

## 介護予防セミナー

「介護予防」とは、介護が必要な状態になることをできる限り予防し、自立した自分らしい生活を送ることができるようにすることです。

「自分は元気だから今のところ必要ない」と考えている方も、豊かな生活を続けるために介護予防について学んでみませんか。

▶日時=11月20日(水) 14時~15時30分 (開場13時30分)

▶会場=保健文化センター3階ホール

▶テーマ=いつまでも元気に!シニア向け運動セミナー

▶対象=本市に住民登録のある65歳以上の方

▶参加費=無料

▶募集人数=80人程度

▶申込方法=電話または電子申請

▶申込開始=10月21日(月)

☎・☒ 地域包括支援センター

☎(70) 0439



◀申込フォーム

## 高齢者見守りサービス

このサービスは、高齢者が万が一徘徊してしまった場合に居場所を知らせるもので、二次元コード付きラベルシールを帽子や服、杖、シルバーカー等に貼って利用します。

徘徊を発見した方がスマートフォンでラベルシールの二次元コードを読み取ると、事前に登録した家族等に発見通知メールが送信され、保護されたことが分かる仕組みとなっています。なお、ご利用には市役所で登録が必要です。

▶対象=次の要件を満たす方

①本市に住民登録のある65歳以上の方

②認知症等の症状が見られる方

③家族等がメールを受信できる方

▶利用料=無料(1人1セット30枚)

※追加購入は有料です。

▶申込方法=高齢者支援課で申し込み

☎・☒ 地域包括支援センター

☎(70) 0439



▲耐洗ラベル(アイロンで貼り付けられるもの)



▲蓄光シール(アイロン不可のもの)

## 電話de詐欺対策機器購入費の補助を実施中

電話de詐欺防止機能の付いた固定電話機などの購入費用の一部を助成しています。

▶対象=申請日時時点で65歳以上となる方、またはその世帯員

▶主な要件

・本市に住民登録があること  
・世帯全員が市税等を滞納していないこと

・令和6年4月1日以降に県内の店舗で購入された補助対象機器であること

▶補助金額=対象経費の額(上限1万円)

※1世帯当たり1回限り。

※予算に達し次第締め切り。

▶申請方法=補助対象機器の購入後に交付申請書に必要書類を添えて申請

▶受付締切=令和7年2月28日(金)

詳細は市ホームページをご覧ください。

☎・☒ 安全対策課生活安全班

☎(70) 0387



## 地域包括支援センターだより ~在宅介護支援センターから「終活について考えよう」~

在宅介護支援センターの仕事のひとつに、元気なお一人暮らしの方の訪問があります。訪問した際に将来の話が出ることもあり、何人かの方に住まいや治療についての思いをお聞きしました。

「子どもがね、そろそろこっちで一緒に暮らそうって言うのよ。子どもに迷惑をかけたくないし、どうしたらいいかしら。」

「自分の足で歩けなくなったら施設に行こうと思っているの。」

「施設は自由が無いでしょう。集団生活は絶対に嫌だな。ぼけてわからなくなったら仕方ないけれど。」

「治らない病気だったらどうしたらいいかわからないから私には教えないで(告知しないで)ほしいわ。」

最後まで自分らしい生き方を。その先もできるだけ自分らしく希望に添ったエンディングを。そのためには、元気うちに、将来を考えておくことが大切です。特に治療の方針については、急に決断を迫られた場合に家族が大いに悩むところです。家族はそのときに最善と判断した道を選びますが、それが「本人の望む最善だったのか?」と

後々思い悩むことも少なくないようです。

どこで過ごしたいか、どこまでの治療を望むかなど将来について考え、思いを伝えておく、家族が決断する時の助けになります。市では思いを伝えるための「エンディングノート」をご用意しています。気持ちが変わったら書き直しも自由。遺言のような拘束力はありませんが、家族が迷ったときに参考になります。

今、元気だからこそ「終活」をやってみたいことを考え実行し、充実した日々を過ごすこと。将来を設計すること。すべて「終活」です。自分と家族にとって悔いの無い豊かな人生のために、「終活」について考えてみてはいかがでしょうか。

在宅介護支援センターでは、高齢者の皆さんが心身共に健やかに過ごせるようご相談に乗っています。ご自宅等に訪問することもできますのでお気軽にご相談ください。

☎・☒ 地域包括支援センター

☎(70) 0439

在宅介護支援センターおおあみ緑の里

☎(73) 5146

在宅介護支援センター杜の街

☎(70) 1666

## 安全安心コーナー

### 「電話de詐欺」被害防止強化月間 ~県民総ぐるみで詐欺撲滅!~

県警では、10月を電話de詐欺被害防止強化月間に定め、「電話de詐欺」対策を強化します。

◇電話de詐欺は電話de対策!

電話de詐欺には、犯人と話をしないことが有効です。次のように電話で対策をしましょう。

・「警告・通話録音機能」のある電話機や「番号通知サービス」を活用する

・常に「留守番電話設定」にする

※電話会社によっては、有償場合があります。

◇STOP!ATMでの携帯電話

還付金詐欺の手口では、犯人は被害者をATMに誘い出し、電話で説明しながら送金させます。

詐欺被害防止のため、自分自身も周りの人も「ATMで携帯電話での通話はしない・させない」ようにしましょう。

◇家族の絆でSTOP!電話de詐欺

被害者の中には、金銭被害を受けたことに加え、被害に遭ってしまった責任を感じて苦しむ方もいます。

大切な家族が被害者にならないように、次のことに気を付けましょう。

・普段から家族とこまめに連絡を取り合い、

相談しやすい状況を作る

・家族や警察署などの、もしもの時の相談窓口の連絡先をわかりやすいところに貼る

・一緒に留守番電話の設定や、各種サービスを利用する場合の申請などをする

家族の絆で被害を防止しましょう。

☎ 東金警察署 ☎(54) 0110 (代)

●10月の移動交番車開設予定

開設場所	開設予定日	開設時間
セブンイレブン 大網白里季美の森店	8日(火)	14時~15時
DCM(旧ケーヨーD2) 大網永田店	31日(木)	10時~11時30分
主婦の店 大網店	7日(月)	14時~15時
	24日(木)	14時~15時
農村環境改善センター	11日(金)	14時~15時
	23日(水)	10時~11時30分
みどりが丘自治会館	8日(火)	10時~11時30分
	25日(金)	10時~11時30分
ショッピングセンター アミリイ	3日(木)	14時~15時
	23日(水)	14時~15時
大網白里市役所	9日(水)	14時~15時
	28日(月)	10時~11時30分
国保大網病院	1日(火)	10時~11時30分
	3日(木)	10時~11時30分

## 生活サポーター養成研修に参加しませんか

高齢者のちょっとした困り事や家事援助(掃除・買物等)、送迎などの支援に役立つ基礎知識を身に付けることができます。

この講座を受講することで、高齢者の生活支援を担う事業所やボランティア団体(事業所)での活動もでき、自身や家族の介護予防に備えたスキルアップにもつながります。

▶日時=11月27日(水)、28日(木) 9時30分~16時

▶会場=中央公民館

▶内容=生活サポーターの理解、活動内容、生活支援の方

法、高齢者の身体的特徴、各事業所の活動紹介、事業所紹介とサービス提供の実践など

▶募集対象=両日受講可能で、本市に住民登録のある方

▶申込方法=社会福祉協議会の窓口または電話

▶申込期間=10月1日(火)~11月15日(金)

▶参加費=無料

▶その他=全日程受講された方には、修了証書を贈呈

☎・☒ 社会福祉協議会

☎(72) 1995

## 認知症カフェ「あったかスペースモクセイ」

認知症の方やその家族、地域住民が誰でも参加でき、集まって楽しくお話をしたり悩み事などを共有しホッとひと息つける交流の場です。

あんどんねえさ~「九十九里地域認知症家族の会」in 大網白里市も同時に開催する予定です。

※飲食の提供はありませんので各自でお持ちください。

▶日時=10月17日(木) 13時30分~15時30分

▶会場=中部コミュニティセンター1階会議室

▶内容=認知症の相談、参加者同士の交流、レクリエーション等

▶対象=認知症の方とご家族、認知症に関心のある方、地域の方どなたでも歓迎

☎・☒ 地域包括支援センター

☎(70) 0439

## 気になったらすぐ相談! 「もの忘れ相談会」

もの忘れ、認知症のことで悩んでいませんか。

専門職への早期相談により、状態に合わせたアドバイスや認知症に対する支援制度の説明等が受けられます。

▶日時=10月11日(金)、11月8日(金)

①13時30分~14時15分

②14時30分~15時15分

※予約制。

▶会場=中央公民館2階談話室

▶内容=専門職(保健師、社会福祉士、介護支援専門員等)による認知症の個別相談

▶対象=市内在住で、もの忘れや認知症について不安がある方、家族、事業所

▶利用料=無料

▶申込方法=電話

☎・☒ 地域包括支援センター

☎(70) 0439