズでお伝えしていきます。

こんにちは。主任ケアマネジャーの谷本です。H28年のスクエアガーデン地域包括支援センターの開設から勤めており、今年で7年目に入りました。

包括に所属する前はケアマネジャーとして自宅で生活されている高齢者の支援を行っていました。年齢や病気によって生活に不自由を強いられるようになった高齢者や在宅で介護を行っている家族の生の声や支援の経験を、包括の業務に活かしていきたいと思います。

#### 【主任ケアマネジャーとは】

介護や支援が必要になった高齢者などの相談を受け、生活や身体に合わせて、その人らしい生活が送れるようにケアプランの作成、サービスの調整を行う介護支援専門員（ケアマネジャー）が、研修を受けて主任ケアマネジャーの資格を取得。ケアマネジャーの育成や高齢者の住みやすい地域づくり等を行う役割を持っています。

#### 【包括でのお仕事】

ケアマネジャーを対象とした研修会や交流会を定期的で開催し、より良い介護が提供できるように、ともにスキルアップを目指しています。

6月14日に地域の高齢者の見守り活動を行っている民生委員児童委員の代表者と、ケアマネジャーとの交流会を開催しました。

高齢になっても安心して自宅で生活が継続できるようどんなことができるのかなど、

協力体制について活発な意見交換ができました。



交流会の様子。グループ内の司会役として参加。（右）

#### 編集後記 庭のつぶやき

7月より当センターに新しく保健師として加わりました、吉田です。新人ですが、元気が取り柄です。27歳、頑張ります！