

# 大浦包括だより



発行日：令和4年8月15日

発行責任者：長崎市大浦地域包括支援センター

## 《元気なうちから手帳》 ご存知ですか♪



老後の生活や人生の最期について考えたり、家族や周りの人と話し合うことは「縁起でもない話」と思われがちです。しかし、最期まで自分らしく過ごすためにはこれからの生き方や終末期の医療や介護について大切な方や関わる方とあらかじめ話すことが大切です。その繰り返し話し合うことを「ACP(人生会議)」といいます。《元気なうちから手帳》はそのきっかけづくりとなる手帳です。

※一部抜粋

**もしも、あなたが重大な病気になった場合、どうしたいですか？**

病名も余命も告知してほしい

病名も余命も告知しないでほしい

病名は告知してほしいが、余命は告知してほしくない

その他( )

わからない

**人生の最期を過ごしたい場所は、どこですか？**

自宅

施設

病院

その他( )

わからない

**●何かあった時に代わりに判断してもらいたい人(複数可)**

<input type="checkbox"/> 配偶者( 夫 ・ 妻 )	<input type="checkbox"/> 子ども・孫
[ ]	[ ]
<input type="checkbox"/> きょうだい	<input type="checkbox"/> 親戚( 甥・姪・おじ・おば )
[ ]	[ ]
<input type="checkbox"/> 友人・知人	<input type="checkbox"/> 親( 父親 ・ 母親 )
[ ]	[ ]
<input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> 頼れる人はいない
[ ]	[ ]

※[ ]内には、名前や連絡先を書いてみてください。

## 手帳を書くことのメリット

これからの生き方について考えることができる

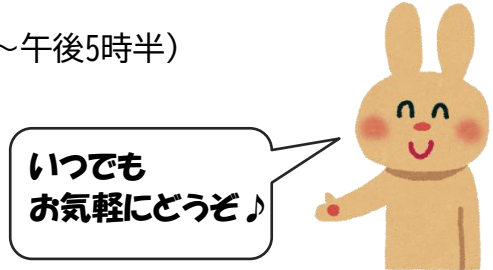
大切な人に今の自分の思いを伝えることができる

もしもの時、家族が困らないよう備えられる

今のうちから何を備えておけばよいか整理ができる

✿ ✿ ✿ ✿ 《元気なうちから手帳》を配布している場所 ✿ ✿ ✿ ✿

- ☑大浦地域包括支援センター  
(相生町1-17メゾンド田中202号 ☎818-8311  
開設時間：月曜～土曜(祝日休み) 午前8時半～午後5時半)
- ☑長崎市役所福祉部 地域包括ケアシステム推進室  
(桜町6-3市役所別館4階 ☎829-1421)
- ☑長崎市包括ケアまちなかラウンジ  
(江戸町6-5江戸町センタービル2階 ☎893-6621  
開設時間：月曜～土曜 午前9時～午後5時)



## 消費者被害に注意！！

訪問販売や電話勧誘販売などで契約したけれど、やめたい場合はクーリング・オフ制度を利用できます。またクーリング・オフの期間を過ぎてしまっても条件によっては解約できる場合がありますので早めに相談してください。通信販売は、クーリング・オフ制度はありません。返品は事業者が決めた特約（返品特約）に従うこととなりますので購入の際は注意しましょう。

- ・相談したいときは電話しましょう。  
#188（いやや）
- ・長崎市消費者センター ☎829-1234  
(火曜～日曜午前10～午後5時  
月曜祝日は翌平日休業)

身近に被害が報告されています。  
ひとりひとりが気をつけましょう！

### 【予防のポイント】

- ・「自分は大丈夫」ではない！
- ・家に入れない！
- ・きっぱり断る！
- ・うまい話は疑う。
- ・個人情報をおかさない。
- ・日頃から情報を集める。
- ・その場で契約せず  
誰かに相談！



**お断りします**

### 令和4年度佐古地域ケア推進会議開催

消費者被害や特殊詐欺について自治会・民生委員・医療や福祉関係者と勉強しました。

講師：長崎市消費者センター 塩塚 様  
講師：長崎署生活安全課 熊本 様



### 感想

近所の方々から訪問販売の話を知ることがあり消費者センターに相談するよう普段から啓蒙したいと思います。自分も気をつけたいです。

## 高齢になっても、認知症になっても

## 安心して暮らせる町を目指そう！

北大浦地区地域ケア推進会議で作成された『高齢者見守りシート』を使って住みよい町を目指しましょう。高齢者見守りシートは大浦地域包括支援センターで配布中です。



一部抜粋

みなさんのまわりに困っている方はいませんか？声をかけあって、いつまでも安心して暮らせる地域を目指していきましょう。

## 体調不良かな？

- 顔色が悪く、具合が悪そう
- 急に痩せてきた
- 足元がふらついている、歩くペースが遅くなった
- 訪問時に応答がない
- 最近見かけなくなった、家に閉じこもっている
- ポストに郵便物が溜まっている
- 通院が途切れている
- カーテンが開いていない、電気がつけっぱなし、又は夜になってもついていない



地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。ご自身やご家族のこと、近隣の方のことでの悩みや疑問、相談ごとがありましたら、お気軽にお問い合わせください。



**長崎市大浦地域包括支援センター**  
電話 818-8311

〒850-0922 長崎市相生町1-17 メモ田中202号

