



●生活支援体制整備事業は高齢者の生活支援をみんなで協力しあいながら進めていくための事業です。
その取り組みの一つとして南区内の暮らしの困り事に関する社会資源の情報を収集中です。

★買物が大変になったら・・・

体の調子によって徐々に大変になってくるのが
買物です。各種サービスを上手に組み合わせて活用しましょう。

スーパーまで行く
のが大変
買った物を運ぶの
が大変

商品を直接
見て買いたい

申込書を書くの
が難しそう・・・

●**移動支援** スーパー送迎バスやタクシーの活用、スーパーまでの送迎サービス（乗り合い、ボランティア）も活用してみましょう。

●**スーパーの配達サービス** スーパーやお店での購入品を自宅に届けてくれるサービスがあります。配達できる商品や配達エリア、配達料金をお店に相談しましょう。

●**移動販売** COOP さっぽろの「おまかせ便カケル」やオレンジハウスなど移動販売車が停まる場所や時間帯を確認してみよう！

●**ネットスーパー** イオン「楽宅便」や西友ネットスーパー等パソコンやスマホなどで注文支払いし、商品を届けてもらいます。衝動買いや買いすぎにご注意を！

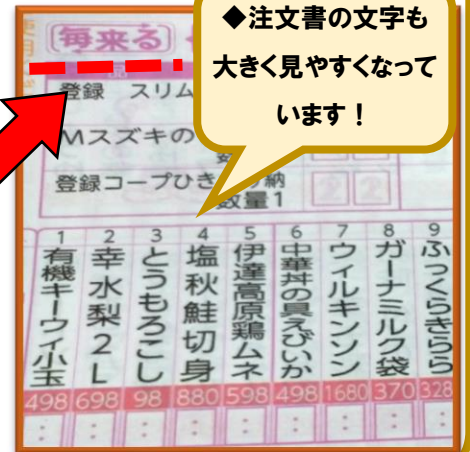
●**宅配サービス**
例えば COOP さっぽろ宅配ドック

週に1回決まった曜日・時間に注文した商品をお届けしてくれるシステムです。
注文した商品は翌週届きます。

まいくる
毎来る
『定期登録
システム』

注文しなくても必要な商品をお届けしてもらう定期注文方法。
毎週、隔週、3週1回、4週に1回等と都合に合わせてお届け週を設定できます。牛乳やパン、飲料水の箱買い、お米など重たい物は「**毎来る**」で効率よく注文できます。

◆注文書の文字も大きく見やすくなっています！



安心な
サポート
体制

◆注文の工夫や不明な点の相談は、サポーターや地域担当者が相談にのってくれます。◆お届け時に異変があった時は緊急連絡先にお知らせしてくれます。◆商品の電話注文も可能です。◆資源ごみ回収も相談できます。

●**日頃の運動**（ラジオ体操、散歩、近くの運動教室、ジムなど）

元気にスーパーやお店に行けるよう体を動かす習慣を作りましょう。



●暮らしのちょっとした困りごとに関して、良い情報、お困りごとがありましたら、下記の地区担当生活支援推進員にご連絡ください。

【発行元・問い合わせ先】



- ❖ 南区社会福祉協議会 TEL：582-2415 FAX：582-7370
担当：佐々木 薫（石山・芸術の森、澄川）、星野 奈央（真駒内、藻岩下）
- ❖ 医療法人 愛全会 TEL：572-6110 FAX：572-7075
担当：和田 志保（藻岩・南沢、簾舞、藤野、定山溪）