

1 生活のちょっとした不便が重なったら

2 日々の買い物に困ったら

3 ペットのことで心配になったら

4 気分転換や健康づくりを

5 高齢者世帯やひとり暮らしで不安になったら

6 介護ベッドや車いすを使いたいと思ったら


7 身の回りの整理が必要になったら


8 バン・スマー・イン・エナジー等

9 その他



5(3) 住宅リフォーム

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>山建開発株式会社 ☎ 835-7797</p> 	各種リフォーム工事	<p>◆手すりの取り付け …廊下や階段、トイレ、浴室、玄関等の手すりの取り付け。</p> <p>◆段差の解消 …玄関と廊下、脱衣所と浴室等、段差がある部分にスロープを設置。</p> <p>◆扉の取替え …開き戸を引き戸やアコーディオンカーテンへと変えることで、開閉を楽にする。</p> <p>◆床や通路の材質変更 …浴室や廊下、階段の床を滑りにくい材質に変更することにより、家の中での転倒を防止し、車椅子移動をしやすくする。</p> <p>◆便器の取替え …和式便器から洋式便器への取り替え。</p>	<p>担当者が一度ご自宅に訪問させていただき、現場確認をさせていただきます。</p> <p>お見積り・ご相談は無料です。</p> <p>介護保険受領委任払制度取扱事業者登録しておりますので、介護保険を使った工事も行えます。</p> <p>お気軽に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。



コラム 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。

⑤ 身近な楽しみをもつ

特別な道具や覚悟がなくても、思い立ったらすぐにできる楽しみをもちます。散歩や手芸、クロスワードパズル等「ちょっとした楽しみ」があると心と身体がイキキします。



⑥ 自分から声をかける

自分から挨拶をしたり、知人友人に自分の情報を発信したりすることで輪が広がり、楽しみが増えます。また、日頃から挨拶を交わしていると、それが自然な見守りになることもあります。



つづきは42ページへ

5(3) 住宅リフォーム



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
住広ホーム株式会社 ☎ 883-1135	各種リフォーム・ バリアフリー工事	<p>家族の急なケガや病気、または将来の自分のための各種リフォーム・バリアフリー工事を承ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●階段の勾配の緩和 ●浴室・トイレ工事 ●屋内外の手すり取付け ●引き戸への取り替え ●床表面の滑り止め化 ●ハウスクリーニング (エアコン洗浄・キッチンの換気扇の掃除等) ●その他 	<p>一度お宅に訪問させていただき、現場の状況を確認をさせていただきます。</p> <p>また、バリアフリー改修に関わる補助金等についても丁寧にアドバイスさせていただきます。</p> <p>※住宅改修費受領委任払制度取得事業者</p> <p>お見積もり・ご相談は無料です。様々なケースに対応いたします。お気軽にお問い合わせください。</p>
リフォームショップ ハウズドクター秋田 (株式会社 秀和住研) ☎ 853-1166	各種工事・ 各種リフォーム	<p>たとえば こんなとき・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寒さ暑さを緩和したい → 断熱窓、内窓の設置 ・ドアを楽に開閉したい → ドアノブをレバーハンドルに変更 ・お部屋の出入りをスムーズにしたい → 開き戸を引き戸に、扉交換など <p>そのほか、床のすべり止め化、トイレ・浴室工事、障子や壁紙の張替え、外壁塗装など、ちいさな修理も大きな工事も行います。</p> <p>安心・快適に暮らせるリフォームを、お客様と一緒に考え、心をこめて対応させていただきます。</p>	<p>お見積もりは無料です。ご要望・ご予算等、何なりとお気軽にご相談ください。</p>

1 生活の不
ちよつとした
不便がでたら

2 日々の買
い物に困
ったたら

3 ベットの
しとで心
配になっ
たら

4 気分転換
や健康つ
くりをし
たくなっ
たら

5 高齢者世
帯やひとり
暮らしで
不安にな
ったら

6 介護ベッ
ドや車い
すを使いた
いと思っ
たら

7 身の回り
の整理が
必要にな
ったら

8 バック・
スマート
インテリ
ジェント
等困
たら

9 その他

1 生活の
ちよとした
不便がでたら

2 日々の
買物に
困たら

3 ペットの
ことで
心配に
なたら

4 気分
転換や
健康
づくりを
した
くたら

5 高齢
者世帯
や
ひとり
暮らし
で
不安
に
なたら

6 介護
ベッド
や
車いす
を使
いた
いと
思
たら

7 身の
回り
の
整理
が
必
要
に
な
たら

8 バ
ン
ク・
スマ
ート
等
を
使
いた
ら

9 そ
の
他



5(3) 住宅リフォーム

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
ハウスドゥ 秋田市北 山生ネクスト不動産 株式会社 ☎ 853-1910	各種工事・ 各種リフォーム	自宅を快適にするためのリフォーム工事を承ります。 ●スロープの設置 ●ドアから引き戸に入れ替え ●手すりの取り付け ●浴室、トイレ工事	一度ご自宅を訪問させていただき、状況を確認させていただきます。 お見積り無料。



コラム 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。

⑦ ご近所づきあいを大切にする

ご近所づきあいを大切にしていると不意の時に助けてもらいやすく、暮らしに安心感が生まれます。足腰が弱って遠出しにくくなった時、心身ともに強い味方になってくれるのがご近所さんです。



⑧ たまり場や行きつけをもつ

いつもの仲間と気の置けない会話ができることで、心身がリラックスすると同時に、前向きな考えや姿勢も生まれます。また、「常連」ならではのちょっとした優越感も嬉しいものです。



⑨ 来るものを拒まない

リタイアしたら地域の世話役等を依頼されることも。そんな時「声がかかる間が花」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等の中から探してみてもいいかもしれません。



つづきは54ページへ