

「私らしく」を最期まで

「人生会議」してみませんか？

もしもの時に、あなたの想いは伝わりますか？大きな病気やケガをした時、約7割の方が自分の意思を伝えたりすることができないと言われています

人生会議（ACP）とは

あなたが大切にしたいことや、どのような医療・介護などを望むかなどを、あらかじめ家族や信頼できる人と話し合っておくことです。

エンディングノートとは

あなたの想いや考えを整理し、伝えるためのノートです。これまでの人生を振り返り、これからの希望、家族へのメッセージや連絡して欲しい友人など、大切な伝えたいことをまとめます。ご家族の迷いや負担を減らすことにもつながります。

まずは、会話から

最期まで私らしく過ごすため、大切な人のため、今の想いを言葉にすることからはじめてみましょう。

※詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。



特殊詐欺にご注意！

危険

今年度の相模原市中央区における特殊詐欺の被害件数は49件で、被害総額は約2億円に達している事が神奈川県警の調査で明らかになっています。被害内容は【**オレオレ詐欺**】が27件、【**預貯金詐欺**】が13件、その後**還付金詐欺等**が続きます。犯行については平日が多く、11時～17時にかけて被害が多発しており、特に70～80代の女性がターゲットになっている事が解っています。

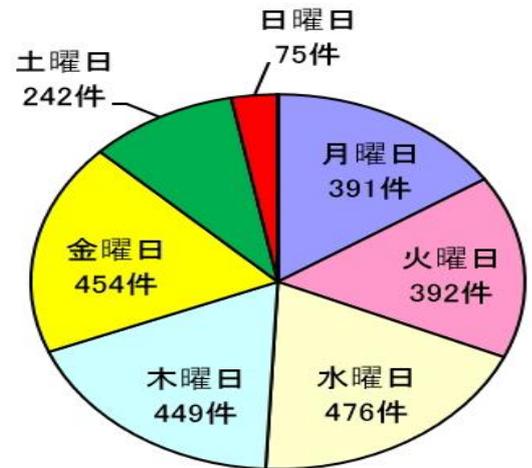
対策

- 常時、留守番電話に設定する！
- 迷惑電話防止機能付き電話機を設置する！

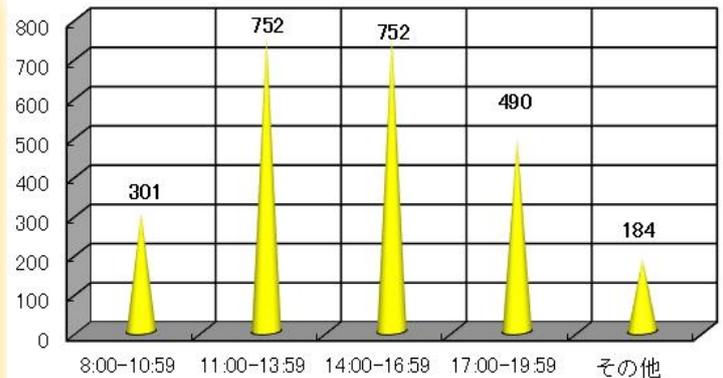
*詐欺に遭った場合は、**すぐに警察や消費者ホットラインに連絡しましょう！**

警察専用相談窓口→#9110
消費者ホットライン→188

神奈川県での曜日別発生状況



神奈川県での時間帯別発生状況



*資料は神奈川県警 HP より引用

ケアラーをご存じですか？



ケアラーとは、介護や看病が必要な家族や友人を無償でケアする人の事です。又、本来大人が行う家族の世話を日常的に行っている子供、若者は「ヤングケアラー」といいます。現在の日本の介護者の約7割は家族が担っています。

介護や看病は大切な行為ですが、1人で背負うことは生活に影響が出る場合や、からだに不調を感じたり、社会的に孤立する場合もあり、ケアラー自身への支援が必要な場合があります。1人で悩まず誰かに話をしたり、相談をしましょう。

「かながわケアラー電話相談」

電話:045-212-0581
相談日:水、金、日
時間:10時～20時
(日曜日は10時～16時)
※祝・休日、年末年始を除く

「光が丘地域 包括支援センター」

電話:042-750-1067
営業日:月～土(祝日を除く)
時間:8:30～17:15