

# 「ご相談ですか？」相模台第1

サウザンロードの休憩所だより

第16号 (2019年8月発行)

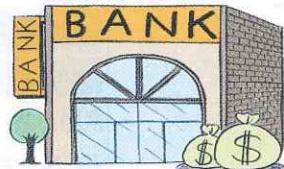
## ご利用ください！「支援センターの出張相談」

小田急相模原駅周辺は、座間市と相模原市の境にあり、往来している方々は座間市民・相模原市民の両者がいらっしゃいます。高齢者支援センター(地域包括支援センター)も座間市の「相模が丘包括」相模原市の「東林第2包括」「相模台第1包括」の3ヶ所が情報共有をして相談を受けてきました。

### ★ 「オレオレ詐欺のティッシュ配り」から発展

数年前から、年金受給日に金融機関や駅、スーパーの前などで始めた「オレオレ詐欺」の注意喚起のティッシュ配りから、小田急相模原駅周辺の金融機関との関係作りが始まり、今年度からは**横浜銀行相模台支店**の店舗内に相談窓口を開設させていただいています。

実施日は、偶数月の年金受給日頃の午前中です。日にちはお問合せください。



### ★ お買い物・銀行への御用についてご相談ください

銀行だからといって、お金の相談だけではなく、生活上のお困りごとをお話ください。ご自身のこと、ご家族のこと、介護保険のことなども相談をお受けしますのでお立ち寄りください。

お仕事等で銀行に立ち寄ったついでにお声かけいただければ後日、お住まいの近くの包括(支援センター)が訪問することもできます。



田舎の両親を相模原に呼び寄せたいんだけど？

夫の体の具合が悪いみたい。介護保険って何ができるの？

うちのお母さん、最近通帳の場所が分からないことが増えてきているみたい…。

### 手洗いでインフルエンザ予防！

インフルエンザなどの感染症にかかる一番のパターンは「手」を介した感染です。おっくうがらずにこまめに手洗いをしましょう。

相模原市保健所では「手をたたきましょう」の替え歌で「手洗いの歌」を作りました。ホームページで見ることができますよ。

### 「手洗いの歌」

(相模原市保健所ホームページより一部を掲載)

- 1 手を洗いましょう 石けんを泡立てて  
手のひらあわせ ゴシゴシゴシゴシ  
すべり台 ツヘルツル すべり台 ツヘルツル  
ネコのつめ ニヤンニヤンニヤン 反対もニヤンニヤンニヤン



手のひら



すべり台（手の甲）



ネコのつめ（指先）

# 2019年12月の支援センター実施事業

日	月	火	水	木	金	土
1	2 AM/キラキラ 体操・指ヨガ	3 AM/折り紙	4 PM/将棋	5	6 	7
8	9 AM/キラキラ 体操、英会話 PM/雀の会	10 AM/盆踊り& クリスマス会	11 AM/映画の会 PM/麻雀	12		14 AM/ どんぐりサロン
15 AM/ふらっと相 模台@ディーサー ビス南台	16 AM/キラキラ 体操	17 AM/みらいく体操 PM/みかん茶屋	18 PM/将棋	19	AM/ふらっと相 模台@まんま 昼ご飯	21 PM/ふらっと相 模台@まんま 夜ご飯
22	23 AM/あじさい住 宅交流会 AM/キラキラ 体操、英会話	24	25 PM/麻雀	26	27	28 仕事納め
29	PM/雀の会	31	1 ○○○○(黄色) ○○○○(青色)	2	3	4 仕事始め

○○○○(黄色) : センターで開催  
○○○○(青色) : センター以外で開催

## 秋の散策を楽しみました

### あじさい住宅交流会

相模原公園を散策しました。紅葉はこれから…。



### ふらっと相模台@ディーサービス南台 ふれあい科学館にて。何年ぶりでしょう?



散歩は一人よりみんなで。センターの催し物にぜひ参加して、外出と一緒に楽しみましょう。参加をお待ちしております。

### スタンプラリー・ミステリーツアー

総勢 14名でスタンプポイント巡りをしました。

ご相談・お問合せは...相模台第1高齢者支援センター

相模原市南区南台5-12-21-1A 電話 042(767)3888

# 「ご相談ですか？」相模台第1

サウザンロードの休憩所だより

第16号 (2019年8月発行)

## 「スタンプラリー」で外に出かけよう !!

恒例の相模台地区のスタンプラリーを今年も開催いたします。

健康維持・体力向上のために、ふるってご参加ください！

### <今回のスタンプラリーの概要>

#### ◎期間は来年春まで

令和2年6月末までの開催です。季節ごとの街の景色を楽しんで、散歩をしてください。

#### ◎コースが3つに。スタンプポイントも増えました。

ご自身の体力やよく出かける場所などにあわせて、コースが選べます。

#### ◎写真の展示に応募できます。

散歩の途中で「相模台の好きな場所」の風景写真をスマホや携帯電話でパチリ。コースを完歩するごとに1枚、応募用紙を差し上げます。作品は、相模台地区の行事や高齢者支援センターに掲示させていただきます。

(デジカメ、一眼レフなどのカメラで撮影したものは受け付けません。)

#### ◎イベントや講演会でもご案内します。

一人で歩くのはちょっと、という方のために「ミステリーツアー」を開催予定。その他、健康づくりの講演会なども開きます。

詳しくは、相模台第1・第2高齢者支援センターまでお問い合わせください。



まずは、この「マップ(スタンプ台紙付き)」入手してください。



### 熱中症での救急搬送人数が増えています！

相模原市内での熱中症による救急搬送人数（5～9月）は、昨年平成30年は456件と過去5年で最高でした。65歳以上の高齢者はそのうち42%を占めています。家中なら大丈夫と油断してはいけません。室温や湿度が高い環境では、屋内でも熱中症になります！

★症状…体温上昇、めまい、体のだるさ、けいれん、意識の異常など

★熱中症かな、と思ったら…

エアコンの効いた室内や風通しの良い日陰に移動する。

衣服を脱いで熱を逃がす、風を送る、氷嚢で体を冷やす。

水分・塩分補給。吐き気がある時は無理に飲ませてはいけません。

相模原市医師会の広報誌「健康さがみはら」より



相模台第1高齢者支援センターは「クールシェアさがみはら」に協力しています。

地域で省エネ！！ かしこく節電！！



このマーク、ご存知ですか？

お散歩中の休憩や水分補給に、地域全体の省エネのために。相模原市内のクールシェアスポットを上手に活用して、熱中症と省エネ対策をしましょう。

# 2019年8月の支援センター実施事業

日 月 火 水 木 金 土

			31	1	2	3
○○○○ (黄色) : センターで開催						
○○○○ (青色) : センター以外で開催						
4	5 AM/ キラキラ 体操・指ヨガ	6 AM/ 折り紙 PM/ 介護予防 教室(歯科医)	7 PM/ 将棋	8	9 AM/ ふらっと相 模台@まんま 昼ご飯	10 AM/ どんぐりサロン
11 山の日	12 振替休日 AM/ キラキラ 体操、英会話 PM/ 鶴の会	13 AM/ 盆踊り	14 PM/ 麻雀	15	16	17
18 AM/ ふらっと相 模台@ディサー ビス南台	19 AM/ キラキラ 体操	20 PM/ みかん茶屋	21 PM/ 将棋	22 PM/ 生け花	23	24
25	26 AM/ キラキラ 体操、英会話 PM/ 鶴の会	27 AM/ みらいく体操 PM/ 認知症サポ ーター養成講座	28 PM/ 麻雀	29	30	31 PM/ ふらっと相 模台@まんま 夜ご飯

## 9月からのセンターの「お勧め」



### 「コミュニケーションヨガ こどもから大人まで」

◎お子さんは生後6ヶ月～6歳まで。  
日時：9月23日（月）秋分の日  
10時～11時30分  
場所：学童保育みらいく  
費用：1人300円  
予約が必要なので、参加希望の方は高齢者支援センターにご連絡ください。  
◎電話 042-767-3888 （担当・林）

### 認知症予防教室

～料理で、認知症に強い脳を作ろう

◎説明会 9月27日（金）

午前10時～11時30分

場所：相模台公民館 2階大会議室

講師：古橋彰氏（医師・落語家）

浅倉朋子氏（認知症予防専門士）

★落語を交えて、認知症予防について学びます。

★10月からの5日間の認知症予防講座の説明と申込みができます。

◎電話 042-767-3888 （担当・西山、林）



ご相談・お問合せは…相模台第1高齢者支援センター

相模原市南区南台5-12-21-1A 電話 042(767)3888

# 「ご相談ですか？」相模台第1

サウザンロードの休憩所だより

第15号（2019年5月発行）

## 2019年度の支援センターの1か月

5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
28	29 昭和の日	30 退位の日	1 即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 みどりの日
	○○○○（黄色）: センターで開催 ○○○○（青色）: センター以外で開催		PM/将棋			
5 こどもの日	6 振替休日	7 AM/キラキラ 体操・指ヨガ	8 AM/折り紙 AM/認知症サ ポータ養成講座	9	10	11 AM/どんぐり
12	13 AM/キラキラ 体操、英会話 PM/雀の会	14 AM/盆踊り	15 PM/麻雀	16	17 AM/ふらっと相 模台(まんま)	18
19	20 AM/ふらっと相 模台(南台デイ) AM/キラキラ 体操	21 PM/みかん茶屋 PM/認知症サ ポータ養成講座	22 PM/将棋	23 PM/生け花	24 AM/認知症サ ポータ養成講座	25 AM/認知症サ ポータ養成講座
26	27 AM/キラキラ 体操、英会話、 男のお話会	28 AM/みらいく 体操クラブ	29 PM/麻雀	30 AM/映画観賞会	31	1
毎週火曜日 10時～: ふらっと相模台(モンステラ) 11時～パンを販売			毎週土曜 10時～ ケアラーズカフェ モンステラ ランチ 500円			
<p>＜今年度のセンターおすすめの事業を紹介します。ぜひご参加ください。＞</p>						

### キラキラ体操

今年度になり、センターで毎週100歳体操を実施しています。100歳体操のあとのお楽しみの時間もご参加ください。

### 認知症サポーター養成講座

認知症の方にも優しい街と一緒に作りましょう！ 小田急相模原駅周辺の相模原市・座間市合同の養成講座です。修了者には「オレンジリング」を差し上げます。（不定期）

### 雀の会（初心者麻雀）

4月から新規参加者を募集しています。脳トレ・指先の運動にと話題の麻雀を始めたい方、ぜひお越しください。（参加費100円）

## 梅雨の季節は食中毒に注意しましょう！

食中毒はまず、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

「つけない」…こまめな手洗い、調理器具の殺菌消毒

「増やさない」…肉や魚や野菜は購入したら早めに冷蔵庫に

「やっつける」…しっかり加熱する

免疫力や抵抗力をアップして、菌に負けない体づくり

◎薬味や辛味成分のある食品の殺菌作用を利用する。

(ワサビ、ショウガ、ミョウガ、ネギ、ニンニク、梅干、食用酢などを料理に取り入れる)

◎食物纖維や乳酸菌、ビタミンB群を摂取して、腸内環境を整えて免疫力をアップ

(キノコ類、豆類、海藻類、ヨーグルト、納豆、豚肉など)

毎日のちょっとした心がけで、ご自身の健康を守りましょう。



お弁当が残つたら、もったいないけれど捨てましょう。

## 元号「令和」変更便乗詐欺にご用心！！

5月から元号が「令和」に変わりますが、それを理由にした詐欺が起きています。よくある手口をご紹介します。

★「元号変更でキャッシュカードが使えなくなるので、返送してください。」

→封書で通知が来て、「証番番号を教えてください」、「変更届に電話番号や銀行口座を書いて送付してください」というものもあります。

→「2日以内に投函してください」など、急がせる文言が入っていることもあります。

★銀行員や全国銀行協会の職員などと名乗って「元号が変わるとカードが使えなくなるので、回収にうかがいます。」と、詐欺師が自宅に来る。

公共機関などがキャッシュカードの暗証番号を聞いたり、カードの返送・返却を求める事はありません。直接ご自宅に訪問することもありません。

不安に思ったら、すぐに家族や近隣の方に相談するか、相模原南警察署にご連絡ください。



## 運転免許自主返納で ちょっぴりお得生活

ちまたで話題の「運転免許自主返納」。

「移動手段がなくなるから不便…」と思われる方もいらっしゃるでしょうが、返納後に発行される「運転経歴証明書」を提示すると、いろいろお得なサービスが受けられます。例えば…

- スーパー・デパートのお買い物優待券発行、自宅への配達料金の割引
- 旅行やホテルの宿泊、設備利用の割引
- 美術館や遊園地の入園割引
- スーパー・銭湯の割引

(神奈川県高齢者運転免許自主返納サポート協議会 加盟団体一覧表より抜粋)

全国には、タクシー券やバス利用費助成などを行っている都道府県もあるようです。皆さんの要望を届けられるといいですね。



★自主返納の相談は…

相模原南警察署  
(TEL)042-749-0110



ご相談・お問い合わせは…相模原第1高齢者支援センター

相模原市南区南台5-12-21-1A 電話 042(767)3888

# 「ご相談ですか？」相模台第1

サウザンロードの休憩所だより

第14号 (2019年2月発行)

## 「にこにこキーホルダー」で外出時の安全を確保

相模台地区自治会連合会では、認知症状のある方が外出時に救急搬送されたり徘徊中に保護されたりした場合に迅速に身元確認ができるよう、「にこにこキーホルダー」の提供を、平成31年2月から開始します。

このキーホルダーには「QRコード」という模様がついており、スマートフォンなどの「QRコードリーダー」で読み取ると、ご本人のお名前や連絡先などが表示されるようになっています。どのような情報を登録して表示するかは、登録の際に選択できます。

情報を読み取らなくても、このキーホルダーを下げる方を見かけたら、危険なことがないか、そっと見守っていただき、助けが必要そうだなと思ったら声をかけてください。

困っているときにちょっとした助けが必要という事態は「明日は我が身」の身近な状況です。明日の我が身のために、困っている人にやさしい地域を、今から一緒に作っていきましょう。

問合せ・申込み先：相模台第1高齢者支援センター  
電話 042-767-3888



「にこにこキーホルダー」申込みについて  
対象者：相模台地区内にお住まいで  
・認知症状のある方  
・外出に不安のある75歳以上の方  
登録内容：住所、氏名、性別、生年月日、  
緊急連絡先、主治医、疾患名、  
お薬情報、介護認定情報など  
(登録時に選択)  
費用：100円

### イベントのお知らせ

スタンプラリー講座

～あなたの元気を保つ ヒ・ケ・ツ！？～

「目指せ！健康長寿」

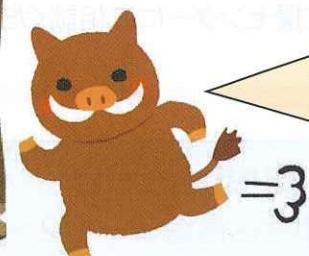
講師：北里大学 上出直人 先生

日時：2月22日(金) 午前10時～正午

場所：相模台地区公民館 2階 大会議室

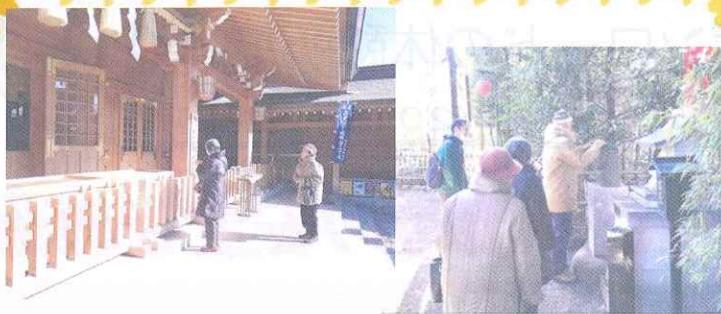
申込み不要。

直接会場にお越しください。



上出先生は  
理学療法士。  
体も動かしながら、  
健康長寿について  
一緒に考えよう！

# センター業務日誌



住民グループの方と亀ヶ池八幡宮に初詣に出かけました。おみくじを引いたり七福神巡りをしたり。「参加してよかったです！」



センターには、地域のイベント等で配布する記念品の袋詰め作業などのお仕事が時々舞い込みます。来所されている方に大いに助けていただいています。感謝！！



3月末までの「ふらっと相模台スタンプラリー」の一環で「ミステリーツアー」と称して、相模台地区を半日散歩しました。職員はくたくたでしたが、参加した皆さんはお元気！楽しい発見はありましたか？

## こんなハガキにご注意ください！

相模台地区の住民の方に、「法務省」のように公共機関を名乗るハガキが送られてきました。「訴訟最終告知」などと書かれ、連絡をしないと預貯金や不動産等を強制的に差し押さえる、と書かれています。

これは全国で問題になっている特殊詐欺の一例です。放置しても民事訴訟にはなりません。**慌てて請求元に自ら電話をすることは絶対にしないでください！**

身に覚えのない不審なはがきが送られてきたら、すぐに警察または高齢者支援センターにご相談ください。

## KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT

### ノロウィルス対策はまず予防から

ノロウィルスは感染力が強く、特効薬やワクチンがないため、予防が最も重要になります。

#### <ノロウィルスのこわさ>

- ①激しい嘔吐や下痢が続く。
- ②感染力が強く、回復後もしばらくはウイルスの排泄が続くので、周囲に感染しやすい。
- ③高齢者や子どもは重症化しやすい。
- ④脱水や嘔吐物により死亡する例も。
- ⑤一度かかった人も新型ノロウィルスに感染する可能性がある。

#### <予防対策>

- ①しっかり手洗い

タオルの共用や蛇口を触った時の感染にも注意！

- ②加熱調理で殺菌

調理器具の消毒もしましょう。

- ③便や嘔吐物の処理は素早く。

消毒液も使いましょう。

## KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT

ご相談・お問合せは…相模台第1高齢者支援センター

相模原市南区南台5-12-21-1A 電話 042(767)3888

# 「ご相談ですか？」相模台第1

サウザンロードの休憩所だより

第13号（2018年12月発行）



## 第2回スタンプラリーで歩こう！

春に実施した「ふらっと相模台スタンプラリー」。現在、第2回が実施されています。秋から春にかけて、寒さで家の中に閉じこもりがちになる方が多いと思います。スタンプラリーを利用して、運動不足を解消しましょう！

7箇所の「ふらっと相模台」をまわってスタンプを押してください。7箇所または3箇所のスタンプで、商品を差し上げます。スタンプカード配布や、記念品の引き換えは、相模台第1・第2高齢者支援センターにて行います。

外に出かけよう!!



ふらっと相模台

2018秋-2019春

スタンプラリー実施中！



実施期間 平成31年3月末日 17時まで

記念品の引き換えは4月30日まで（記念品の在庫に日取りがあります）

対象 相模台地域住民（お年寄りの方、お子様の方、お孫さんの方など）  
主催 ふらっと相模台実行委員会  
協賛 J:COM・タクシーメーター ASA相模大野西部

スタンプカードは高齢者支援センターやまちづくりセンターなどで配布しています。

12月4日・2月22日に講演会を開催！裏面をご覧ください。

「ふらっと相模台」では、相模台地域にある事業所や個人宅のご協力を得て、そのスペースをお借りし、曜日や時間を区切って「地域のお茶の間」として開放していただいている。お散歩の際の休憩場所、地域の方向けのイベントを実施するなど、それぞれの「ふらっと」で工夫して皆さんのご利用をお待ちしています。

<問合せ先>

相模台第1高齢者支援センター ☎ 042-767-3888

相模台第2高齢者支援センター ☎ 042-741-6665



有償の「身元保証サービス」や  
「死後事務サービス」の利用は慎重に。

お一人暮らしの高齢者や、ご家族が遠方にお住まいの高齢者の方は、「もしもの時」の身元保証や亡くなった後の葬儀や遺品整理について、不安をお持ちの方もいらっしゃると思います。

最近では、民間の会社や団体が有償でこれらの不安に応えるサービスがありますが、あわてて契約すると、トラブルのもとです。

厚生労働省からも、注意喚起の通知が出されています。

ご自身に本当に必要なサービスは何か、よく考えて、周りの方やご家族ともよく相談したうえで、サービスを利用しましょう。

●「必要な支援は何か？」…高齢者相談センターやご家族と相談する。

●「有償サービスとの契約で困ったときは？」…お近くの消費生活センターに相談する。

※厚生労働省が発行したパンフレットがほしい場合は、高齢者支援センターにお問合せください。



病院や施設に入りたいが、「保証人が必要と言われた…」

自分が死んだら、部屋の退去や支払いはどうしたらいいの？

# 2018年12月 支援センター関連の催し物

申し込みが必要なものもあります。詳しくはセンターにお問合せください。

日	月	火	水	木	金	土
25	26	○○○○ (黄色) : センターで開催 ○○○○ (青色) : センター以外で開催		29		1
2	3	AM/指ヨガ AM/スタンプラリー講座(公民館)	4	5	6	7
9	10	AM/英会話、キラキラ体操	11	AM/折り紙	12	13
16	17	PM/雀の会	18	AM/盆踊り PM/みかん茶屋	19	AM/みらいく体操 PM/将棋
23 天皇誕生日	24 振替休日	AM/英会話、キラキラ体操	25	26	27	28
30	31	PM/雀の会	1	PM/麻雀	21	22

## スタンプラリー講座

「あなたの元気を保つ ヒ・ケ・ツ! ?」

① 12月4日(火)午前10時~11時30分

「相模台地区でいつまでも健康で暮らすために」

(担当:高齢者支援センター職員)

② 2月22日(金)午前10時~正午

「目指せ! 健康長寿」

(講師:北里大学 上出直人 先生)

各回とも、申込みは高齢者支援センターまで。

## クリスマスフェスタを開催

ふらっと相模台でおなじみの「モンステラ」が  
クリスマスフェスタを開きます。

時間は11時~15時です。

<2日間とも>ガレージバザー:地域の方からの  
献品やモンステラで製作したフェルト小物等

<18日(火)>かんばろう製作所のパン販売

<22日(土)>とん汁・さつまいもおこわ販売

## <インフルエンザの予防接種をするのはどうして?>

インフルエンザは、38度以上の発熱や頭痛、関節・筋肉痛など全身の症状が急に表れ、高齢の方や慢性疾患のある方では肺炎を伴うなど重症化することがあります。

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少する事が期待できると、厚生労働省からも通知がきています。心配な方は主治医の先生と予防接種について相談しましょう。

ご相談・お問合せは…相模台第1高齢者支援センター

相模原市南区南台5-12-21-1A 電話 042(767)3888

# 「ご相談ですか？」相模台第1

サウザンロードの休憩所だより

第10号（2018年2月発行）

## 相模台地区のシンボルマークが誕生しました



相模台の「S」、大人も子どもも皆が笑顔で過ごせるようにと思いを込めています。緑、自然が豊かな部分を「芽」で表し、相模台地区を通る水道みちなどの水を「水滴」で表しています。

相模台地区にお住いの皆さん、この地域により親しみを持っていただけますよう、相模台地区のシンボルマークが決まりました。

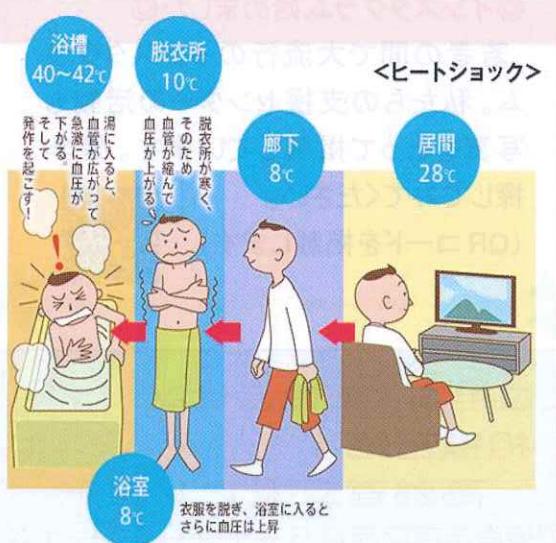
本紙でもご案内しましたが、平成29年7月～9月15日に、地区内の皆さんから作品を募集し、お子さんから高齢の方まで、合計117作品もの応募がありました。最優秀作品に選ばれ、シンボルマークの原案となったのは、地区内の小学生の作品です。

今後、相模台地区で行われるいろいろな行事で、このシンボルマークを目にすると思います。マークの使われる行事は、相模台地区自治会連合会の承認を受けたものですので、安心してお立ち寄りください。

高齢者支援センターの行事でも、このシンボルマークを活用します！



## 温度差で死亡の可能性も！～ヒートショックの危険性～



**ヒートショックとは…**急激な温度差によって血圧が大きく変動して起きる肉体的ショック症状が起こることです。例えば失神したり、心筋梗塞や脳梗塞を起こしたりすることもあり、家庭内で死亡する高齢者の4分の1はヒートショック死、というデータもあるそうです。

### ●ヒートショック予防の温度差解消法

**お風呂**：脱衣所を暖房で温める、湯船のふたを開けておく、シャワーでお湯を張り浴室を温める、湯温は41℃以下に、夕食前に入浴する、浴室がまだ寒い一番風呂には入らない。  
**トイレ**：ヒーターを置いてトイレを暖かく、窓周辺からの冷えを防ぐ、便座をあたためてヒヤッとしてしないように、便秘をしていきまないよう食生活を整える。

# 2018年2月 支援センター関連の催し物

申し込みが必要なものもあります。詳しくはセンターにお問合せください。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	29	30	31	1.	先負	2
4	5	6	7	8	9	3
11	12	13	14	15	16	10
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

**ふらっと相模台(モンステラ)**  
毎週 火曜・土曜

4 AM/指ヨガ  
PM/英会話

5 先勝

6 AM/折り紙

7 PM/将棋  
夕/研修会

8 大安

11 先勝

12 友引  
PM/雀の会  
(初心者向)

13 先負

14 PM/麻雀  
バレンタインデー

15 大安

16 先勝  
ふらっと相模台  
(まんま)

17 友引

18 先負

19 仏滅  
PM/英会話

20 大安  
PM/みかん  
茶屋

21 赤口  
PM/将棋

22 先勝  
2:00~4:30  
将棋ブームの  
今こそ、仲間と  
一緒に！

23 友引

24 仏滅

25 仏滅  
26 大安  
PM/雀の会  
(初心者向)

27 赤口  
AM/みらいく  
(歌と体操)

28 先勝  
PM/麻雀

## 家の問題解決シリーズ④ 屋外の改修で安全なお出掛けを

今回は介護保険を利用した屋外の改修方法をご紹介します。

お出掛けが楽しくなる春に向けて屋外の環境整備を検討してみては？

### ① 通路面の変更



改修前



改修後

●玄関から道路までの通路が砂利敷きや飛び石の場合、コンクリートに変更すると躊躇等による転倒予防の他、歩行器や車いす等の移動が安全にスムーズに行えます。

### ② 敷居段差の解消 及び通路面の変更

●玄関からの出入りは段差が多く困難。掃き出し窓からの出入りし、庭をコンクリートスロープで段差解消することで歩行器や車いすでの移行がスムーズに行えます。



改修前

改修後

### ③ 手すり、段差解消



改修後



改修後

## お知らせコラム

### ◎高齢者支援センター祭り◎

3月16日(金)午後1時半～

ボーノ相模大野2階の「南区地域福祉交流ラウンジ」にて開催、落語やお菓子の話が聞けますし、コグニサインズ体験ができます。お土産もありますよ！

### ◎インスタグラム始めました◎

若者の間で大流行のインスタグラム。私たちの支援センターの活動も写真をとって掲載しています。是非探してみてください。

(QRコードを掲載します)



## <ご相談・お問合せ>

### 相模台第1

### 高齢者支援センター

相模原市南区南台5-12-21-1A

電話 042 (767) 3888

●ご紹介した屋外の改修工事は、介護保険の住宅改修サービスが受けられます。詳しくはスタッフにお問合せ下さい。