


10 その他


連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>東部ガス(株)秋田支社 ☎ 832-6595</p> 	<p>ガスと暮らしに関する 支援サポート</p>	<p>『ウチ住まるごとサービス』で安心・快適生活のお手伝い。お困りごとの相談と解決をサポート。 お気軽にお問い合わせください。</p> <p>○ガス臭い・ガスが使用できない。 24時間365日体制となっておりますので、まずはお電話をお願いします。</p> <p>○ガス配管の取替・元栓の不具合(きつい・動かないなど)</p> <p>○ガス機器(ガスコンロ・給湯器など)の故障対応。当社にて訪問診断を行い、修理等の手配をいたします。</p> <p>○ガス機器の購入・お取替相談・その他お困りごと。</p> <p>○その他住まいのご相談。</p>	<p>有料の作業が発生する場合は、事前にお知らせいたします。</p>
<p>秋田キャッスルホテル ☎ 834-1141</p> 	<p>給食受託システム</p>	<p>◎ホテル品質を給食に 45年の伝統、調理技術、美味しさを極めた五感を刺激する料理を提供します。</p> <p>◎地元企業のこだわり 秋田の食文化を知るからこそ、秋田の「旬」にこだわります。</p> <p>◎手作りへのこだわり 冷凍食品、既製品では出せない“あたたかみのある味”を追求します。</p> <p>◎栄養士・ホテル調理師 スペシャリストが集結し、美味しさの両立に「やりがい」と「誇り」を持って取り組んでいます。</p>	<p>■給食受託先(計34カ所)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・病院患者給食 ・施設給食：介護老人保健施設 ・施設給食：ショートステイ、サービス付き高齢者向け住宅、障がい者支援施設 ・施設給食：特別養護老人ホーム <p>給食受託に関する詳細については、直接お電話にてお問い合わせください。</p>

 は、エイジフレンドリーパートナー登録事業者です。

- 1 生活のちょっとした不便ができた
- 2 食事の支度に困ったら
- 3 日々の買い物に困ったら
- 4 ベットのお世話を頼みたいと思ったら
- 5 リフレッシュがしたくなったら
- 6 高齢者世帯やひとり暮らしで不安になったら
- 7 介護ベッドや車いすを使いたいと思ったら
- 8 身の回りの整理が必要になったら
- 9 バイリンガル・マルチリンガルのスタッフを必要とする場合
- 10 その他



10 その他

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>フレアス 在宅マッサージ ☎ 853-4863 FAX 853-4864 https://fureasu.jp/</p> <p><input type="text" value="フレアス"/> <input type="button" value="検索"/></p> 	<p>医療保険適用による 訪問マッサージ 訪問鍼灸</p> <p>(あん摩マッサージ 指圧師・はり師・きゅう師による施術)</p>	<p>【受けられる施術内容】</p> <p>◎マッサージによる循環改善・筋緊張緩和・可動域訓練・機能訓練等。 ◎鍼灸による慢性疾患の疼痛緩和。</p>	<p>【対象者】 秋田市内にお住まいのかたで、歩行困難・寝たきりの為に一人で外出して施術を受ける事が困難な方。</p> <p>【対象地区】 秋田市内 (一部訪問エリア外もあります。詳しくは、お問い合わせください。)</p> <p>【訪問先】 自宅・ショートステイ・サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホーム等、老人介護施設。</p> <p>【費用】 かかりつけの医師からの同意により、医療保険の適用が可能となります。施術費用は1割～3割の健康保険証の負担割合に準じます。(福祉医療費受給者証も使用できます。) 生活保護受給者のかたは、医療券にて施術を受ける事ができます。</p> <p>*上記の料金、その他について、詳しくは電話にてお問い合わせください。</p>
<p>秋田リオン 補聴器販売株 秋田店 ☎ 835-1369 (FAX兼)</p>	<p>補聴器 聞こえの相談</p>	<p>補聴器相談・補聴器の調整・点検・修理・聞こえに関することは何でもご相談ください。(ご相談無料)</p> <p>○店頭補聴器相談 ○ご自宅やご入居先へ無料で訪問いたします。 ○補聴器の試聴、貸出(無料)いたします。</p>	<p>営業時間 平日 午前8時30分～ 午後5時30分 土曜 午前9時～午後3時</p> <p>定休日 日曜・祝日</p>

1 生活の
不便がでたら

2 食事の
支度に
困ったら

3 日々の
買い物に
困ったら

4 ベットの
お世話を
頼みたい
と思ったら

5 リフレ
ッシュ
したくな
ったら

6 高齢者
世帯や
ひとり
暮らし
で不安
になったら

7 介護
ベットの
使用を
したい
と思ったら

8 身の
回りの
整理が
必要
になったら

9 バ
イオ
ネット
を
使
いた
ら

10
その他

10 その他



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>らいらっく 訪問鍼灸マッサージ 秋田/南秋田 フリーダイヤル 0120-317-2318 FAX 868-6677</p>	<p>訪問マッサージ & 訪問鍼灸 (医療保険適用)</p> <p>※国家資格者(あん摩マッサージ指圧師・はり師・きゅう師)が施術いたします。</p>	<p>筋麻痺や関節拘縮などの症状の改善・緩和を目的としたマッサージや鍼灸を受けられます。</p> <p>※歩行に支障のあるかた、寝たきりなど日常生活に支障があり病院や治療院などに行けない要介護者が自宅や施設などで施術が受けられます。</p>	<p>【対象者】 秋田市内・南秋地区にお住まいのかた。</p> <p>【対象地区】 秋田市内・南秋地区 (一部お伺いできない地区もございますので、詳しくは、お問い合わせください)</p> <p>【訪問先】 ご自宅、老人介護施設(有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅・ショートステイ等)</p> <p>【費用】 ・主治医の先生からの同意書により、健康保険が適用可能となります。 ・施術費用は健康保険証の負担(1～3割)となります。 ・福祉医療者証も使用可能です。 ・生活保護受給者のかたは、医療券で施術可能です。</p> <p>※明細についてはお電話にてお気軽にお問合せ下さい。</p>
<p>糸川 クリーニング工場 ☎ 846-2652 ☎ 0120-269-210</p>	<p>クリーニングの 宅配サービス</p>	<p>① クリーニングの宅配サービス クリーニング品(ドライクリーニング、着物、布団、毛布、ジュータン、革製品等)</p> <p>② ネットクリーニング ネット(ﾀﾞｲ70cm×ヨｺ50cm)一杯詰め込んでも安い!便利!原則水洗い。 下着類・寝巻類・パジャマ・トレーナー・タオル(大・小)・布団カバー・枕カバー 週2回の集配。 月額1ネット7,700円(税込)</p> <p>※フリーダイヤルへ電話していただければ、担当者が自宅に訪問し集配いたします。</p>	<p>秋田市内(雄和・河辺を除く) および男鹿・潟上・南秋方面。</p>

1 生活の
ちよとした
不便がでたら

2 食事の
支度に
困つたら

3 日々の
買い物に
困つたら

4 ベットの
お世話を
頼みたいと思つたら

5 リフレ
ッシュ
したくなつたら

6 高齢者
世帯や
ひとり暮らしで
不安になつたら

7 介護
ベッドや
車いすを
使いたい
と思つたら

8 身の
回りの
整理が
必要になつたら

9 バッ
グ・コート
・カーテン
・クッション
・タオル
などを
回収
する
サービス
が
あ
る
の
で
困
ら
な
い
か
ら

10
その他



10 その他

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>NPO 秋田ハートクリーン ☎ 874-8290 ☎ 090-2799-9931 午前9時～午後5時 定休日 毎週水曜日</p>	<p>高齢者・ 乳幼児等の 感染症・ウイルス 予防対策</p>	<p>オゾン発生器により、ノロウイルス・ O-157・インフルエンザ等を99.9% 以上殺菌。 カビ・脱臭対策。</p>	<p>月額：7,700円(税込・リース) 買い取りの場合は、応相談。</p>
<p>タプロス株式会社 ☎ 0120-457-577</p>	<p>LPガスと 快適生活の サポート</p>	<p>専門のスタッフが、暮らしに関する サービスをお手伝いします。 まずはお気軽にお問い合わせくださ い!!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・LPガスの供給 ・住宅設備機器販売 ・住宅リフォーム ・電気販売 ・その他、暮らしに関すること のご相談 	<p>サービスにより価格が異なります。 価格は事前にお知らせいたします。</p>
<p>株式会社 オノプロックス ☎ 828-2108</p>	<p>快適生活製造業</p>	<p>家を建てる以外の家の全てをお任せ ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プロパンガス販売 ・ガス器具交換、修理(プロパン、 都市ガス) ・灯油宅配(新屋、浜田、下浜) ・灯油器具交換、修理 ・家電販売、取付(テレビ、洗濯機、 冷蔵庫、エアコン等) ・水回り設備交換、修理(トイレ、 キッチン、お風呂場等) ・電力販売(あきた電力) ※経済産業省登録番号A0377、 県内第一号業者の当社にお任せ ください。 	<p>お見積もりや現場調査は基本無料です。 費用が発生する場合は事前にお知らせ いたしますので、お気軽にお問い合わせ ください。</p>

10 その他



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>フードバンクで 寄り添い支援 実行委員会 ☎ 080-5566-6238 (NPO法人あきたパートナーシップ)</p>	<p>フードドライブ</p>	<p>賞味期限まで食べ切ることができない食品を持ち寄り、それらを必要としている地域の福祉団体や施設などに寄付をする活動です。</p>	<p>食料品が必要な場合は、直接ご連絡ください。 詳しくはお問い合わせください。 またフードドライブ用の食品ボックスを置いていただける企業・団体を募集しております。</p>

1 生活の
ちよつとした
不便がでたら

2 食事の
支度に
困つたら

3 日々の
買い物に
困つたら

4 ペットの
お世話を
頼みたいと思つたら

5 リフレッシュ
したくなつたら

6 高齢者世帯や
ひとり暮らしで
不安になつたら

7 介護ベッタや
車いすを使いたいと思つたら

8 身の回りの
整理が
必要になつたら

9 バイク・オートバイ・
インターネットなど
困つたら

10 その他



高齢者が元気に楽しく過ごすための12のヒント

元気に生きて楽しく過ごすための12のヒントを、すぐにできることから順番にご紹介します。

⑨ 来るものを拒まない

リタイアしたら地域のお世話役などを依頼されることも。そんな時「声がかかるとは花」の精神でなるべく引き受けるようにすると、「それまで知らなかったことや人」に出会うことができます。



⑩ 信頼できる友達をもつ

確たる信頼関係は、老後の暮らしを精神面で強く支えてくれます。古くからの知り合いが理想ですが、共通の趣味を持つ人や地域活動の仲間などの中から探してみてもいいかもしれません。



⑪ 年の差のある友達をもつ

同年代の人とばかり交流していると、活動内容や行動範囲が狭まってしまうので、年の差のある友達をもつことも大切です。年上の友達からは知恵や経験を、年下の友達からは新しい情報や知識を得ることができます。

⑫ 「楽しみ」をもつ準備を始める

リタイアする10年ぐらい前から、例えば趣味やボランティア、地域活動、家庭菜園といった「楽しみ」をもつ準備を始めることをおすすめします。気力と体力に余裕がある50歳代は準備を始めるのに適した年代です。



「高齢者が元気に楽しく過ごすための12のヒント^{*}」について

秋田市では、元気な高齢者の力を地域の新たな活力としていくため、ボランティア、世代間交流、生きがい就労など、高齢者のコミュニティ活動を創出し、その活動によって地域課題の解決が図られるしくみづくりに取り組んでいます。

その一環として平成27年度には、65歳以上の人生の先輩へ取材調査を実施し、その暮らしの有り様を展覧会として多くのかたにご覧いただきました。本頁は、その取材をとおして先輩たちの日常や行動から見てきた、元気のヒントをまとめたものです。

※「2240歳スタイル～時間を味方にする人生の先輩たち～」(平成28年3月秋田市発行 編著(株)studio-L)より