



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

令和6年度版

シニアの暮らし便利帳&便利帳マップ完成!

高齢になっても住み慣れた地域で安心して生活をするために、羽根・城南学区の地域のみなさんと共にシニアの暮らし便利帳を作成しています。老人クラブやごまんぞく体操などシニアが楽しく通える場所から、医療・福祉情報などをまとめています。毎年1回更新しており第7号が完成し、今年度から新しい試みとして「便利帳マップ」も作成しました。今回は便利帳作成実行委員のお二人に話を聞きました。



羽根学区福祉委員会 委員長
内田 伸一 様

Q.地域の人に便利帳をどのように活用してもらいたいですか?

高齢者の身内の方に便利帳を知っておいてもらい、介護に直面した時にすぐ見られるようにしてもらいたいですね。



私は10年ほど前に家族の介護が必要になったんですが、まずどこに相談したらいいかも分からなかったんです。当時は在宅医の先生などに聞いたり、色んなところでチラシを集めたりして情報収集しました。便利帳にはいざという時に必要な情報が集約されています。今、うちでは自分自身に何かあった時に慌てなくてもいいように(笑)、まちの電話帳と一緒に分かりやすい場所に置いています。

Q.便利帳の中でお勧めの記事は何ですか?

まずは目次を見てもらいたいですね。便利帳は必要な時に情報を拾ってもらえればいいと思います。例えば介護タクシーは急な時に役立つ情報だと思います。

城南学区 民生委員児童委員
小玉 晃 様

Q.便利帳の中でお勧めの記事は何ですか?

訪問してくれるサービスの記事です。体調の問題で、自ら外に出る事が難しくなった方への情報も大事だと思っています。例えば訪問してくれる



理美容店を掲載していますが、お店に行けなくても自宅でサービスを受けられ、諦めなくてもいいということが意欲的に生活することにつながると思うんですね。高齢者を抱える家族の方もそうですが、もっとお若い方に、この地域にこんなことができる情報があるんだと知っておいてもらいたいですね。

Q.便利帳マップのおすすめポイントはありますか?

便利帳にある情報は文字が中心なので直観で分かりにくいですが、マップでは「私の家の近所に何かあるな」と感覚的に分かるころが良いと思っています。

●シニアの暮らし便利帳と便利帳マップ(いずれも無料)配布先●
スクエアガーデン地域包括支援センター(☎0564-57-1133)

右側のQRコードからも見られます。

羽根学区



城南学区



便利帳マップ



老人クラブ戸崎長生会で出前講座



羽根学区戸崎長生会の老人クラブでは、年に1回美合の高年者センター岡崎に老人クラブの会員が集まり、座談会やカラオケ大会を行っています。毎年代表者より出前講座の依頼があり、今年度は、4月19日（金）に「今を楽しむための終活」というテーマで約1時間の講義を行いました。岡崎市が発行している「終活ノート」を用い、実際にノートに記入する時間を設けながら講義を進行しました。

家族・親族へのメッセージを記入する時間では、参加者同士で宛先や内容を悩みながら真剣に自分の思いを終活ノートに書かれています。



▲使用した「終活ノート」

参加者より「終活のことが気になっていたので、聞いて良かったです。」「年齢のことを考え、そろそろ終活について考えたいと思っていました。」という感想や意見が挙がり、終活を考える良いきっかけに繋がったと思います。

当事業所では、住み慣れた地域でできる限り自立した生活を送れるよう、住民の方の健康づくり、増進のために役立てていただけるような講座を今後も行っていきます。



▲当日の様子



自転車用ヘルメット かぶっていますか？

～令和6年度 岡崎市 自転車乗車用ヘルメット購入費補助金～



愛知県内で起こった交通事故のなかで自転車乗車中の58%の方は頭部の損傷が原因で亡くなっています。ヘルメットは事故に遭ったり転倒したりという場合に、頭部への衝撃を軽減する大きな効果があります。ヘルメットを着用しない場合の致死率は着用していた人に比べて1.7倍も高くなっているというデータもあります。

令和5年4月から道路交通法が改正され、自転車乗車中はヘルメットの着用が努力義務化となりました。岡崎市は愛知県と協調し、市内在住の方に対し、ヘルメット購入費用の1/2（上限2,000円）を補助する制度があります。今年度は令和6年4月1日から令和7年3月31日までに支払いが完了しているものが対象です。（予算額に達し次第終了）

自転車に乗る時はヘルメットを正しくかぶり命を守りましょう。

補助金の申請から交付までのおおまかな流れ

- ヘルメットを販売店で購入（安全基準マークがあるもの）レシートや領収書が必要



- 申請書(注)を防犯交通安全課へ提出（郵送可）
- 防犯安全課から通知書が郵送で到着
- 請求書(注)を防犯交通安全課へ提出（郵送可）
- 補助金が指定口座に振り込まれます。

(注)申請書と請求書の書式は岡崎支所、市ホームページ、下記問い合わせ窓口から入手できます。

問合せ窓口

岡崎市役所 市民安全部 防犯交通安全課
交通安全係 TEL 0564-23-6340

編集後記 庭のつばき

暑いですね。この季節になると、夫は息子と共に近所の森に虫捕りに出掛けます。今年も大きなクワガタが、我が家の家族になりました。お世話は自分で欲しい…