

ふれあい

発行所：地域包括支援センターふれあい
山形市桜田西四丁目1番14号 大島医院2F
電話番号：628-3988
発行責任者：センター長 佐藤 千鶴

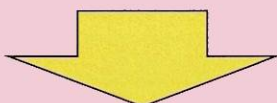
新型コロナウイルス感染症予防とともに

マスク熱中症 に気を付けましょう



マスクをつけていると

- ・熱がこもる
- ・エネルギーを使い体温上昇
- ・湿度で口の渇きを感じにくくなる



屋外では、適宜マスクを外しましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに！

- ・屋外に限って、人と2m以上の距離があれば、マスクは外しても良いです。
ただし、屋外でも人が密集するところや人通りが多い通路では、マスクが必要です。
- ・マスク着用時には、激しい運動は避けましょう
- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう(1日1.2ℓを目安に)
- ・気温、湿度が高い時は特に注意しましょう

高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

不安なこと、心配なことがございましたらお気軽にご相談下さい。

わたしたちがみなさまのご相談をお受けします。



地域包括支援センター
ふれあい

☎ 628-3988

山形市桜田西4丁目1番14号
(大島医院2階)

考えてみませんか 今後の備え

人生100年といわれる時代。介護予防の取り組みと共に、万が一に備えて今後の事を今のうちに、具体的に考えておけば、自分自身も周囲の方々も安心して暮らすことができます。「人生の最期をどう迎えるか…」までははまだ考えられなくても、「こんな風に暮らしたい、こんな時はこうしたい」と考えたり、周囲の人へ相談してみませんか。

山形市の地域包括支援センターでは「もしもシート」を作ってみました。
この機会に、あなたの今後を考えてみませんか？

どなたでも充実した自分らしい人生を送りたいと願うものです。



《4つのポイント》

1. まずは考えてみましょう

自分の人生を振りかえってみる

2. 書き記しておきましょう

もしもの時にどうするか、考えたことを書きとめる

3. 伝えましょう

日ごろから身近な人に自分の思いを伝えておく

4. 「もしもシート」を記入してみよう！

具体的な課題が見えてきます

* 悩むことがあったら
地域包括支援センターへ
ご相談ください。

もしもシート

もしもの時のために「わ・た・し」が備えておくこと
明日のわたしのために、できること。
年齢は関係ありません。今備えられることから始めましょう。

記載例

氏名： _____ 記入日： _____ 年 月 日

	項目	協力者・連絡先	要検討	備考
病気になるたら	通院、入退院の付き添いを頼める人	・〇〇ヘルパー事業所(自費) (ℓa.000-0000)		○
	入院の際に保証人、身元引受人になってくれる人	・妹(△県口市)(ℓa.△△△-△△△△)	✓	×
	入院中の用事を頼める人 * 簡易な用事：買い物など	・〇〇ヘルパー事業所(自費) (ℓa.000-0000)		○
	* 煩雑な用事：市役所等への手続き・金銭管理など		✓	
自分だけでは判断ができません	自分だけでは判断ができない時に、医療的な判断について相談できる人・任せることができる人 * 病状説明・手術の同意、立ち合いなど	・妹(△県口市)(ℓa.△△△-△△△△)	✓	×
	金銭・財産管理を任せられる人		✓	
亡くなった後	医療的な判断について相談できる人・任せることができる人(上と重複)	・妹(△県口市)(ℓa.△△△-△△△△)	✓	×
	市役所等への手続きなど代行してくれる人		✓	
	アパートや施設の契約の際に保証人、身元引受人になってくれる人	・妹(△県口市)(ℓa.△△△-△△△△)	✓	×
	日常生活のサポートをしてくれる人 * 買い物・食事の準備・掃除・洗濯・ ゴミ出し・入浴など * その他ちょっとした困りごと	・〇〇ヘルパー事業所(介護保険・自費) (ℓa.000-0000) ・向かいの××さん(ℓa.×××-××××) (草むしり・灯油つめなど) ・□□電気屋(ℓa.□□□-□□□□) (電球交換・家電全般)		○
その他	亡くなった後のことを任せられる人 * 葬式・経費・お墓 * 住まいの片付けや財産処理	・妹(△県口市)(ℓa.△△△-△△△△)	✓	×
	ペットの世話	(協力者・場所)		
	災害時の避難について	・向かいの××さん(ℓa.×××-××××)	✓	×

山形市地域包括支援センター権利擁護部会

もしもシート

もしもの時のために「わ・た・し」が備えておくこと

明日のわたしのために、できること。
年齢は関係ありません。今備えられることから始めましょう。

氏名：

記入日：

年

月

日

	項目	協力者・連絡先	要検討	備考
病 気 に な っ た ら	通院、入退院の付き添いを頼める人			
	入院の際に保証人、身元引受人になってくれる人			
	入院中の用事を頼める人 *簡易な用事：買い物など			
	*煩雑な用事：市役所等への手続き・金銭管理など			
	自分だけでは判断ができない時に、医療的な判断について相談できる人・任せることができる人 *病状説明・手術の同意、立ち合いなど			
自 分 だ け で は 判 断 で き な く な っ て き た ら	金銭・財産管理を任せることができる人			
	医療的な判断について相談できる人・任せることができる人（上と重複）			
	市役所等への手続きなど代行してくれる人			
	アパートや施設の契約の際に保証人、身元引受人になってくれる人			
	日常生活のサポートをしてくれる人 *買い物・食事の準備・掃除・洗濯・ ゴミ出し・入浴など *その他ちょっとした困りごと			
亡 く な っ た 後	亡くなった後のことを任せることができる人 *葬式・経費・お墓 *住まいの片付けや財産処理			
そ の 他		(協力者・場所)		
	ペットの世話			
	災害時の避難について			

第六地区担当生活支援コーディネーター 石井あや です

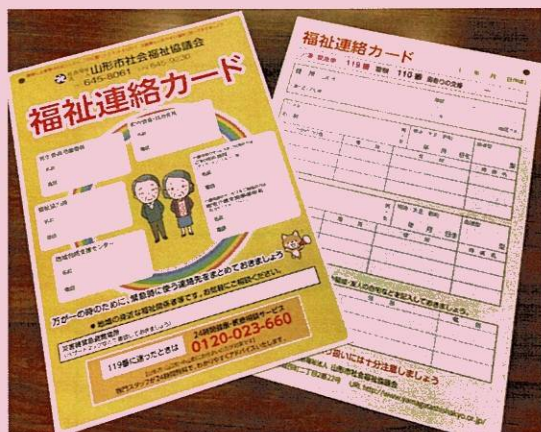
誰もが住み慣れた地域で自分らしく、いきいきと暮らし続けられるよう、「ささえあい活動」の仕組みづくりをサポートするのが私たちの仕事です。

ふれあい地域包括支援センターのみなさんといっしょに活動しています。皆さんが集まる場所にお邪魔したいので、サロンや百歳体操、三者懇談会、などの活動がありましたら、ぜひお声かけください。



・・・こういった皆さんの声を教えてください！

「福祉連絡カード」をご存知ですか？



- ◆65歳以上の方を中心に、福祉協力員さんを通じて、配布しています。
- ◆このカードは、緊急時に役立つ情報が書き込めるようになっています。
- ◆山形市の消防本部とも共有しているので、救急隊員さんにも活用されています。
- ◆必要な情報を記入して、冷蔵庫などのわかりやすい場所に貼っておくことをおすすめします。

※新型コロナウイルス感染拡大予防のために、福祉協力員さんの訪問活動がこれまでのようにできないこともあります。お届けの時期が前後することをご了承ください。

お問い合わせ

山形市社会福祉協議会 地域福祉課 福祉のまちづくり係 ☎023-645-8061

『お口若返り講座』開催のご案内

日時：令和3年9月16日（木）13時30分～15時
場所：南部公民館 3階集会室
講師：東原はしもと歯科 橋本隆之先生



参加無料！
会場に人数制限があるため、参加ご希望の方は「包括ふれあい」までご連絡下さい。