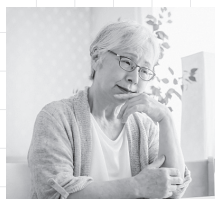


これからの暮らし、ひとりで悩んでいませんか？

日々の生活で、少しでも不安に思うことはありませんか？

- ☐ 介護サービスってどんなことができるの？
 - ☐ 終活って聞くけど何をしたらいいの？
 - ☐ 最期まで、自分らしい生活を送りたいけど、どうすればいいの？
- ひとつでも当てはまったら、一緒に考えてみませんか？



これからの人生を自分らしく「終活」を支援します！

市民の皆さんが、長くなった高齢期を最期まで自分らしく過ごすことができるように、小諸市では終活支援を行っています。

- ① 各種冊子の提供（もしもに備えて自分の思いを伝えるためにエンディングノートを無料で提供）
- ② 「終活」についての出前講座
- ③ 自治体専用終活相談ダイヤル
☎ 0800-222-5318 平日 9:00～17:00（終活支援協定を締結している株式会社鎌倉新書スタッフが電話相談に応じます）



今年は
就職相談会も
同時開催！

元気なうちから考える 介護あれこれ相談会 ～まだ早いちょうど良いサイン～

参加無料・予約不要

介護の専門家に不安や悩みを相談してみませんか？元気なうちから自分や家族の介護のことについて一緒に考えてみましょう！今年は、介護事業所への就職を考えている方に向けた相談会も同時開催します！

■日時 10/4(日) 10:00～13:00（最終受付 12:30）

■場所 市民交流センター2階
（ステラホールおよび会議室1・2・3）

■対象者 小諸市民、介護職就職希望者

- 内容
- 地域包括支援センターおよび市内介護事業所などによる介護相談会
 - 市内介護事業所などのパンフレットの提供
 - 介護施設の選び方の動画視聴
 - 介護事業所就職相談会

来場者には
エンディングノートをプレゼント



身寄りがなくても、誰もが安心して暮らせる小諸を目指して

あなたの近所には、どんな方が住んでいますか。もしかすると、身寄りがなく、誰にも相談できず一人で不安を抱えている方がいるかもしれません。

「体調を崩したらどうしよう。」「手続きを誰に頼めばいいのかな。」そうした思いを、誰にも迷惑をかけたくないと抱え込んでしまう。そんな身寄りのない高齢者の方が、実は私たちの周りにたくさんいらっしゃいます。

でも、その不安を解消するのは、決して難しいことはありません。私たちができるのは、特別なことなく「気づく」ということです。

日常の挨拶は、「自分はこの地域の一員として見守られている」という安心感につながります。もし「いつもと違うな」と感じたら、民生・児童委員や地域包括支援センター、市役所へそっと教えてください。

もちろん、あなた自身が身寄りのことで不安を感じている場合も、ご相談ください。

「終活」を通じた備えと、地域での「見守り」。この両輪で、誰もが最期まで安心して暮らせる小諸を一緒に作っていきませんか。

「転ばぬ先の杖」

これからの暮らし、ひとりで悩んでいませんか？

問

高齢福祉課

地域ケア推進係