



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。

※鈴鹿市版エンディングノートを無料で配布しています。各地域包括支援センターにお問い合わせ下さい。



気をつけて！不安をあおる 分電盤の点検商法

見守り
新鮮情報

電話がかかってきて分電盤の点検を勧められました。承したところ、業者が来訪した。分電盤を点検してすぐに「これは古いのですぐに交換しなければ漏電して火事になる」と言われた。今までトラブルはなかったものの、何十年も交換していなかったため、信用して約 15 万円の交換工事の契約を結び、前金を支払った。しかし、後からよく考えると高額ではないかと思う。工事を中止してほしい。(80 歳代)

●分電盤を含む家庭用の電気設備については、4 年に 1 回の法定点検が電力会社に義務付けられています。法定点検の場合は、必ず事前に書面で通知の上、登録調査機関の調査員証を携帯した調査員が来ます。点検後にその場で何らかの契約を勧誘することはありません。

●分電盤に限らず、点検を持ちかける突然の電話や訪問には注意しましょう。

●分電盤は経年劣化により故障する可能性があります。心配な場合は電力会社等に相談しましょう。

●特定商取引法上の訪問販売に該当する場合は、契約書面を受け取った日から 8 日以内であればクーリング・オフできます。

■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。

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

