

# 包括だより 第27号



## 自分らしい生き方について考えてみませんか？

いつまでも元気に暮らし続ける事が理想ではありますが、ご病気や不慮の事故などによって、自分の想いを伝える事ができなくなる可能性もあります。たとえ、そのような状態になったとしても、自分が大切にしている事や、望む暮らしを実現できるようにしたいですね。



「これからも自分らしく、自立した暮らしを続ける」のために、今の自分にとって大切な事や思い等を整理して書き留めておくことで、家族や支援者等がその想いを確認し応援、支援してもらう事ができます。

その想いを書き留める事ができるのが「**これから手帳**」です。

## 「これから手帳」

『高齢者が自分らしく暮らし続けることのサポートを目的に、専門職間の連携ツールとして、21の医療・介護の専門職等の団体「自立支援多職種ネットワーク推進会議」により開発された手帳です。』



○あなたの楽しみはどのようなことですか？

～やりたいことができ、暮らしの中に楽しみが持てるために～

○あなたはどのような食べ物を好んでいますか？

～元気よく生活するために、栄養状態が良好であること～

○あなたがこれからしたいことは何ですか？

～なりたい自分、求める生活をイメージしましょう～

などなど・・・

「これから手帳」自立支援多職種ネットワーク推進会議より出典



## ～ぜひ「これから手帳」を活用ください～

「これから手帳」を地域包括支援センターで準備しております。

◎福祉・介護出前講座「自分らしい生き方を考えてみよう」という項目があり、その講座の中で「これから手帳」を使いますので、参加者のみなさんにお渡しさせていただきます。

◎個人で「これから手帳」がほしい方は、「自分らしい生き方」について説明してお渡しさせていただきます。

## ～消費者被害の防止～

特殊詐欺が広島県内では、令和6年9月末では認知件数 181 件、総額 4 億 1421 万円の被害がありました。

安芸高田市内でも還付金詐欺と思われる電話や、今年 2 月、携帯電話で話しながら ATM を操作しているのを不審に思った方が警察に通報し未然に防いだ事例がありました。また、不用品等の訪問買取のトラブルの相談も増えてきています。



### 被害を防ぐために

#### ① 最新の情報を手に入れる

ニュースや広島県警のアプリ「オトモポリス」などで最新の情報を収集

#### ② 自宅電話で対策する

留守番電、ナンバーディスプレイ、録音機能付電話

#### ③ ATM の利用限度額を引き下げる

生活に支障がない程度に限度額を下げる事で、被害を最小限に抑えられる。

#### ④ 知らない業者を家に入れない

ドア越し、インターホン越しで対応する。

※電話でお金の話、ATM での操作は詐欺を疑いましょう。

※断っても帰らない、危険を感じた場合には警察に連絡しましょう！

### 相談先

安芸高田警察	110 番	47-0110
警察相談専用窓口	# 9110	
消費者ホットライン	188 (局番なし)	

## ◎消費者被害防止について、 出前講座や講師派遣を行っています。

### ～福祉・介護出前講座～

「防ごう！！消費者被害」という項目があります。ふれあいサロンなど集まりに出向き、特殊詐欺や悪徳商法の手口を知り、被害に合わないための方法を一緒に学びましょう。

### ～高齢者大学への講師派遣～

今年度、安芸高田市内 6 か所高齢者大学の依頼を受け、消費者被害防止の講座をさせていただきました。

特殊詐欺や消費生活トラブルについて、講義や寸劇などを交えながら対策等をお伝えしました。



安芸高田市社会福祉協議会  
安芸高田市地域包括支援センター

電話・お太助フォン  
☎47-1132