



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

## 岡崎ごまんぞく体操全面再開！

新型コロナウイルス感染症により外出を控え、体を動かす機会が減っていた方も多かったのではないのでしょうか？様々な制限が緩和され今年5月、羽根・城南学区にあるごまんぞく体操を行う12団体の活動が全て再開になりました！再開された団体にお話を伺って来ました。ぜひこの機会に参加してみませんか？



### 羽根学区 庄司田2区A

**Q：ごまんぞく体操が再開して体や気持ちの変化はありましたか？**

自粛中全然運動していなかったから、体力が落ちていくのを日々感じていました。買い物など、外出する機会も控えていたから、人と話す機会も減っていたと思います。久々に運動してやっぱりスカッとします。筋肉痛になったけど、気持ちがいい痛みだから続けられます。

(80代 女性)

**Q：今後の意気込み教えてください**

家に1人でいると運動はなかなかできないので、こうして皆と集まるから続けられます。今後も皆と一緒に運動を続けていきたいです。(80代 女性)

休憩時間のおしゃべりも楽しみの一つです。



### 城南学区

### 上和田住宅 岡崎ごまんぞく体操愛好会

**Q：ごまんぞく体操再開の要望はありましたか？**

元々参加されていた方から「いつから再開するの？」と問い合わせがありました。コロナ感染拡大に伴いなかなか決断ができなかったけど、今回3年ぶりに再開できて安心しました。又新しい方やコロナ前から来られていた方も見えるので、嬉しいです。

(上和田住宅ごまんぞく体操 代表者)

**Q：今後の意気込み教えてください。**

どれだけ続けられるかわからないけど、いつまでも元気でみんなと一緒に運動続けたいです。またコロナ前みたいに皆と一緒に歌も歌えると嬉しいです。

(80代 女性)

上和田団地お住いの方以外でも、参加可能です!!



羽根・城南学区では他の会場でもごまんぞく体操が実施されています。

参加ご希望の方はスクエアガーデン地域包括支援センター（TEL：57-1133）までご連絡ください。

## 免許返納後の選択肢

# セニアカーを体験！！



高齢者ドライバーによる事故のニュースを耳にすることが多くなりました。高齢になると、判断能力や認知機能の低下により交通事故を起こす可能性が高くなります。しかし、住んでいる場所や家族の状況などにより、運転免許を返納してしまうことで今まで通りの生活ができなくなると考え、返納を躊躇される方も多くいらっしゃいます。そこで！セニアカーをご紹介します。

今回は、福祉用具を取り扱っているフランスベッド株式会社 森本さんにお話を聞きながら、セニアカーの試乗体験をしました。

実際乗ってみると…

ハンドルを握るだけでアクセルとブレーキが操作できるので、とても簡単でした。歩行者扱いなので、歩道にあるような段差や坂道などを想定し、少し無理な運転を試みましたが、思っていたよりもタイヤが柔らかく動き、スムーズに動きました。



フランスベッド株式会社 森本さん

### 仕様（平均的なもの）

バッテリー(フル充電): 20~30km 走行可能  
スピード: 時速 1~6km  
傾斜や坂道に対して: 安全装置あり  
バックミラーあり  
介護保険利用時: 個人賠償責任保険加入あり

介護保険を利用すれば、レンタルも可能です。(介護保険でのレンタルについては包括支援センターにご相談ください)

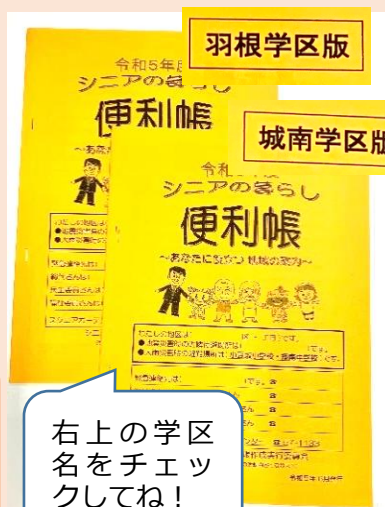
## 令和5年度版 シニアの暮らし便利帳ができました！



羽根・城南学区の総代、民生委員、学区福祉委員さんらとともに平成29年から毎年発行している便利帳ですが、今年度は初めて羽根学区版と城南学区版を分けて作成しました。高齢者サロンや老人クラブの活動がより見やすくなっています。

### 目次（一部抜粋）

- ・老人クラブの活動
- ・地域の高齢者サロン等の情報
- ・岡崎ごまんぞく体操の実施場所
- ・水害、地震の防災情報
- ・高齢者入所施設の種別について
- ・誰でも使える宅配、訪問サービスの紹介
- ・認知症の対策と対応



右上の学区名をチェックしてね！

シニアになってもこの地域で生活をするために役立つ情報が満載です！

冊子はスクエアガーデン地域包括支援センターで無料配布をしています。

また、当センターのウェブサイトでもチェックできますので御覧ください！

### 編集後記 庭のつぶやき

地域のお祭りやイベントが再開になり、活気のある風景を見ているだけでワクワクしてきますね。熱中症に注意しながら、夏を楽しみたと思います。