

# 石鳥谷地域こころ元気塾通信

地域と歩むNo.17

## 包括へのよくある質問答えます！

今回は、石鳥谷地域包括支援センターに多く寄せられる相談の中から一つ選び、回答していきたいと思います。

Q. 高齢の一人暮らしです。食事を作ることや買い物に行くのが困難になってきました。家に届けてもらうお弁当をとりたいのですが、どこに頼んだらいいですか？

A. 宅配お弁当は色々な種類と選び方があります。市が行っている配食サービスは値段が410円と安価ですが、高齢者世帯、もしくは高齢者一人暮らしで食事をとれないことで栄養状態が悪くなってきている、というような一定の条件があります。民間のお弁当宅配業者は、年齢や回数などに制限がなく、どなたでもとることができ、その方の病気などに応じたお弁当などをそろえております。しかし、値段は600～800円というものが多く、少し高くなります。大手コンビニやスーパーでも宅配お弁当を取り扱っている所は多いですが、その店により方針が違うので確認が必要です。石鳥谷地域の仕出し屋さんなどで、500円くらいでお弁当を届けてくれる所もあります。

包括支援センターでは、ご高齢者にあったサービスを一緒に考えていきます。どうぞお気軽にご相談ください。



## ★one for all・all for one★

～地域の為に私ができること、地域があなたの為にできること～ 第2回目  
石鳥谷で地域や高齢者とかかわりながらお仕事をされている方を紹介します。

### 小さな百貨店ぶらっとの管理人さん

#### 地域に向けて

うちの売りは50円コーヒーです。商店街で買い物をした人が暖かいコーヒーを飲みながら、談笑していきます。高齢者の方々の集いの場として好評で、いつもにぎやかです。商店街の店から商品を仕入れているので、買い物には便利ですよ！



#### 地域から受けている事

利用していただく高齢者の皆様から、色んな経験談を聞けることが楽しいです。私ができるのは皆さんのお話を聞くこと。美味しいコーヒーと様々な商品を揃えております。どうぞ皆さまお立ち寄りください。

### 「ぶらっと」とは？

石鳥谷商店街の中にあり、町内の商店の商品を集めていて、高齢者が買い物しやすいお店です。商工会が経営しています。店内には休憩スペースがあり、毎日高齢者の皆様が集い、お弁当やお菓子を食べながら交流を楽しんでいます。

平成28年1月

【発行】 花巻市社会福祉協議会 石鳥谷地域包括支援センター

ホームページ・こころ元気塾通信 編集担当 清水