

# はじめに

この冊子は、高齢者とその家族が地域で安心して生活していくために、生活に関する困りごとを解決する支援や、いつまでも元気で過ごすための通いの場をまとめたものです。

また遠方で暮らす家族の方向けの情報や万が一の状況に備えて取り組んでおくことについての記載もあります。

高齢者ご本人、遠方で支える家族の皆さんにご活用いただければ幸いです。

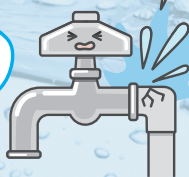
五泉市高齢福祉課



〈以下は広告スペースです〉

## 水まわり お困りごとはお問い合わせ下さい

水が  
流れない!  
止まらない!



トイレが  
詰まって  
しまった!



水道管が  
凍ってしまった!



株式  
会社

高野浄化槽管理サービス

五泉市今泉194-1  
TEL(0250)42-3025  
FAX(0250)42-3108



# もくじ



## ① ▶ はじめに

### こまりごとCASE.1

## ④ ▶ 最近疲れやすくなったかも。何に気をつけたらいい？

4 もしかしたら「フレイル」？ / 5 自分の状態を確認してみましょう /  
6 フレイルを予防するために / 7 交流の場 / 8 運動ができる通いの場 /  
9 趣味の会 / 地域のために働きたい

### こまりごとCASE.2

## ⑩ ▶ ごみ出しや買い物など、ちょっとしたことを手伝ってもらいたい

11 ごみ出しを支援 / 12 その他の日常生活支援について /  
13 買い物の支援 / 食事の支援 / 14 移動を支援 / 15 散髪の支援 / 見守りの支援

### こまりごとCASE.3

## ⑯ ▶ 家の中のちょっとした段差で転びそうで心配

17 基本的なバリアフリーリフォーム / 介護保険制度による住宅改修・介護予防住宅改修

### こまりごとCASE.4

## ⑱ ▶ これってもしかして認知症？ 自分や家族の確認をしたい

19 家族がつくった「認知症」早期発見のめやす / 20 認知症の予防 / 認知症カフェ  
21 にいがたオレンジドクター / 認知症外来 / 認知症初期集中支援チーム

### こまりごとCASE.5

## ㉒ ▶ 万が一に備えましょう

22 高齢者ご自身でできる備え / 23 高齢者ご自身とご家族で行う備え /  
23 離れて暮らす家族の皆さんと一緒に

〈 以下は広告スペースです 〉



いつも  
ゴミ出しが  
大変

ゴミ出しの  
支援します

ご家庭から出るゴミの定期回収承ります。  
※詳しくはご相談下さい。



(株) 鶴木産業

五泉市木越762-1

TEL 0250-42-0887



粗大ゴミも  
回収します

こまりごとCASE.6

24 ▶ 遺産相続について考えておきたい

24 財産の相続には主に3つの方法があります / 25 自筆証書遺言書保管制度

こまりごとCASE.7

26 ▶ そろそろ運転免許を返納？ その後も快適に暮らしたい

26 こんな出来事があったら、免許返納を考えるサインかも

27 ▶ 五泉市地域資源マップ

28 ▶ 身近な相談先

## 五泉市 高齢者のためのいきいき便利帳

令和7年12月発行

### 発行

五泉市／株式会社サイネックス



五泉市HP



サイネックスHP

### 制作

株式会社サイネックス 東京本部  
〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3  
TEL.03-3265-6541(代表)

### 広告販売

株式会社サイネックス 新潟支店  
〒950-0084 新潟県新潟市中央区明石2-2-20  
TEL.025-243-5673

※掲載している広告は、令和7年11月現在の情報です。  
※QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。



見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォントを  
採用しています。

無断で複写、転載することとはご遠慮ください。

〈 以下は広告スペースです 〉

ご家庭のお掃除はハウスクリーニング山文にお任せください

## ハウスクリーニング・お墓掃除

(エアコン・レンジフード・お風呂・アパート空室清掃などのクリーニング・  
新築後・リフォーム後の清掃 ※エアコンはお掃除機能付きは不可)

お家の困り事相談下さい



## ハウスクリーニング山文

ゴンペイ  
権瓶 修治

阿賀野市小松1046

携帯 080-7956-2213 TEL 0250-47-8106

