



## 目次

- ◆車の免許証返納のサービス…P1
- ◆移動スーパー「とくし丸」…P2
- ◆移動スーパー「みまもりレモン」…P3
- ◆上板町のサービスと案内…P4

昨年から発行し、第2回目の通信となります。これからもどうかよろしくお願いいたします。

昨年は高齢者の外出支援についてのご意見が多く聞かれました。免許証を返納した後のサービスと、現在上板町で運営されている移動スーパーをご紹介します。暮らしに思いやりと安心を感じられる皆様からの情報をお待ちしています。

車の免許証返納のサービス（返納証明書を提示すれば運賃割引支援が受けられる）

公共

徳島バス（路線バスの運賃半額）

その他の市バス（阿南・徳島・鳴門は半額）

その他の町営バス（那賀・井川・海陽・つるぎは半額）

市民・町民のみがバス料金割引支援が受けられる（美馬・東みよし・神山）

タクシー 藍住タクシー、他32社と個人タクシーが51社加盟（全て料金1割引き）

暮らしの中で、食料品店・眼鏡宝石・写真館・美容室・ガスS・映画館等加盟店のみ割引料金

これらの情報は免許証返納した時に、ガイドブックをいただけます。

また、移動手段として松島タクシーの料金の補助を（年間6千円）役場から頂けます。



## 移動スーパー 「とくし丸」

(088-679-7510)



「とくし丸」の設立は2012年。まだ8年ですが、この取り組みは今や全国に広がっています。それだけ買い物難民といわれる人たちの需要が高まっている証なのでしょうね。現在上板町には移動スーパー「とくし丸」が2台走っています。それぞれ藍住町と鴨島町から、営業販売に来られています。鴨島から来ている「とくし丸」のドライバーは**新居さん**。担当は鴨島町・吉野町・上板町です。上板へは月曜・火曜・金曜の午後2時から6時まで。藍住から来ている「とくし丸」は女性ドライバーです。担当は藍住町・板野町・上板町です。上板へは水曜のみ午後12時から5時まで。それぞれの販売場所は、注文客の庭先をお借りします。

1軒から注文は受けておりますが、販売場所へ2人、3人と集まって下さるとちょっとした憩いの場、情報交換の場になるでしょう。週1回か2回の時間指定です。その時間には自宅にいて欲しいのですが、自宅を離れる事態が起こった時には早めに留守連絡をいただくか、どなたか代理で買い物していただければとても助かります。

「とくし丸」と役場は2017年8月に高齢者見守り協定を結びました。申し込みは、役場やヘルパー・ケアマネ等を通じても出来ます。もちろん社協へ問い合わせ頂いても構いません。また、直接「とくし丸」のTサポート(088-679-7510)へ。そして、訪問宅の住民に何か(心配な)気付く事があれば、ケアマネや役場へ連絡するようになっています。これは心強いですね。

販売風景の取材では、小さなスペースで買い物や品定めをするお客様の楽しむ気持ちが、直に伝わってきました。庭先での買い物時に、偶然通りかかった近所の人たちも加わる気安さもあります。また、お隣の方は買い物カゴ2つ分も買われました。その時は、**新居さん**がさりげなく玄関まで買った物を運んでおられました。いつもそうですって。助かりますね。

販売品目は多岐に渡り、食品は野菜・肉魚卵・惣菜・パン・菓子。日用品もあり、欲しいものは伝えておけば次回に持ってきてくれます。でも、時々頼んでいたにも関わらず、「こんなもん、頼んだかいな?」と言われる事も。笑いながら、無理に買っていただく事は致しませんとのこと。

ただ、買い物にはドライバーのガソリン代(5円)と本部費用(5円)として一品につき10円加算された金額になることはご了承して頂きたいとの事でした。

ドライバーの**新居さん**は爽やかな優しいお兄さんです。今日もどこかで待っていてくれる人のために安全運転で走行中。とくし丸があなたのもとへ「こんにちは!」

# 移動スーパー 「みまもりレモン」

(088-679-6208)



石井町の指定障害福祉サービス事務所「れもん」が、安否確認を行う移動スーパー「みまもりレモン」を始めて5年になります。この事業を行う施設は「スタジオれもん」。

2014年5月、施設を運営する社会福祉法人「カリヨン」と石井町が高齢者の見守りや買い物支援に関する協定を締結してスタートしました。石井町は高齢者のみの世帯の情報などを本人同意の上で「カリヨン」に提供しました。そして、施設側が高齢者宅を回って移動スーパーの利用登録を呼びかけました。移動販売用ワゴン車は県の障害者就労支援事業を活用して購入し、サービスの向上を図り、販売車も今は2台になりました。

スタッフは現在、施設利用者6人と職員3人。週5日、販売品は同町内のスーパーから買い取った生鮮食品や日用品。スタッフはお客様に出来るだけ安く商品を提供出来る様に、日によって購入するスーパーを選んでいきます。お客様の購入価格は少し高くなりますから、安く仕入れるための努力は怠りません。販売区域は、石井町・徳島市・吉野川市・鳴門市・上板町となっています。現在上板町は金曜日が移動販売日です。

この移動スーパーの事業は、大きな成果が得られているようです。施設利用者の6人とお客様たちとのつながりが、少しずつ強くなってきています。この仕事がとても楽しいという事を、6人それぞれが全身で表現してくれますから、聞く側の職員も嬉しくなるでしょうね。

では、移動スーパー「みまもりレモン」を利用されている人たちはどうでしょうか？

個人のお宅の利用者が多い中、上板町内の「あおばの郷」に週1回来られるという事で取材させて頂きました。「あおばの郷」では、移動スーパーが来る日をとても楽しみにされています。指定時間は金曜日の13時30分頃。買い物客が多いのですが、レモンのスタッフ3名(職員2名と利用者1名)がテキパキと対応されていました。施設を利用する人やその家族の方たちが一緒に買物をし、品定めにも会話がはずみます。天気のいい日はワゴン車の外でもいくつかのコンテナを出して露店の販売。これはいい雰囲気が広がっていました。移動販売車は同じでも、来てくれるスタッフは変わります。

帰りにはワゴン車から手を振ってくれる、その気持ちは十分に届いています。「またきてね。」



町内で食料品やお弁当の宅配サービスを受けておられる人たちは多いと思います。

役場が行っているのは3業者から見守り契約を結んでのお弁当の宅配です。1人暮らしや高齢者が対象で、自己負担は400円。契約料として200円を町が負担しています。1日1食。月曜日から土曜日までの配達なので、ほぼ毎日の安否確認が出来る安心感があります。

民間業者も何社かあります。買い物不要の便利さがありますが、残念ながら高齢者や独居者への見守り確認の要素は含まれておりません。

毎日の安否確認の中には、新聞配達も含まれています。しかし、新聞紙が何日溜まったら役場へ通報するという細かい取り決めがありません。見守り契約の内容をより具体的に見直し、個々の配達員が共通認識で仕事に取り組めるような環境を整える事が求められます。

高齢者のために取り組まれている事業に隙間が生じないように、不具合に目を向け住民の声に敏感になることが大切です。それは子ども達に向けられる視点も同じです。必要なのは小さな変化にも気付いてあげる敏感さや愛情でしょう。家族だけでは無く、それは周りにいる全ての人に求められています。今の社会全体に求められている事なのです。

町内には住民が住民を支え合っている場所や、住民同士の思いやりが点在している部分が残っています。通信でご紹介させていただきますので、皆さまからの情報をお待ちしております。少子高齢化が益々進んでいく今、暮らしの中でお付き合いの仕方を見直してみてもいいでしょうか。

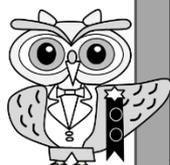
地域の事に関心を持ってお互いに心配し合う事は、大きな災害が起こった時にその気持ちが判断を起し、思いやりの行動につながっていくと思われれます。自分以外の、家族だけでなく、隣の誰かのために行動を起こす事が出来る地域作りが出来れば、災害の被害を小さくする事が出来るのではないのでしょうか。そんな地域作りが広がれば素敵だと、「ささえあい通信」は思っています。

連絡先：上板町社会福祉協議会

担当：生活支援コーディネーター

☎694-6155

久 家 裕 人



ここで物忘れ防止のエクササイズをご紹介します。認知症の名医と言われます長谷川よしや先生が考えられた指体操です。特に親指を動かすことで脳を活性化し、老化を遅らせるようです。

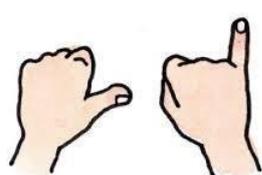
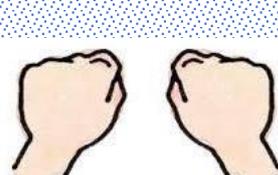
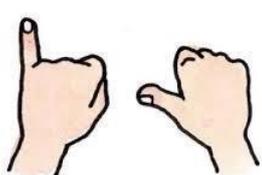
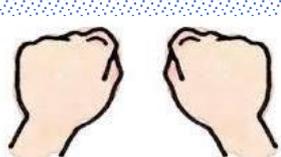
## 「ピンピンエクサ」簡単ですが慣れてきたら、スピードアップして挑戦！

① 両手をグウにし  
親指は握り込む

② 右は親指、左は小指  
をピンと立てる

③ 両手をグウに戻す  
親指は握り込む

④ 右は小指、左は親指  
をピンと立てる



指を立てる時はまっすぐ伸ばす。この順番を10回繰り返す。徐々にスピードを上げるように。