

鈴鹿第7地域包括支援センターだより

皆さん、こんにちは。規則正しい生活を心がけて、体調を整えましょう。

話していますか？ 自分のこと、これからのこと

『エンディングノート』

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。

同居していても、普段はなかなか話題にしにくいことですが、話しておかないと伝えたいときに伝わらない場合があります。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。書けるところだけ、思いついたときに何度も見直すなど、気軽に書けるといいですね。どんな

ノートでもいいので、書こうと思う気持ちやきっかけが大切です。準備されたら、ぜひ家族に伝えておきましょう。



高齢者とそのまわりの方に 気を付けてほしい 消費者トラブル10選

見守り
新鮮情報

- ◇屋根や外壁、水回りなどの“住宅修理”
- ◇保険金で住宅修理できると勧誘する“保険金の申請サポート”
- ◇インターネットや電話、電力・ガスの“契約切り替え”
- ◇“スマホのトラブル” 契約内容や操作を確認
- ◇健康食品や化粧品、医薬品などの“定期購入”
- ◇パソコンに警告表示“サポート詐欺”
- ◇“架空請求”、“偽メール・偽SMS”
- ◇在宅時の突然の“訪問勧誘、電話勧誘”
- ◇不安をあおる、同情や好意に“つけこむ勧誘”
- ◇偽サイトなどに注意“インターネット通販”



他人事じゃないよ

■困ったときは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)へご相談ください。
身近な方がトラブルに気付いた場合には、できるだけ早く相談してください。

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：059-380-5280

「伸ばそう健康寿命☆高めよう地域力&Well-being」



〈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

