



八橋地域包括支援センター社協通信 令和2年度冬号



当センターには、4月～12月の間に454件の相談をいただいています。そのうち半分が介護保険に関することです。介護認定を受ける理由として、「家事や買い物が大変になってきた」という事がきっかけになる方が多い印象があります。また、ご家族の物忘れが気になるという相談も増えています。

小さなことでも、心配事がありましたら地域包括支援センターにご相談ください。

生活支援・買い物支援サービス

皆様から多く寄せられているご相談のうち、家事や買い物のお手伝いについてご紹介します。

買い物や身の回りのお手伝いは、介護保険だけでなく、民間の団体や、いつも通っているお店でも取り扱っています！介護保険では出来ないサポートをしてくれる場合もありますので、困ったときには利用してみてもいいかもしれません。

生活全般の支援

掃除、外出の付き添い、除雪、趣味に関する
こと、買い物代行など、日常のちょっとした困り
ごと全般に応じてくれます。退院直後やご家族
が不在の間だけ、など短期間の利用も可能
です。

・シルバー人材センターの高齢者サービス

1時間 900 円（月 4 時間まで）

TEL: 863-5900

・ふれあいさん(原則2週間まで)

1時間 500 円

TEL: 862-7445

・ささえ愛クラブ(会員制サービス)

30 分 1,000 円 + 会費

※年会費 2,000 円または月会費 400 円

TEL: 829-0202

・アシスタ(学生さんによる生活支援)

1 時間 1,500 円

TEL: 853-4639

他にもあります



買い物支援

自宅でサービスを受ける、自分で購入した物を
運んでもらうなど、支援の方法は様々です。

○宅配サービス

・コープあきた

TEL: 847-6551

・あきた市民市場メイト

TEL: 0120-77-3917

・せきや

TEL: 862-5477



○買い物代行

・エール買い物代行

TEL: 090-7321-4996



○店舗で購入した商品のお届けサービス

いとか、グランマート、イオンなどのスーパーで
実施しています。

他にもあります

ご紹介した事業所はごく一部です。他にも様々なサービスや事業所があります。

詳細は、各事業所または当センターまでお問い合わせください。お困りごとに合わせてご紹介致します。

運転免許の返納について

いつ運転免許を返納するのか？その判断は難しいところです。返納した方にインタビューしました。



高橋 良愷さん 満 90 歳

H3 年、県庁を定年退職。

地域では約 20 年にわたり地区社協会長や町内会長、老人クラブ会長を務めた。

中央地区老人クラブ連絡協議会会長、市老人クラブ連合会副会長は現職。

家族構成：妻、長男夫婦、孫 2 人

最初に乗った車は、水色のトヨタパブリカ（下部写真参照）

運転歴：令和 2 年 10 月に返納するまで 54 年間 妻は 5 年前に返納

Q. 運転は好きでしたか？

まあ、好きなほうでしたでしょうね。東京や仙台、東北地方まで運転しました。

Q. 高齢になってから運転でヒヤッとしたことは？

あまりないが、夜は目が疲れるので運転しないようにしました。高速道路を走るのが最近は怖いと思いました。

Q. なぜ運転をやめたのですか？

スピードを出す自信がなくなりました。やめるよう娘からも勧められていました。米寿になると、さらに言われるようになりました。



Q. 返納して生活はどう変わりましたか？

一番困ったのは買い物。持って帰れないのでタクシーを使いますが 1 メーターなので心苦しいところがあります。息子がいる時は息子に頼んでいます。妻は通院の時、嫁の出勤時に近くまで乗せてもらっています。

娘をはじめ家族が、返納したことを評価している反面、運動不足にならないか心配されています。

Q. 免許返納を迷っている人にひと言

車は便利だ。でも若い時のようにはいかない。

歳をとると老化が進み、判断力や瞬発力等の運転適応力が衰える。老後の穏やかな日々を送るためにも、元気なうちの決断が必要だと思います。



◆お問い合わせ先◆

八橋地域包括支援センター社協

秋田市八橋南一丁目 8 番 2 号（老人福祉センター1 階）

電話：883-1465

受付時間：平日 8:30～17:00

◇担当地域◇

八橋（八橋字イサノを除く）、高陽、山王、大町、旭北、千秋（千秋久保田町を除く）

URL: <https://www.akita-city-shakyo.jp/publics/index/195/>



QR コード

認知症や介護に関することなど、地域で、町内で、『講話をしてほしい』などありましたら伺います。八橋地域包括支援センターまでお問い合わせください。



皆さんが立ち寄る
主な場所を職員が
歩いてみました。



	場所	所要時間(分)	平均歩数(歩)
①	グランマート周辺	8分	955 歩
②	明徳図書館～循環器・脳脊髄センター	7 分半	913 歩
③	旭川沿い散歩	16 分	1667 歩
④	矢留の里～せきや	8 分	1002 歩
⑤	西武～ぼぼろーど～アルヴェ	10 分	851 歩