

# 心配を

# 安心に

老後を迎えた方には、楽しみと同時に不安も増してくるのでは？ 安心して充実した生活を送るために、どんなことができるのか、どんなことに気を付けたらいいのか、また、どんなサポートがあるのか、その一例を紹介します。



## その1

Q ひとり暮らしが不安な時は？

最近、足腰が悪くなってきたんだけど、ひとりの時に転んで立ち上がれなくなったらどうしよう？



A

私たち事業者も「高齢者見守り隊」として、皆さんの暮らしを守っています！



▲「高齢者見守り隊」ステッカー



第一環境株式会社の皆さん

## その2

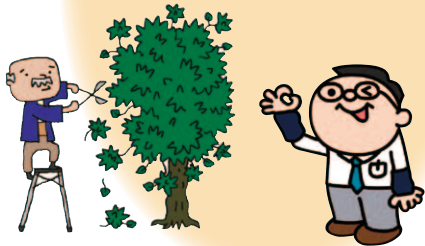
Q 働きたい時は？

定年退職したけど、まだまだ元気に働きたい！どこかいいところないかなあ？



A

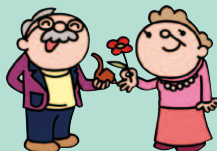
皆さんの能力を生かして「シルバー人材センター」で楽しく働けます！



## その3

Q 日々を充実させたい時は？

地域の活動などに参加して、いろんな仲間と日々を楽しく過ごしたい！



A

趣味を生かしたり、楽しい仲間と交流したりできる「老人クラブ」に入ってみましょう！





### ◎「高齢者見守り隊」とは？

ひとり暮らしの高齢者が地域で安全に安心して暮らせるよう、市に登録した事業者（新聞配達業、宅配業など）の皆さんが、そつと無理のない範囲で見守ります。

### ◎どんな活動をしているの？

日頃の業務の中で声かけやさりげない見守りを行います。いつもと違う様子に気付いたら：

← 関係機関に連絡します。

← 専門の職員などが訪問し、状況を確認します。

← 状況に応じて、必要な支援を行います。



### 事業者の声（第一環境株式会社）

見守り隊に登録する前から、水道メーターの検針をしながら声かけなどを行ってきました。見守り隊に登録してからは、ひとり暮らしの高齢者を前よりさらに意識するようになり、民生委員・児童委員とも協力して見守っています。検針員が庭で倒れているひとり暮らしの方を発見したり、認知症になっ



たっていることに気が付いたりすることもありました。皆さんがより安心して暮らせる良いまちを守るために頑張ります！

### ◎「シルバー人材センター」とは？

60歳以上の会員で構成され、働くことで生きがいを得ながら、地域社会に貢献するために活動しています。

【仕事例】除草、剪定、屋内外清掃、家事援助サービス、筆耕、ふすま張りなど

### ◎会員になったら？

- 1 それぞれに合った仕事をします。
  - 2 仕事に就いた場合、会員が責任を持ってその仕事をします。
  - 3 仕事は会員自身の裁量で選び、内容に応じた対価を「配分金」として受け取ります。
- ※けがなどをしたときは、シルバー団体損害保険などで対応できます



### 会員の声（岡村潔さん）

大工の先輩に誘われ、センターに入って12年。ふすま・障子・網戸の張り替えの仕事に就きました。仕事は月に10日ほどで、先輩から教えてもら



障子の張り替え作業

岡村さん

ったり、皆で研究したりしながらやっています。音楽を聴きながら和気あいあいとした雰囲気の中、手際よく、仲間と作業を進めています。配分金はたくさんある訳ではないですが、楽しいのが何よりの魅力です。

### ◎「老人クラブ」とは？

おおむね60歳以上の方が、地域を基盤に健康づくりや介護予防、社会奉仕などの活動を行う団体です。お互いを助け合い、共に生きることを大切にし、よりどころとなるように活動しています。

### 【活動一例】

グラウンドゴルフなどのスポーツ活動、教養講座開催、研修旅行、交通安全活動、美化活動など

### 【下関の老人クラブ】

- ◇クラブ数 183クラブ
- ◇会員数 約6800人



### 下関市老人クラブ連合会会長 西本純雄さん

老人クラブはこれまで、健康づくりや介護予防の活動の輪を広げ、元気な高齢者の仲間を増やすことに努めてきました。ところが残念なことに、会員数は年々減ってきています。



グラウンドゴルフ大会

西本さん

仲間づくりは損得ではないので、同じ楽しみを語りながら学べば、お互いに心が豊かになります。きっと今まで以上に楽しい世界が広がります。殻を破って友達の輪を広げてみませんか。

# 安全と

# 安心を

## A その4

### Q 住みよいまちに「交通安全」

山口県の交通事故死者数全体に占める高齢者の割合が、平成23年は約58%だったらしい。不安だなあ。



自分の身を守る行動を習慣付けるため、次のことに気を付けましょう！



下関安全会議  
交通指導員の  
皆さん

## A その5

### Q 火災を防ごう！

市内での昨年の火災による死者数11人のうち、5人が65歳以上だったそう。何に気を付ければいいのか？



住宅用火災警報器の設置など、安心して暮らすための備え・対策をし、次のことに注意を！



高齢者の方へのオススメ施設

## 満珠荘

利用しませんか

健康増進と休養のための施設で、65歳以上の方には割引があります。  
ぜひ気軽にご利用ください。

所 見もすそ川町3番75号

〒744-1126 満珠荘

「ラウンジ・レストラン」

関門海峡が一望できます。満珠島・干珠島や関門橋、巖流島を望む絶景と食事が楽しめます。  
【浴場】海峡を行き交う船を眺めながら、ゆっくり入浴が楽しめる展望風呂です。

望風呂です。

【宿泊室】一面の壁は部屋名をイメージした色彩となっています。

【日帰り入浴】午前9時～午後10時(受け付けは午後9時まで。火・水曜日は午後1時から)

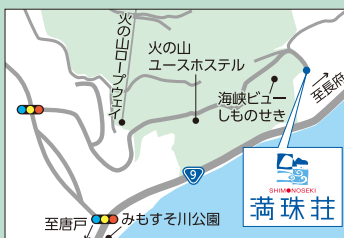


満珠荘からの関門海峡の眺め



### 日帰り入浴料金

75歳～	300円	大人	600円
65歳～	400円	小学生	300円
74歳		幼児	100円





## ◎交通事故に気を付けるには？

〈歩くときは〉

◆早朝や薄暮時は白っぽい色の服装と反射材を着用する。

◆近所の危険箇所を確認する。

〈運転するときは〉

◆高齢ドライバーの特性を理解する。

◆高齢ドライバー対象の講習会などへ参加する。

◆「自転車に乗るときは」

◆身体能力の低下と自転車の特性を理解する。

◆確実に「止まる、確かめる」を徹底する。



## 県民運動が行われます！

### お年寄りの交通事故防止

### 県民運動

期3月9日～15日

因高齢者を交通事故から守る意識を高め、自らの身を守る行動を習慣付ける。

▽高齢者歩行者の

交通事故防止

▽高齢ドライバー

の交通事故防止

▽高齢者の自転車

安全利用の推進



## ◎火の用心ポイント

◆こんろを使うときは、衣服が火に触れないように十分な注意を。

◆火の元の周りに物を置かない。

◆誰もいない部屋では、線香や灯明を付けっぱなしにしない。

◆寝室に住宅用火災警報器を取り付ける。

## ◎高齢者の方への備えポイント

◆住宅用火災警報器は、光や振動で知らせてくれる補助警報装置が増設できます。

◆寝室は1階に設け、火災が起こった際は、少しでも早く安全に避難する。

## 住宅用火災警報器の設置を！

下関では、平成24年に87件の火災が発生しており、火災による死者数は11人と、過去10年間で最多です。その11人のうち、7人が住宅用火災警報器を設置していませんでした。

警報器の音で火災を防いだ事例は幾つかあります。天ぷら鍋を火にかけたままその場を離れたため過熱で出火しましたが、警報器の音で気づき、すぐにふたをして消火できたそうです。

まだの方は1日でも早く設置してください。



消防局予防課  
課長補佐  
村上達哉

## ☆問い合わせ先☆

### ■高齢者見守り隊

【いきいき支援課／市役所2階】

☎ 231-1340 FAX 231-1948

### ■シルバー人材センター

【事務所本部／〒750-0066東和町二丁目4番3号】

☎ 267-5900 FAX 267-3220

【菊川】☎ 287-0940 FAX 287-0942

【豊田】☎ FAX 766-1314

【豊浦】☎ 775-4680 FAX 775-4681

【豊北】☎ FAX 782-0834

### ■老人クラブ

【事務局／〒751-0823貴船町三丁目4番1号】☎ FAX 223-3080

### ■交通安全

【防災安全課／市役所7階】

☎ 231-9333 FAX 231-9966

### ■火災予防

【消防局予防課／消防庁舎3階】

☎ 233-9113 FAX 224-0119

※2階～5階は、読みやすいように特別に文字を大きくしています

住みよい山口 いつも心に 交通安全