

免許返納後も、住み慣れた地域で生活していくために役立つ情報を紹介します。

買い物支援

自家用車での移動ができなくなったことで買い物に行けなくなる場合もありますが、サービスを利用し、生活を続けることができます。

●移動販売

- 1) 虹のかけはし号 0983-35-4116
JAみやざき西都地区本部が運営しており、金融業務と食料品販売を決まった運行コースで公民館等に伺います。
- 2) 走るスーパー川弘 0985-75-5661
三納地区と都於郡地区の一部を巡回しています。
- 3) 移動スーパーとくし丸 090-7152-5476
Aコープさいと店の生鮮品から日用品までを家まで訪問し販売します。



●配食サービス

- 1) ライフデリひむか店 0983-32-0258
- 2) 宅配クック123西都・東諸県郡・児湯店 0985-30-9580
- 3) 東米良創生会むすび家銀鏡食堂 0983-32-0450



西都市高齢者見守り配食サービス事業

西都市では、調理または食料品の買い出しが困難な方に対し、定期的に自宅に訪問して栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、利用者の安否確認を行っています。

利用要件についてはHPIにてご確認下さい⇒



通いの場

自家用車での移動ができなくなったことで外出する機会や他者との交流が困難になる場合もありますが、地域内には交流する場などがあります。

通いの場とは、高齢者をはじめ地域住民が、他者とのつながりの中で主体的に取り組む、介護予防やフレイル予防等に資する月1回以上の多様な活動の場・機会のことです。

●いきいき百歳体操

高知市で開発された介護予防運動で、手足におもりをつけて、DVDを観ながらゆっくりと手足を動かす筋力づくり運動です。各地区や団体の方々が主体的に百歳体操に取り組んでいます。



●ふれあい・いきいきサロン

月1回程度、公民館などに集まってレクリエーションやおしゃべりなど交流する場です。

西都市社会福祉協議会ホームページに通いの場を紹介していますので、お住まいの地域で実施されている通いの場をご確認ください。

🔍 地域のかよいの場 一挙大公開! ✕



相談窓口

西都市役所健康ほけん課高齢者支援係 0983-32-1028

西都市社会福祉協議会 0983-43-3160

北地区地域包括支援センター（妻北・穂北・東米良地区担当）0983-32-9595

南地区地域包括支援センター（妻南・三納・三財・都於郡地区担当）0983-41-0511



免許返納あんしんガイド

いつか運転をやめる時が来ます。そのタイミングが「事故を起こしたから」にならないように、事前に運転免許証の自主返納について考えてみませんか？

運転時認知障害早期発見チェックリスト

以下の項目であてはまる場合は、チェックを入れてください。



車の鍵や免許証などを探し回ることがある。



カーステレオやカーナビの操作が難しくなった。



スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなることがある。



よく通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。



アクセルとブレーキを間違えることがある。



曲がる時にウインカーを出し忘れることがある。



対向車の速度と距離感がわからなくて、右折に時間がかかるようになった。



車間距離を一定に保つことが苦手になった。



車庫入れで壁やフェンスに車体をこすることが増えた。



駐車場のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。



急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が荒くなった。（言われることが増えた）



交差点で曲がる時に歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった。



同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。



以前ほど車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった。



運転すると疲れを感じるようになった。



提供：特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究会

※15問のうち3問以上にチェックが入った方は、要注意です。
※認知症予防を心がけていただくとともに、毎年1度はご自身でチェックを行い、項目が増えるようなことがあれば専門医や専門機関の受診を検討しましょう。



