

高齢者のための



おがの版

©小鹿野町

暮らしの

応援あんしん手帳



高齢者が安心して暮らせる やさしいまち・おがの

この冊子は、高齢者の皆さんが住み見慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、仲間づくりや生きがいづくり、日々の生活に役立つ情報、将来の不安解消のために必要な情報を掲載したものです。町では、誰もが互いに支え合う共生社会「助けあい、支え合う、こころ豊かなまちづくり」をスローガンにしております。町民の皆さん全員が、これからも長く、安心して暮らせる一助としてぜひご活用ください。

小鹿野町高齢者見守りネットワーク推進会議
小鹿野町地域包括支援センター
小鹿野町生活支援体制整備事業
小鹿野町消費者安全確保地域協議会

令和5年6月1日



もくじ

- 1 災害が心配 備えておくこと
- 2 安心安全に暮らしたい
- 3 食事のお手伝い
- 4 いきいき元気でいたい
- 5 外出の手伝い・サービス
- 6 ひとり暮らしの不安解消あれこれ 安心した生活
- 7 楽しくいきがづくり
- 8 ご近所で見守りが必要な場合には
- 9 見守りネットワーク
- 10 認知症が心配な時
- 11 ケアパス
- 12 成年後見センター
- 13 困ったときの相談窓口





1 災害時に備えておくこと



備えあれば憂いなし！
 事前に確認しておくことで、いざという時にあわてず、早めに行動できます。
 さあ、一緒に確認してみましょう！



「いざ」というときのために…「日頃の備え」

非常用品を防災袋に入れるなど、いざというときにすばやく行動ができるように日頃から備えましょう。



飲料水・食糧



着替え・タオル等



携帯ラジオ



非常用持ち出し袋の中身は必要最小限に！



懐中電灯

現金等の貴重品



常備薬



ティッシュペーパー



乳幼児がいる場合

おむつ・粉ミルク等

※あくまで一例です。各個人に応じて必要なものを準備してください。

「小鹿野町土砂災害ハザードマップ」 平成29年度配布

《 災害用伝言ダイヤル「171」 》



地震等の災害発生時に利用できる伝言ダイヤル。家族や親戚との連絡にご活用を。日頃から使い方を確認しておきましょう。(毎月1日、15日などに体験利用ができます。)

土砂災害警戒区域・近隣の避難場所等を再度確認してください。



総務課 75-1221



2 安心安全に暮らしたい

防犯対策

留守の時は、家の鍵を施錠してください。空き巣などは、事前に家の出入りなどを状況観察し、留守の時間帯などを把握していることがあります。

また、敷地内であっても、物品など目につく所にはできるだけ置かないように気をつけましょう。ひとりひとりが「地域の目」となって取り組むことも大切です。



地域の連携



防犯設備による補完・強化

防犯性能の高い建物

① 対象物の強化
(CP部品等の使用等)

補助錠の設置

② 接近の制御
(侵入経路の制御・塀・門扉の設置等)

門扉、フェンス等の設置

③ 監視性の確保
(植栽の剪定、照明環境の改善等)

防犯カメラ等の設置

住民等の輪

④ 領域性の確保
(コミュニティの形成により、部外者が侵入しにくい環境)

- 私有地と公有地の境界の明確化
- 挨拶の励行
- 落書きの即時消去
- 放置されたゴミの即時撤去等

訪問販売などは、ドアを開けず、インターホン越しでやりとりするなど、直接会話しないようにしましょう。

また、ドアを開ける時もチェーンを活用するなど工夫しましょう。



警視庁ホームページより

小鹿野警察署 75-0110



3 「食事」のお手伝い

★ 毎日の食事の準備が大変になってきたら



宅配サービス 商店の配達 支え合いボランティア 訪問介護(ヘルパー)

定期的にお会いすることで、日頃の見守りや交流にもなります。

その他多様なサービスがあります。困ったときの相談窓口(13ページ～)をご参照の上、活用してください。

★ 嚙んだり、飲み込むのが大変。食欲もあまりない時は



嚙み合わせ(歯)の相談

飲み込みやむせこみの相談
(言語聴覚士の訪問相談)

管理栄養士の栄養相談

在宅歯科診療

在宅で療養している方や体が不自由な方など、歯科医院への通院が困難な方に対して、ご本人やご家族の求めに応じて訪問して歯科診療を行います。

【お問合せ先・連絡先】

小鹿野町地域包括支援センター
電話 75-0135



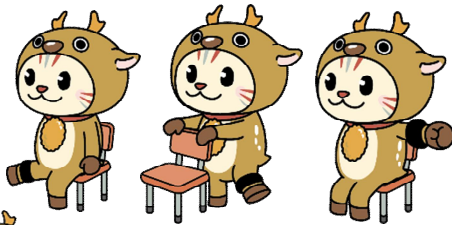
4 いきいき元気でいたい



※かかりつけ医をもちましょう！

※療養手帳を活用しましょう！

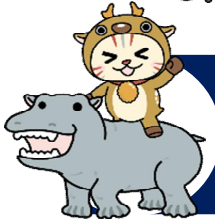
こじか筋力体操



国保町立小鹿野中央病院
オンライン診療を
行っています。
地域連携室へ、いつでも気軽
にご相談ください。



©小鹿野町



5 外出のお手伝いやサービス

高齢者優待乗車券

対象 77歳以上の方 まちづくり観光課

内容 無料で乗車できます

利用可能地域 小鹿野町営バス路線・西武秩父線・
日向大谷三峰口線・白井井差線・
乗り合いタクシー

外出したいけど、どうしたらいいか？



乗り合いタクシー

対象 町民で登録してある方

内容 料金 300円

高齢者優待乗車券をお持ちの方は無料で乗車できます。

総合政策課	75-1238
まちづくり観光課	75-5060

自主返納者に公共交通機関利用券

運転免許証返納者に交通機関の利用券 6,000円分を1回に限り
交付します。

総合政策課 まちづくり観光課



福祉有償運送(名称:ハッピー・パートナー)

対象 介護保険要介護等認定者・身体等の障がいのある方等

内容 予約制・料金は距離制

社会福祉協議会 75-4181



6 ひとり暮らしの不安解消あれこれ

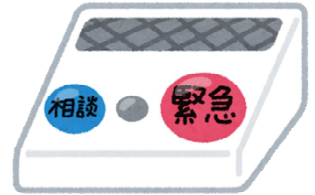


一週間、誰とも話していない…。一人暮らししているけれど、
なにかあった時、大丈夫だろうか。

緊急通報システムの貸与 福祉課 75-4421

対象 65歳以上の一人暮らしの方で希望される方
(要件あり)

内容 緊急通報発信装置を無償で貸与します。
電気代や通話料は本人負担。



避難者要援護者名簿への登録 福祉課

一人暮らしの高齢者や障がい者は災害発生時により
被害に遭遇しやすいと言われています。

あらかじめ登録しておき、災害発生時の地域の
援護に役立てます。

民生・児童委員協議会より
要支援者名簿に登録しましょう。
緊急時や災害時の早急の支援に
つながります。

民生・児童委員の見守り 福祉課



単身高齢者配食サービス 福祉課

対象 65歳以上の一人暮らしの方で希望される場合

内容 月1回、担当地区の民生委員さんが安否確認を
かねてお弁当等をご自宅にお届けしています。



緊急連絡ケース 福祉課

緊急時の連絡先や既往歴、かかりつけ医などの
情報が記載された用紙をケースに入れて、救急隊員
が確認できるように冷蔵庫等に入れておきます。

秩父消防署西分署より

119番通報時には、携帯電話
や電話の子機など活用し、傷病人
の近くで状況を見ながら連絡して
もらうのが望ましいです。

職員の指示を仰ぎながら対応が
できます。



7 楽しく、生きがいづくり



いままで仕事一筋でやってきたから、
気が付いたら
地元知り合いがあまりいない。

同じ趣味や興味をもった人、世代の近い人など
いろいろな切り口で、地域の中につながりができます



小鹿野町老人クラブ

社会福祉協議会 75-4181

人と会い、話し、食べることが大切です。地域の高齢者が
穏やかに暮らせることを目的とし、声をかけあい、交流が
活発になることを目指していきましょう。



シルバー人材センター

75-2605

健康で働く意欲のある、おおむね60歳以上の方で簡易な仕事に就くことを
希望する方を登録し、仕事を依頼します。

新しい出会いや可能性、生きがいが見つかり、充実した生活が開けます。

小鹿野公民館

生涯学習の拠点として設置されています。会合や集会などの地域活動や、スポー
ツ、各種講座、サークル活動などに利用されています。

登録サークルの一例



料理



合唱



書道

ボランティア活動

さまざまなボランティアの活動があります。一緒に活動してみませんか。

一例) 傾聴ボランティア

たとえ同じ話題でも、本人にとっては楽しい思い出。本人の思いを大切に、できるだけ
楽しい時間が過ごせるように心がけて活動しています。



8 ご近所で見守りが必要な場合に

◆あなたの地域では、このような「気になる」ことはありませんか？

自宅にこもりがちで、姿を見かけない。

窓・カーテン・雨戸が開閉された様子がない。

新聞・郵便物がたまっている。

暗くなっても明かりがつかない。昼間でも電気がついていない。

夜になっても洗濯物が干したままになっている。

介護や福祉サービスが必要と思われるが、利用していない。



介護疲れ



孤独死



病気やケガ



最近、元気がない



雨戸が閉まったまま



新聞や郵便物がたまっている



物忘れが増えた

ちょっと気になる。心配・・・

自分のことでも周りのことでも、抱え込まず、身近で声を掛け合ったり、相談窓口ご連絡しましょう。

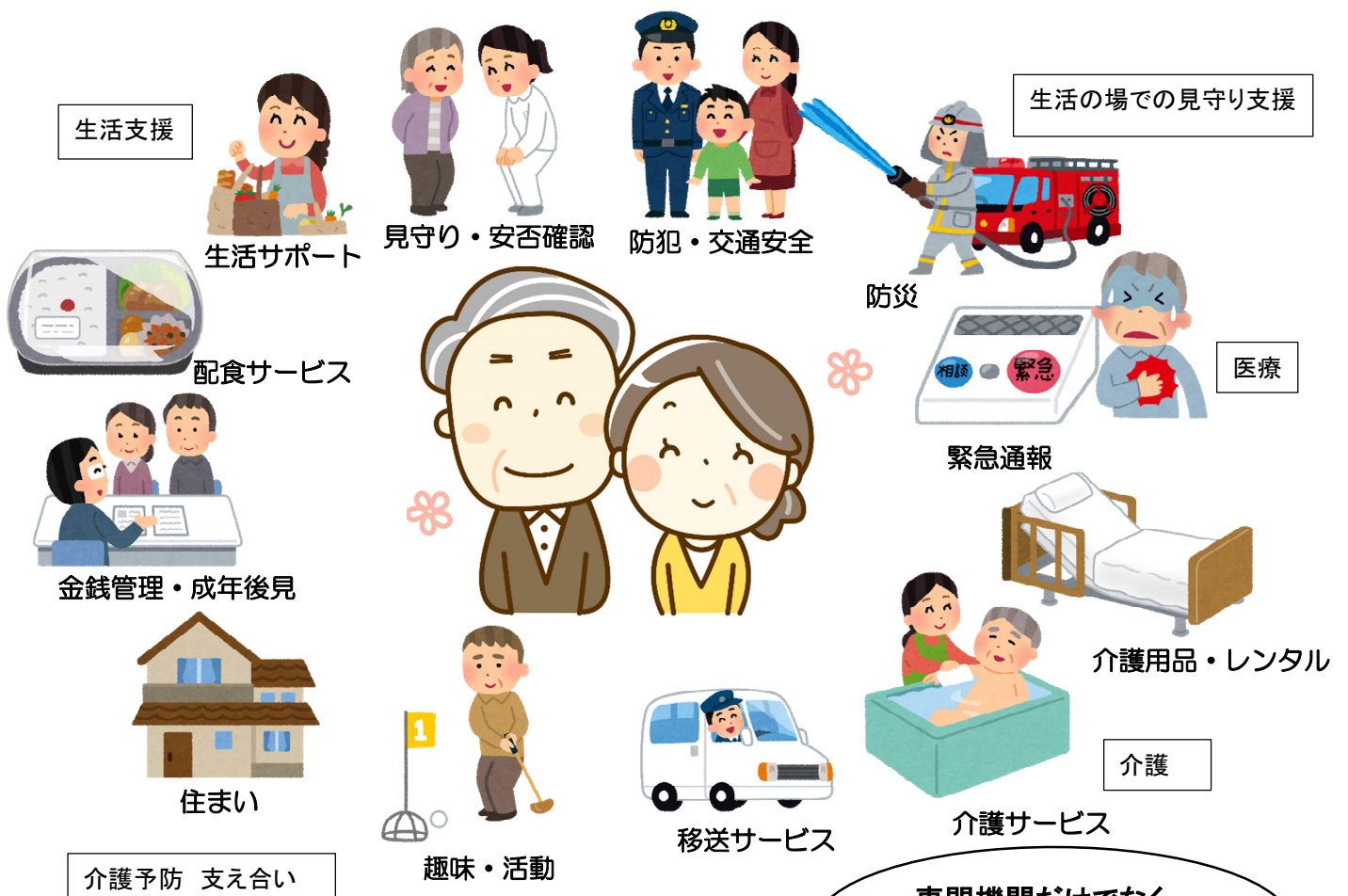
困ったときの相談窓口(13ページ～)をご活用ください。



9 見守りネットワーク

小鹿野町高齢者見守りネットワークとは

手助けが必要な人が困っていることに気づき、その問題の解決に向けて地域や専門機関等が、みんなで支え合うしくみ（ネットワーク）のことです。この「見守りネットワーク」を推進していくことが、誰もが安心して暮らせる地域づくりとつながっていきます。



「みまもり」とは

日々の暮らしの中では、なかなか自分自身の変化に気づきにくいものではないでしょうか。周囲から見て、「最近姿を見かけないなあ。」「雨戸が閉まったままだな。」「新聞受けがいっぱいだなあ。」と気づくことがあります。この『ちょっと気にかける』という意識は、日常を知っている同じ地域に暮らす住民だからできることです。地域で取り組まれている「サロン活動」や「こじか筋力体操」、地域行事に対しても見守りの意識をもつことによって、さらにその役割が高まります。

相手に関わりを望まない場合もありますが、暮らしをそっと見守ることも大切です。

専門機関だけでなく
多くの目で見守りを



10 認知症が心配なとき

※まずはかかりつけ医に相談しましょう。

【専門相談機関】

つむぎ診療所認知症疾患医療センター

本人・家族・関係者からの認知症に関する様々な相談を専門医が答えます。（電話・面接）

認知症の専門医による鑑別診断を行い、初期対応を行い、適切な医療機関等による支援に結びつけます。



秩父薬剤師会調剤センター

かかりつけ薬局とかかりつけ薬剤師を持ちましょう。

オンラインによるカフェを計画中です。



認知症の人の対応の心得

三つの“ない”

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

七つの対応ポイント

1 まずは見守る

本人やほかの人に気づかれないように、さりげなく様子を見守ります。

2 余裕を持って対応する

こちらの気持ち（困惑や焦り、イライラなど）は相手に伝わります。自然な笑顔で応じましょう。

3 声をかけるときは1人で

数人で取り囲まれると不安や恐怖心を感じます。できるだけ1人で声をかけましょう。

4 後ろから声をかけない

相手の視野に入ったところで声をかけます。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました？」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

5 相手の目線に合わせてやさしい口調で

目線を同じ高さにして優しく話しかけてください。

6 おだやかにはっきりとした話し方で

耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきり話すよう心掛けてください。

早口、大声、甲高い声でまくしたてないことが大切です。

7 相手の言葉に耳を傾けてゆっくりと

認知症の人は急がされるのが苦手です。同時にいくつも質問すると、答えることが困難です。相手の様子を見ながら、ゆっくり話を聞きましょう。

11 認知症ケアパスと町のサービス

小鹿野町 みんなで支える認知症ケアパス

住み慣れた家で 地域のなじみの人たちと ずっと安心して暮らすために

認知症ケアパスとは
認知症の症状に応じた対応・支援体制の名称です。見られる症状のめやすは病状により異なりますが、大まかな状況を把握し今後を見通す参考にしてください。認知症のご相談は、**地域包括支援センター**へお願いします。(75-0135)

認知症の段階	初期		中期		後期	
本人の状態	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立	見守りがあれば日常生活に支障ない	手助け・介護が必要	常に介護が必要	
見られる症状 行動のめやす	<ul style="list-style-type: none"> 物忘れがある 同じことを言う 生活上は問題ない 	<ul style="list-style-type: none"> 買い物や金銭管理が難しい お礼でしか支払いが出来ない 趣味をやめてしまう 	<ul style="list-style-type: none"> たばこ道に迷う お薬の管理、電話の対応などが難しい 暴言暴力 昼夜逆転 服が選べない 	<ul style="list-style-type: none"> 着替えや食事、トイレ等が時間がかかり、うまくできない。 暴言暴力 時間、場所、季節が分からない 	<ul style="list-style-type: none"> 歩行が不安定 食べ物の飲み込みが悪い 会話が成立しない 介護を拒む 	<ul style="list-style-type: none"> 寝たきり 口から食事を摂るのが難しい 意思表示がない
相談窓口	①認知症相談：毎月第2・4火曜日9:00～12:00 ※裏面参照 保健師による訪問相談 認知症は、おかしいなと思った初期の段階が重要です。まずは、気軽にご相談下さい。 24時間なんでも健康相談 ☎0120(554)245 ※小鹿野町の方のみ利用可					
認知症にならない、悪化させないための予防	③認知症予防教室 特技や趣味を生かした活動(サークル・ボランティアなど) ・元気はつらつ教室(総合事業) ・いきいきサロン・高齢者健康づくり教室・介護予防教室					
認知症の方を支えるサービス	医療機関 ・認知症疾患医療センター(つむぎ診療所) ・初期集中支援チーム ・かかりつけ歯科医 ・かかりつけ薬局 ・かかりつけ医 ・認知症サポート医 ・小鹿野中央病院心療内科外来 ※おかしいなと思ったら、まずかかりつけ医に相談してみましょう 生活支援 ④家族会 ※裏面参照 ⑤オレンジカフェ笑顔 ※裏面参照 傾聴ボランティア 在宅介護 介護相談・介護保険申請 介護予防・生活支援サービスの利用 訪問ヘルパー・デイサービス・デイケア・訪問看護・福祉用具・小規模多機能サービス など 介護サービス利用時はケアマネージャーに相談をしましょう					
福祉サービス	①緊急通報システム ②避難行動要支援者台帳 ※①②裏面参照 <<上記担当窓口>> 福祉課 ☎75-4109 <<下記の担当窓口>> 社会福祉協議会 ☎75-4181 ①ハッピーパートナー②支え合いボランティア③あんしんサポートネット④配食サービス※裏面参照					
認知症理解	<認知症を学び、理解を深めます> 認知症予防講演会・認知症サポーター養成講座					
地域での見守り	<地域のかたとして活動しています> 高齢者見守りネットワーク会議・支え合いすけあい協力店・民生委員・地域住民					

認知症の方を支える小鹿野町のサービス

小鹿野町地域包括 支援センター

電話 75-0135



①認知症相談

日時：毎月第二・四火曜日
9:00~12:00

場所：保健センター

内容：当事者の方やそのご家族の方で
お困りの事を個別で相談できま
す。またご近所でのお困り事も
相談できます。

②ちちぶ圏域認知症

初期集中支援チーム

認知症の介護等でお困りの方
は専門員がご相談にのります。
相談先：地域包括支援センター
つむぎ診療所
(0494-24-5551)

③認知症予防教室

日時：毎月第一・三火曜日
13:30~15:30

場所：小鹿野文化センター

内容：音楽や簡単な体操など楽しみ
ながら認知症予防する教室です。

④認知症家族会

認知症の方を介護して
いる家族が集い交流を
して情報共有、気分転
換をしています。日時
は不定期開催です。

⑤オレンジカフェ笑顔

日時：毎月第二火曜日
13:30~15:00

場所：小鹿野文化センター

内容：認知症の方やその家族が気軽
に出掛けられ、また地域の方
たちと交流を深める場です

小鹿野町役場 福祉課

電話 75-4109

①緊急通報システム

一人暮らしで健康に不安の
ある方が、緊急時にボタン
ひとつで、消防本部へ連絡
がとれます。

②避難行動要支援者名簿

台風やゲリラ豪雨等、自然災
害に備え、避難支援計画に基
づいて避難行動要支援者の
支援を行います。



小鹿野町社会福祉協議会

電話 75-4181

①ハッピー・パートナー

介護保険認定を受けている
方や身体障がい者手帳をお
持ちの方等の移動の利便を
図る目的で移送サービスを行
います。(有料、予約制)

②支え合いボランティア

65歳以上や心身に障がいの
ある方の日常生活上のちょっ
とした困り事(家事等)のお
手伝いを行います。

③あんしんサポートネット

物忘れや判断能力の不十分な方
等が福祉サービスの利用の援助
や暮らしに必要なお金の出し入
れの支援を行います。
(第二種社会福祉事業)

④配食サービス

65才以上の一人暮らし
の方で希望する方に月1
回民生委員さんがお弁当
をお届けします。

12 成年後見センター

小鹿野町 成年後見センター

認知症や障害などにより、自分一人でものごとを決めることが難しい方が、安心して自分らしく暮らせるように、お困りごとの相談などをお受けします。

悩まないで、まずはご相談を！

TEL 0494-75-0135

受付時間 月曜～金曜 午前8時30分～午後5時15分
(祝日、年末年始は休み)

お金の管理ができない

- 通帳を紛失したり、公共料金の支払いを忘れてしまう。
- 認知症になった家族の預貯金が引き出せず困っている。
- 訪問販売などで不要なものを買わないか心配。

身寄りがなく、将来が不安

- ひとり暮らしで、認知症になったらどうしよう…。財産管理が心配…。
- 自分に何かあったら、障害のある子どもの暮らしが心配…。

契約や手続きができない

- 福祉サービスや施設入所の契約をするのが難しい…。
- 遺産分割や相続の手続きができない…。

「成年後見制度」を知りたい

- 「成年後見制度」を利用したいけれど、手続きがわからない…。

成年後見制度とは…

認知症、知的障害、精神障害などにより、ものごとを判断する能力が十分でない人の財産や権利を守るため、家庭裁判所に選ばれた「成年後見人」などが、本人に代わって財産の管理や日常生活上の手続きを行います。

お問合せ 小鹿野町成年後見センター
〒368-0105 小鹿野町小鹿野300番地
小鹿野町保健福祉センター(町立病院建物内南側)
地域包括支援センター内
TEL 0494-75-0135 FAX 0494-75-4710
MAIL hokatsu@town.ogano.lg.jp



申立て管轄裁判所 被後見人となる方の住所地を管轄する裁判所に申し立てることになります。

R4. 10. 1

13 困ったときの相談窓口

高齢者や家族のための、生活や介護の相談機関

名 称	電 話	受付時間
小鹿野町小鹿野在宅介護支援センター	75-4110	月～金 8:30～17:00
小鹿野町地域包括支援センター	75-0135	月～金 8:30～17:00
小鹿野町社会福祉協議会	75-4181	月～金 8:30～17:00
社会福祉法人 小鹿野福祉会 特別養護老人ホーム 小鹿野苑	75-3920	月～金 8:30～17:00
社会福祉法人 秩父正峰会 特別養護老人ホーム花菖蒲・両神	72-8050	月～金 8:30～17:00
グループホーム茅の里	75-3681	月～金 8:30～17:00
グループホームわらび苑	75-1890	月～金 8:30～17:00
有限会社 啓愛の里 さくら	75-4370	月～金 8:30～17:00
民生委員・児童委員 (事務局小鹿野町福祉課)	75-4109	月～金 8:30～17:00
つむぎ診療所 医療福祉相談室	24-5551	月～金 9:00～16:00 (火曜は午前のみ) 要予約

夜間休日の急病や相談

小鹿野町いつでも健康相談	0120-554-245	24 時間体制 町民のみ
--------------	--------------	-----------------

安心・安全を見守る機関（公的機関等）

名 称	電 話	備 考
小鹿野警察署	75-0110	事故・事件・交通安全
倉尾駐在所	78-0802	
三田川駐在所	75-2316	
両神駐在所	79-0029	
秩父消防署西分署	72-0119	救急・火事

小鹿野町役場	75-1221	
総務課（危機管理・防災担当等）	75-1221	災害時の相談 法律相談受付窓口
総合政策課	75-1238	交通政策
まちづくり観光課	75-5060	バス運行等
産業振興課	75-5061	消費者保護
小鹿野文化センター	75-0063	
小鹿野町保健福祉センター	75-4421	
福祉課	75-4109	
保健課	75-0135	
小鹿野町ふるさと総合会館	79-1311	
般若の丘 いきいき館	75-4477	
小鹿野町社会福祉協議会	75-4181	
西秩父商工会	75-1381	
小鹿野町シルバー人材センター	75-2605	
埼玉県消費生活支援センター熊谷	048-524-0999	月～金 9：00～16：00

医療機関

名 称	電 話	診察内容等
国保町立小鹿野中央病院	75-2332	内科・外科・整形外科・婦人科・眼科・耳鼻咽喉科・心療内科・リハビリ科
鈴木内科眼科クリニック	72-7072	内科・眼科・小児科・循環器科
本間医院	75-0020	内科・小児科・リウマチ科
横田内科・呼吸器科クリニック	72-7447	内科・呼吸器内科・小児科
堤医院	79-0501	内科・循環器内科
原医院	72-8088	脳神経外科・内科・リハビリ科
秩父市立病院	23-0611	内科・小児科・循環器内科・麻酔科・外科・脳神経外科・整形外科・泌尿器科
秩父生協病院	23-1300	内科・小児科・胃腸内科/消化器内科・リハビリ科・循環器科
秩父第一病院	23-0311	内科・神経内科・リハビリ科・循環器内科・血液内科・皮膚科・外科
秩父病院	22-3022	内科・胃腸内科/消化器内科・腫瘍内科・循環器内科・麻酔科・放射線科・外科・形成外科・消化器外科・整形外科・肛門外科・歯科
本強矢整形外科病院	24-7615	整形外科
加藤デンタルクリニック	72-0077	歯科一般
しまだ歯科医院	72-7201	歯科一般・小児歯科
高宮歯科医院	75-0204	歯科一般
逸見歯科医院	75-1848	歯科一般
みつはし歯科	75-0050	歯科一般

保険薬局

名 称	電 話	
おがの薬局	72-7377	
金子薬局	75-0126	
のぞみ薬局小鹿野店	72-7070	
薬局アイ	26-7081	

※ 医療機関・薬局は令和4年度介護保険・障がい・医療サービス提供事業所等
一覧から抜粋