

鈴鹿第7地域包括支援センターだより

まだまだ残暑が厳しいです。しっかり水分補給して、熱中症を予防しましょう。



エンディングノートって ご存じですか？



エンディングノート、終活ノート、人生ノートなどと言われることが多いですが、最近よく耳にすることが増えてきています。エンディングノートとは、大切な人、残される家族にあなたの思いを伝えるためのノートです。たとえ今は元気だとしても、事故に遭って長期入院することになったり、認知症になってしまい日常生活の判断が難しくなったりと、「もしもの時」は思いがけないタイミングでやってきます。そんなとき、残される家族にとって、あなたに関する重要な情報を知ることは大きな助けになります。

エンディングノートには、自分に関する情報、親戚や友人等の連絡先、財産や保険のこと、医療や介護に関する希望、葬儀やお墓のこと、遺言や相続(法的効力はない)などを書き記すことができます。

普段はなかなか話題にしにくいことですし、会える機会も少なくなっているからこそ、準備ができるものは事前にしておくといいですね。

あなたのこれまでの人生を振り返り、これからの人生をどう過ごしていきたいか、そしてもしものとき、あなたはどうしたいのかを大切な人に伝えてみませんか？

どんなノートでもかまいません。大切な人に伝えるきっかけになれば幸いです。

※鈴鹿市版エンディングノートが作成されています。興味のある方は、地域包括支援センターまで連絡をお願いします。



ご相談・ご連絡は

鈴鹿第7地域包括支援センター りんどう

住所：鈴鹿市南若松町1番地（伊勢マリンホーム内）

電話 380-5280



蜂の巣の駆除で 思わぬ高額請求

見守り
新鮮情報

5センチ大の蜂の巣を見つけたので、ネットで調べた業者に電話をした。その際、料金を確認すると「蜂の巣1個で4千円。他の処置をしても2万円まで」と言われたので依頼した。作業終了後、巣を1個だけ持参し「これ以外にも2個巣があった」と合計11万円の明細を見せられた。他の2個分の巣は見せられていない。車に乗せられ銀行に行き支払ったが、高額ではないか。（60歳代 女性）

《ひとこと助言》

●駆除業者の紹介などを行っている自治体もあります。慌てて事業者を呼ばずに、まずはお住まいの自治体に確認してみましょう。また、日頃から自分の駆除方法や信頼できる事業者を調べておくとう安心です。

●作業前に、作業内容と料金を確認し、当初の想定とかけ離れた料金の場合は、すぐに依頼せず、複数社から見積もりを取り比較検討するのもよいでしょう。

●巣が大きくなると駆除が困難になり、費用も高額になる傾向があります。定期的な点検を行いましょう。

■困った時はすぐに鈴鹿亀山消費生活センター
(TEL: 375-7611) 消費者ホットライン 188
または地域包括支援センターへご相談ください。

《出前講座のご案内》

地域の集まり、老人会、サロンなどに出向き、介護予防や福祉のお話など出前講座をさせて頂いております。お気軽にご連絡ください。



〈スタッフ〉

主任ケアマネジャー 青島・伊藤
保健師 森重

社会福祉士 高畑・横地

ケアマネジャー 椎名・堀口・山本

事務員 片川