

# もしもの時の準備、できていますか

★介護保険課 ☎25-1722、地域福祉課 ☎25-1127、障害福祉課 ☎25-1125

緊急時の連絡先、かかりつけ医療機関、服薬情報などの情報は、迅速な救急医療活動や必要な支援につなげるうえで、重要な情報となります。万一の緊急事態に備え、あなたの緊急時の連絡先等についてまとめておきましょう。



## ✓ 緊急時の連絡先を備えておきましょう

75歳になる方を対象に、後期高齢者医療被保険者証と一緒に「お薬手帳ケース」と「わたしの連絡先カード」を郵送しています。

緊急事態が発生した場合、家族や医療・介護関係者等の支援者が速やかに情報共有できるよう、連絡先をお薬手帳などと一緒に携帯することが大切です。健康保険証、診察券、介護保険証等の情報をひとまとめにして携帯できるのでご利用ください。



## ✓ 救急医療情報キットを作しましょう

救急医療情報キットは、緊急時の連絡先やかかりつけ医などの情報を専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫の中の見えるところに保管するものです。万一、救急隊が駆けつけるような事態では、救急医療情報を確認することで、迅速な救急搬送に役立てることができます。

地域福祉課（市役所1階）で配付しています。

**内容** ①容器、②救急情報シート、③マークシール（2枚）



## ✓ ヘルプカード、ヘルプマークを携帯しましょう

障害のある方や難病の方、妊娠初期の方などが、外見から分からなくても支援や配慮を必要としている方がいることを周囲に知らせることで、ちょっとした手助けや支援を得やすくなります。

かばん等につけられるストラップタイプのマークと、緊急時の連絡先や困った時の手助け等について記載するカードがあります。緊急時や災害等に備えてご利用ください。

障害福祉課（市役所1階）及び支所市民福祉課（アスピアこだま1階）等で配付しています。



# 介護の疲れもリフレッシュ

## 介護者リフレッシュ事業

在宅で介護をしている方、心身のリフレッシュをしませんか。介護のリフレッシュセミナーとボードゲーム体験を行います。

**日時** ①9月29日(木)、②11月11日(金) 午前10時～正午

**会場** ①はにぼんプラザ2階活動室E、②セルディ2階中会議室

**講師** 介護サポーターズクラブ本庄、本庄ボードゲーム会

**対象** 高齢者（おおむね60歳以上）を在宅で介護している方

**定員** 各10名（先着順） **費用** 500円

**申込** 9月13日(火)から電話または直接下記へ

★本庄市社会福祉協議会 ☎24-2755

## 介護者教室「こころもからだもリフレッシュウォーキング」

ウォーキングは、体力の維持向上だけでなく、ストレス解消にも効果があります。介護の合間のちょっとした時間にウォーキングを取り入れて、心身を

リフレッシュしましょう。

### ①マリーゴールドの丘コース

**日時** 10月14日(金) 午前9時30分～11時30分  
※雨天の場合は21日(金)

**集合** 早稲田リサーチパーク・コミュニケーションセンター

### ②本庄総合公園コース

**日時** 10月28日(金) 午前9時30分～11時30分  
※雨天の場合は11月4日(金)

**集合** カミケンシルクドーム

### 【①②共通】

**講師** 小暮 純一 氏（市スポーツ推進委員）

**対象** 市内在住の高齢者を介護している方や在宅介護に携わっている方

**内容** 歩き方講習、ウォーキング

**定員** 各15名（先着順） **費用** 無料

**用意** 履きなれた靴、運動する服装、帽子、飲み物、タオル、両手が空くバッグ

**申込** 9月12日(月)から電話または直接下記へ

★本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会 ☎22-7088

# 知っていますか成年後見制度

## 漫才で楽しく学ぼう成年後見制度

判断能力が低下しても、住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、制度について知り、権利擁護に関する理解を深めるための講演会です。

**日時** 10月8日(土) 午後1時30分～3時30分

**会場** セルディホール

**講師** 青空一風千風 氏、脇島 正 氏（弁護士）

**対象** 市内在住・在勤者及びその支援者

**内容** 漫才師による成年後見に関する漫才、漫才師、弁護士による制度についての解説

**定員** 100名（多数の場合抽選）

※YouTubeにて限定配信も実施。

**費用** 無料

**申込** 9月26日(月)までに電話または右記フォームへ



申込

★本庄市成年後見サポートセンター（本庄市社会福祉協議会） ☎24-2755

## 市民後見人養成講座

市民後見人とは、認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が不十分な方の生活を身近な立場で支援する、市民による後見人です。このたび、制度や市民後見人の基本を学ぶ講座を開催します。

**日時** 11月1日から29日までの毎週火・金曜日 全9回（おおむね午前10時～午後4時）

**会場** はにぼんプラザ3階IT活動室

**講師** 弁護士、司法書士 等

**対象** 20歳以上の市内在住・在勤者で、地域福祉活動に理解があり、市民後見人として活動する意思のある方

**定員** 20名（書類選考）

**費用** 6,300円（テキスト代） **用意** 筆記用具

**申込** 9月12日(月)から10月7日(金)までに申込書類（本庄市成年後見サポートセンター及び本庄市社会福祉協議会HPで配付）を直接下記へ

★本庄市成年後見サポートセンター（本庄市社会福祉協議会） ☎24-2755

## 成年後見なんでも電話相談

成年後見制度について知りたい方、利用をお考えの方の疑問に、弁護士、司法書士、社会福祉士がお答えします。

**日時** 10月22日(土) 午前10時～午後4時 ☎048-845-3185（当日のみ）

★県地域包括ケア課 ☎048-830-3251