

／ ちょっとした暮らしの「こまった」に応える ／

介護保険の利用手順は？

最近なんだか  
疲れやすくなった

詐欺被害が不安…。  
気をつけることは？

周南市

シニアのための  
こまりごと  
解決BOOK

2025年  
保存版

災害が心配  
なにをしたらいい？

もしかして  
認知症？

そろそろ  
免許の返納を  
すべき？

暑さ・寒さが  
辛くなってきた



元気な今こそ読んでほしい!!

さくいん

フレイル予防 ▶ P2

見守り ▶ P6

介護保険 ▶ P8

認知症 ▶ P10

終活 ▶ P14

詐欺 ▶ P20

防災 ▶ P22

熱中症 ▶ P24

免許返納 ▶ P26

各種相談窓口 ▶ P28



株式会社サイネックス

おひとりさま おふたりさま **シニア身元保証** 引き受けます。

**無料相談  
予約受付**

**0120-79-1234**

入院・転院・介護  
福祉施設入居など

高齢者の日常に必要とされる

入居・入院 手続き代行

任意後見  
認知症になった時のサポート



**万が一その時**

ほんのちょっとした手助け

電話でのご相談

身元保証  
入院・老人ホームの入所身元保証人

死後事務  
葬儀から亡くなった後の手続き



**身元保証アドバイザーがサポート致します。**



**★安心ポイント**

生前から亡くなられた後まで、一つの窓口で解決できます。  
実績のある各分野の専門家がサポートしてお守りいたします。

弁護士

司法書士

税理士

建築士

宅建士

\*お客様の環境や状況を理解した担当スタッフがサポートいたします。  
\*入会には審査等もございますので、詳しくはお問合せください。

一般社団法人 **シニア身元保証協会**

【本部】〒460-0022  
名古屋市中区金山1丁目11番10



山口事務所 一般社団法人 FJK

**0834-27-1234**

〒745-0831 山口県周南市楠木1丁目1-23 FAX:0834-27-5688 携帯:090-2299-0330 (藤中)

シニアの“困った”に(有)大地は全力で応援しています。

(有)大地ではシニア身元保証協会の身元引受会員様を対象に以下のようなサービスを提供しています。

■身の回りの総合支援 ■お墓のお掃除 ■草刈り・片付け ■家じまい・土地処分 等

〈山口県弁護士会〉

**椎木法律事務所**

弁護士 椎木謙太

お困りごとがありましたら、  
お気軽にご相談下さい。

- 相続・遺言相談
- 事業承継相談
- 多重債務相談

- 成年後見相談
- 交通事故相談
- 離婚相談

相談料 1時間

**11,000円(税込)**

大抵のご相談は1時間でお聞きできます  
土・日・祝・夜間もご相談OK!(要予約)

夜間や土曜日などの  
ご相談をご希望の場合も、  
お問い合わせ下さい。

周南市三番町2丁目23番 ジャンポールビル4階  
TEL (0834)33-9662 FAX (0834)33-9664



**司法書士法人 みらい**



相続手続等

遺言、相続放棄等  
相続関係書類等作成など

不動産登記

売買、相続、贈与、建物登記  
住宅ローン借り換えに伴う  
抵当権手続など

成年後見等業務(痴呆等に関する業務)

成年後見等申立書類作成、支援  
任意後見契約など

**TEL 0834-34-5670**  
**FAX 0834-34-5671**

〒745-0007 山口県周南市岐南町8番31号  
<http://www.shihou-mirai.jp/>

# はじめに

『周南市 シニアのためのこまりごと解決BOOK』は、シニア世代のちょっとした“こまりごと”を支援するために生まれた冊子です。  
体力の低下による日常生活の不便、詐欺被害の不安など、  
ご自身が普段感じる「こまった」にお役立てください。

## シニアのためのこまりごと解決BOOK

令和7年11月発行

### 制作・発行

株式会社サイネックス  
〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15  
TEL.06-6766-3333(大代表)

### 協力

周南市  
〒745-8655 山口県周南市岐山通1丁目1番地  
TEL.0834-22-8462

### 広告販売

株式会社サイネックス 山口支店  
〒745-0861 山口県周南市新地2-8-1  
TEL.0834-32-3991

※掲載している広告は、令和7年9月現在の情報です。



見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォントを  
採用しています。

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

〈 以下は広告スペースです 〉



株式会社

**アリプロ技研**

シロアリ防除    ハチ駆除    ネズミ駆除



携帯 **080-1921-8778**  
(本社) (0834)29-2355    周南市秋月



**お気軽にご相談下さい!!**

こまりごと  
CASE.1

# 最近疲れやすくなったかも。 何に気をつけたらいい？

最近少しの運動で疲れたり、大好きだった食事があまり楽しみでなくなったり…。暮らしに張りがなくなってきたようで心配。幸い大きな病気はないけれど、元気だったころの自分に戻るのは難しいのかな。



## もしかしたら「フレイル」？

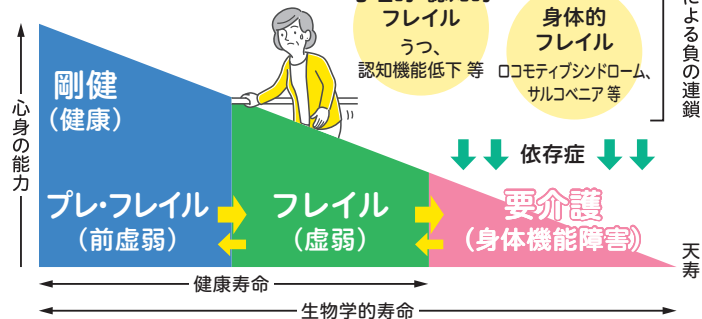
フレイルとは、年齢を重ねて体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性も。**大事なことは、早めに気づいて適切な取り組みを行うこと。**そうすればフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

こんな傾向は  
要注意

- おいしくものが食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 体重が以前よりも減ってきた

### 虚弱 (Frailty) ⇨ フレイル

- ① 中間の時期 (健康と要介護の間)
- ② 可逆性 (様々な機能を戻せる)
- ③ 多面的 (色々な側面)



東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授 講演資料参照

〈以下は広告スペースです〉

## 公益社団法人 周南市シルバー人材センター

### お仕事承り中

- 植木の剪定・草刈・草取り
- 清掃・家事手伝い
- 高齢者等の生活補助
- 駐車場管理
- 保育補助業務等
- 宛名・賞状書き…など

### 入会を希望される方へ

周南市に居住する、**原則60歳以上**の、健康で働く意欲のある方ならどなたでも会員になれます。

お気軽に  
お問い合わせ  
ください

本部 周南市桜木三丁目1番3号  
TEL 0834-25-6262

南陽支部・熊毛出張所・鹿野出張所

**人材が必要な企業・団体・一般家庭の方 ご連絡お待ちしております**

検索「周南市シルバー人材センター」で検索してください

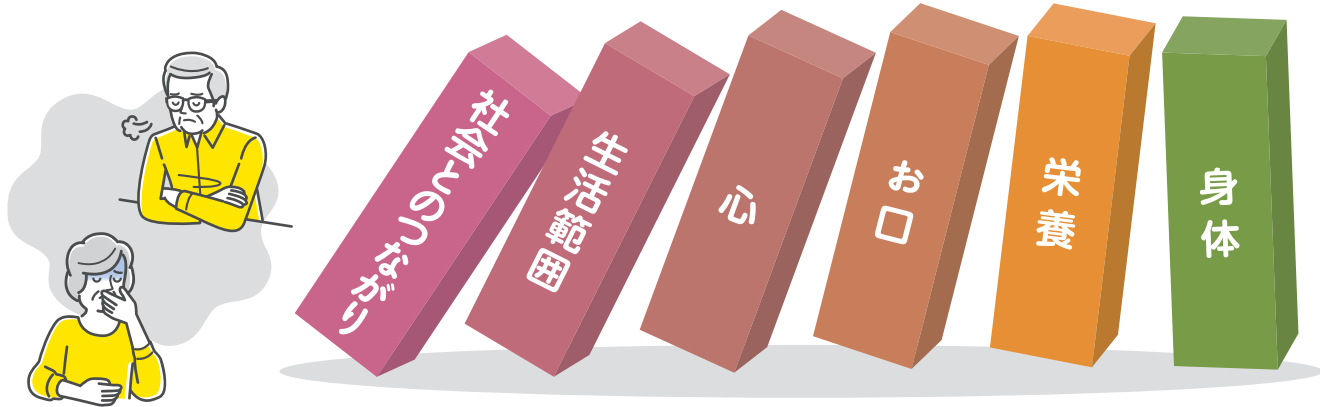
月曜日～金曜日（祝日を除く） 8:15～17:00



## ○ ドミノ倒しにならないようにしましょう

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です。

≫ フレイル・ドミノ



東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図

## ○ 自分の状態を確認してみましょう

フレイルはプレフレイルの段階から日常生活の工夫で予防ができ、健康寿命の延伸につながります。

|    |  |    |     |
|----|--|----|-----|
| Q1 | 体重減少(半年で意図しない2kg以上の減少)                   | はい | いいえ |
| Q2 | 筋力の低下(握力:男性<28kg、女性<18kg)                | はい | いいえ |
| Q3 | ここ2週間のわけもない疲労感                           | はい | いいえ |
| Q4 | 歩行速度の低下(1秒当たり1メートル未満)                    | はい | いいえ |
| Q5 | 身体活動の低下<br>(軽い体操や定期的なスポーツのいずれも週1回もしていない) | はい | いいえ |

「はい」の数 ▶ 0…健常、1～2つ…プレフレイル、3つ以上…フレイル

〈以下は広告スペースです〉



困っている人に全ての力を  
注ぎたい/リフォーム・新築

おかげさまで **41** 周年  
ANNIVERSARY.

・山形県建築士会会員  
・新南陽商工会議所  
・日本住宅産業協会(JERCO)  
・リフォーム瑕疵保険加入(JIO)  
・住宅安心保証加入  
・新南陽若山ライオンズクラブ  
・J-reform(リ推協)  
・地盤保証協会 工事保険加入



株式会社小野建設

TEL 0834・67・2858 746-0104  
検索：周南市小野建設 周南市米光286

併設：小野建設一級建築士事務所

# フレイルを予防するために

## ○フレイル予防の3つのポイント

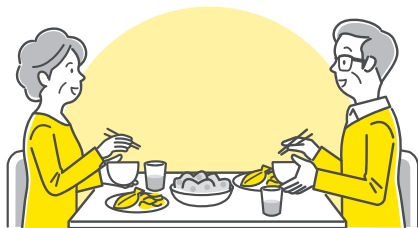
年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防できます。やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントを毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

1

### 栄 養

#### 食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



2

### 身体活動

#### ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



3

### 社会参加

#### 趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



フレイル予防は日々の習慣と結びついています。  
栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

出典：厚生労働省「令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」  
([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html)) を加工して作成



### 二字熟語 穴埋め にチャレンジ

□に漢字を1文字入れて  
4つの熟語を作ろう

確 →  → 護  
担 ↓  
証

相 ↓  
編  
繼 →  → 柄

「證」は「左」「右」を「こたえ」

## 気軽に行ける 交流の場を探したい

体操やウォーキング、編物講座など、介護予防・健康づくりに効果のある取り組みを行っている施設があるほか、子どもも含めた様々な年代の市民が集まる施設もあり、豊かな交流が行われています。まずは近くの施設へ気軽に出かけてみませんか。

### ▶▶ 住民運営通いの場

週1回のいきいき百歳体操



### ▶▶ ふれあい・いきいきサロン

地域住民とのふれあい交流



### ▶▶ 基幹型集いの場

自分のペースで取り組める  
介護予防の場



### ▶▶ 市民センター等の趣味活動

誰でも参加できる  
自主活動グループ



**問い合わせ TEL:0834-22-8462**  
(地域福祉課)

## 地域で活躍したい

「自分のできる範囲内でできる就労やボランティア活動はあるかな?」と思ったら動き出すチャンス。培われた知識や技術・経験を活かしたり、あるいは新しいことに挑戦してみたりして、これからも生活の充実を図りましょう。

### ▶▶ シルバー人材センター

**対象者** 市内にお住まいの60歳以上の方

**主な仕事** 庭の清掃、除草、植木の手入れ、また、食事の世話や洗濯などの家事手伝い、公園のトイレ清掃など

**所在地** 桜木三丁目1-3

**問い合わせ TEL:0834-25-6262**

### ▶▶ ボランティアセンター

**主な活動** 高齢者・障がい者・児童や青少年を対象とした活動

**問い合わせ** 周南市社会福祉協議会各支部  
(本部・徳山支部) 速玉町3-17  
**TEL:0834-22-8721**  
(新南陽支部) 古川町1-17  
**TEL:0834-62-4981**  
(熊毛支部) 熊毛中央町3-7  
**TEL:0833-92-0027**  
(鹿野支部) 大字鹿野上字サヤノ原10910  
**TEL:0834-68-2998**





こまりごと  
**CASE.2**

# 一人暮らしの親が 心配…。

母が一人暮らしだから、急な体調不良などが心配。私は遠くに住んでいてあまり様子を見に行けないし、身近な見守りがあると安心だな。



## ○ 高齢者等見守りSOSネットワーク

高齢者などが行方不明になったときや、身元が判らない方が保護されたときに、警察だけでなく地域の方々や事業者の皆様にご協力いただき、速やかに行方不明者を発見または身元を確認する取組です。

### ≫ しゅうなんメールサービスによる情報提供

行方不明者の特徴などの情報を「しゅうなんメール」登録者に発信し、情報提供を依頼します。  
※原則ご家族等の同意が必要です。

#### 事前登録制度

行方不明になる可能性のある方の名前や特徴、写真などの情報をあらかじめ登録いただき、早期発見や速やかな身元確認につなげます。

#### しゅうなんメール登録の仕方

- ① [shunan@xpressmail.jp](mailto:shunan@xpressmail.jp) にメール送信  
または、下の二次元コードを読み取ってメール送信
- ② 返信されたメールで **登録完了** してください。

スマホ・タブレットの方はこちら▶

しゅうなんメール

検索



問い合わせ **TEL:0834-22-8200** (地域福祉課 もやいネットセンター)

〈 以下は広告スペースです 〉



株式会社  
**電装**

## 狙わせない防犯

「見守る力、守る備え。」  
監視カメラの導入から24時間セキュリティ、  
そして消火器の購入・廃棄まで。  
地域の皆さまの安全づくりをお手伝いします。

〒745-0831 周南市楠木1丁目9番11号  
TEL:0834-28-2220 FAX:0834-28-2286





## 緊急通報システム

ひとり暮らしで緊急時や日常生活に不安のある人に対し、安否確認及び緊急事態等の発生時に適切な処置をするとともに、各種相談も行います。

### 対象者

65歳以上のひとり暮らし高齢者など



### 内容

月1回の安否確認、各種相談の受付、救急車要請依頼他



### 費用負担

月500円＋消費税  
(生活保護受給者及び市民税非課税世帯に属する者は無料)

問い合わせ **TEL:0834-22-8200**  
(地域福祉課 もやいネットセンター)

## 暮らしのお手伝い

### ≫ 有償ボランティア

地域住民による生活支援

### ≫ 民間サービス

● 宅配弁当 ● 家事援助サービス ● 移動販売



問い合わせ **TEL:0834-22-8462**  
(地域福祉課)

## ごみ出しを支援

### ≫ 令和7年度実証事業中

高齢者や障害のある方などの在宅生活を支援するため、指定されたごみステーションに家庭ごみを出すことが困難な世帯を対象に、週に1回、戸別収集を実施しています。また、併せて安否確認を行います。

対象者 以下のすべての条件に該当する世帯

- ごみステーションへ自らが家庭ごみを出すことができない。
- 親族や近隣住民等の協力が得られない。
- 介護保険の認定や障害者手帳等をお持ちの方。
- 指定する支援機関が必要と認めた方。

利用料 無料

### 収集頻度

- 燃やせるごみ／週1回
- 資源ごみ・燃やせないごみ／月1回

### 安否確認

異変時には、緊急連絡先等へ連絡をします。

### 事前確認

専門職の事前確認が必要となりますので、高齢者の方はお近くの「地域包括支援センター」、障害者の方は「障害者総合相談事業所」にご相談ください。

問い合わせ **TEL:0834-61-0310**  
(リサイクル推進課 リサイクルプラザ)



〈以下は広告スペースです〉



# 周南マリコム株式会社

SHUNAN MARICOM CO.,LTD.

高齢者の皆様へ24時間365日の安心・安全をお届けします

24時間365日の安心と安全



■ お申し込み・お問合せは

**0120-270-382**

詳しくはこちら▶



こまりごと  
CASE.3

# 生活動作が 難しくなってきた…

ケガをしてから、歩いたり立ち上がったりに  
人や道具の助けがほしいことも出てきたの。  
介護保険のサービスを使った方がいいのかしら？



## ○ 介護保険によるサービスを利用するには、 “2つの方法”があります。

「ご本人の状態」を以下の項目に沿って確認し、適切な方法を選びましょう！

- ☒ 杖や歩行器を使用しても、一人で歩くことができない。
- ☒ 一人で食事をすることができない。
- ☒ 一人でトイレで排泄をすることができない。
- ☒ もの忘れの進行など認知機能の低下により、日常生活に支障がある。
- ☒ がん末期などのターミナル。
- ☒ 看護師等の訪問による療養上のケアや管理が必要と医療専門職が認めた場合。

※環境要因によるものではなく、身体的な状況（入院中は退院後の見込み）でチェックしてください。



〈 以下は広告スペースです 〉

認知症高齢者が日々楽しく  
寂しさを感じない生活を送っていただき  
健康で過ごせるように支援させていただきます

**グループホームこころ**

認知症対応型共同生活介護

周南市櫛ヶ浜西浜田517-11

Tel : 0834-36-0556 / Fax : 0834-36-0557

**グループホーム心音**

認知症対応型共同生活介護

周南市大字久米3146

Tel : 0834-36-0200 / Fax : 0834-36-0201

株式会社 まつもと

介護の事はなんでも相談 **有限会社 誠心会**

友・遊グループ（年中無休）



居宅介護支援  
指定居宅介護支援事業所 呼鶴温泉  
通所介護  
デイサービス 呼鶴温泉  
有料老人ホーム  
有料老人ホーム 呼鶴温泉  
サービス付高齢者向け住宅  
サービス付高齢者向け住宅 呼鶴温泉  
周南市大字安田1815番地 0833-92-1115



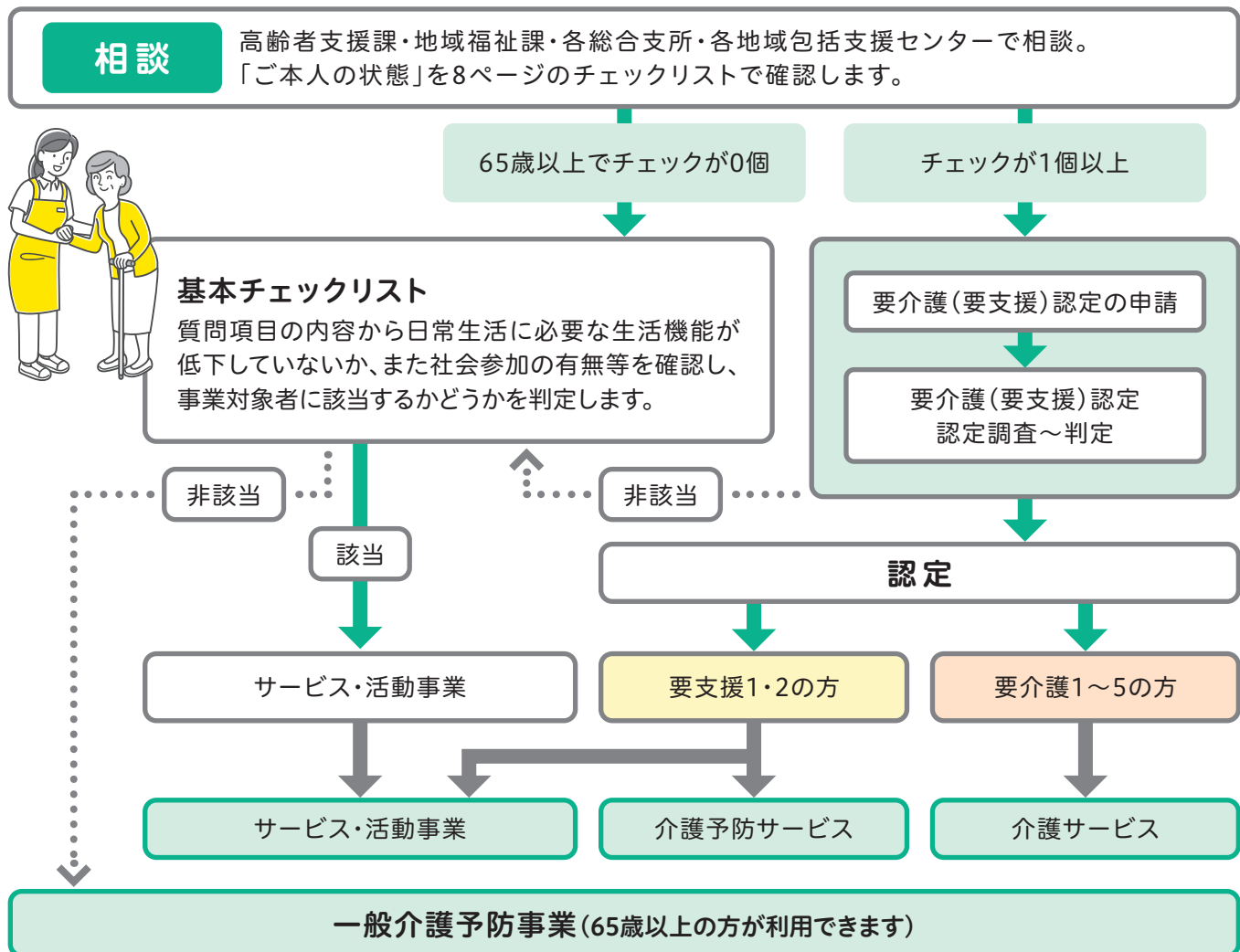
通所介護  
デイサービス 呼鶴温泉つるの里  
有料老人ホーム  
有料老人ホーム 呼鶴温泉つるの里

周南市大字安田下反田1809-1  
0833-44-7500

**入居者募集中！！**

## ○ 介護保険によるサービスの利用手順

周南市では、ご本人の状態に合わせた迅速で効果的な支援につなげるため、下記の手順で行っています。



- 「介護サービス」「介護予防サービス」は、高齢者支援課 (TEL:0834-22-8343)、  
「サービス・活動事業」「一般介護予防事業」は、地域福祉課 (TEL:0834-22-8462) まで  
お問い合わせください。

〈以下は広告スペースです〉

**エリーならトータルでご提案できます！**

**介護サービス** 入浴・レクリエーション  
他者交流・リハビリ

**空き家**

**田舎の土地**

**古くて不便な家**  
手すりなどの  
住宅改修

● 介護サービス／通所介護  
**デイサービスエリー**  
周南市野上町2-27 (徳山駅より8分)  
TEL: 0834-32-6122  
担当 原田: 080-2937-2891

**有限会社エリー**  
〒745-0042 周南市野上町2-15  
TEL: 0834-32-6916 FAX: 0834-32-6918

不動産事業部  
リフォーム事業部  
介護事業部  
障害事業部



**透析患者さん  
受入れ可能です。**  
お気軽にご相談ください。  
入居問合せ時間 (月～金) 9:00～17:00



  
website

社会福祉法人 栗屋福祉会  
**特別養護老人ホーム**  
**くりや苑**  
周南市大字栗屋792-1

TEL 0834-25-2800



こまりごと  
CASE.4

# これってもしかして認知症？ 相談したほうがいい？

親や身近な人、あるいは自分自身が  
認知症になったらどうしよう…。  
認知症と言っても種類は様々と聞くけど、  
どういう症状が出たら医師に相談するんだろう？  
不安なときに気軽に聞ける相談先は？



年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが  
困難になったりしますが、「認知症」はこのような「加齢によるもの忘れ」とは違います。

## 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）

|          | 加齢によるもの忘れ              | 認知症によるもの忘れ                  |
|----------|------------------------|-----------------------------|
| 体験したこと   | 一部を忘れる<br>例) 朝ごはんのメニュー | 全てを忘れている<br>例) 朝ごはんを食べたこと自体 |
| もの忘れの自覚  | ある                     | ない(初期には自覚があることが少なくない)       |
| 日常生活への支障 | ない                     | ある                          |
| 症状の進行    | 極めて徐々にしか進行しない          | 進行する                        |

また、認知症とよく似た状態  
(うつ、せん妄)や、認知症の  
状態を引き起こす体の病気  
もいろいろあるため(甲状腺  
機能低下症など)、早期に  
適切な診断を受けることは  
大切です。

出典：政府広報オンライン「知っておきたい認知症の基本」  
(<https://www.gov-online.go.jp/article/202501/entry-7013.html>) を加工して作成

〈以下は広告スペースです〉

内科・消化器内科・糖尿病内科・呼吸器内科



## 岐陽内科

医師 武居 道彦 武居 篤史

| 診療時間         | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|
| AM8:30～12:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| PM2:30～ 6:00 | ● | ※ | ● | ● | ● | ● |

休診日／木曜午後・土曜午後・日曜・祝日 ※在宅診療／火曜午後・他応相談  
受付は診療終了の30分前までです。

**TEL 0834-21-0839**

徳山駅前

駐車場有

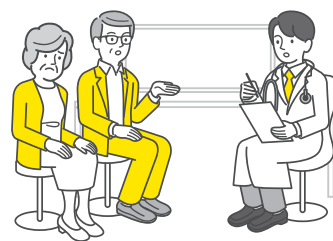
周南市栄町2-41 <https://www.kiyou-clinic.jp>





## ○「もの忘れ…まだ大丈夫かな？」と 不安が小さい時が相談とき

認知症は早期発見により、ご本人や家族が今後の見通しを立てたり、治療による進行予防ができたり、進行する前に早く手だてを考えることができます。



### 脳の健康チェック

暮らしの目安としてご活用ください。いくつか思い当たる・当てはまる項目が増えた時は、相談窓口へお気軽にご相談ください。

- ☑ 同じことを何度も言う、聞く、する
- ☑ しまい忘れや置忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☑ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☑ テレビ番組の内容が理解できなくなった
- ☑ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☑ 慣れた道でも迷うことがある
- ☑ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☑ 趣味や好きな活動に興味を示さなくなった
- ☑ 実際にはないものが見える
- ☑ 動作が遅くなった
- ☑ 頭がはっきりしている時と、そうでない時の差が激しい
- ☑ 転んだり、気を失ったりを繰り返す

公益社団法人認知症の人と家族の会作成「認知症早期発見のめやす」を  
あ・うんネット周南 在宅医療介護連携推進会議 認知症ワーキング会議が再編

## ➤ 主な相談先 ～認知症かな?と思ったら～

### ➤ 地域包括支援センター

認知症地域支援推進員などの専門職が、医療・介護・暮らしの相談に幅広く応じます。



### ➤ かかりつけ医 オレンジドクター

### ➤ 専門医 PREMIUMオレンジドクター



〈以下は広告スペースです〉



内科・外科・脳神経外科

| 受付時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00～12:00  | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:30～17:30 | ● | ● | ● | 休 | ● | 休 |

休診日：木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

周南市須々万本郷 356-3

☎ 0834-87-2525

<http://iwamotoin.jp/info.html>

認知症の検査  
うけたまわります



医療法人 愛命会 泉原病院  
認知症疾患医療センター

TEL.0834-21-6817

FAX.0834-21-4588

〒745-0833 周南市泉原町10番1号 泉原病院内

〔相談受付〕月曜～金曜 8:30～16:45

※検査は予約制となります。お気軽にお問い合わせください。

病院代表電話 0834-21-4511

こまりごと  
CASE.5

# 認知症の介護。私も本人も お互いにイライラしてしまう。

本人の同じことの繰り返しに疲れるし、  
お互いイライラしてばかり。  
適正な関わり方なのか、毎日の介護に自信が  
持てない。こんな気持ちって私だけ？



## ○ 認知症介護相談事業（無料）

認知症のご本人と家族など介護者により専門性の高いアドバイス等を提供し負担や不安の軽減につなげる個別相談です。

**支援者** 認知症の専門研修を修了し、市内グループホームで認知症ケアに従事する相談員

**問い合わせ** **TEL:0834-22-8462**  
(地域福祉課)



ご本人・家族などの介護者が療養や介護の不安を背負いこまないためには、  
相談できる人や場所とつながることが大切です。



二字熟語  
穴埋め  
にチャレンジ

□に漢字を1文字入れて  
4つの熟語を作ろう

還  
↓  
次 → □ → 祖  
↓  
気

音  
↓  
田 → □ → 勝  
↓  
屋

「音」の「音」を「音」に「音」

## 集えるところ・理解者と出会えるところ

### ≫ 認知症家族会（福寿草の会、くまげ福寿草の会）

認知症の人を介護する家族の介護負担を軽減するため、家族同士が交流・相談する場です。

### ≫ 認知症カフェ

認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う場です。認知症の人の居場所にもなります。

（2025年4月時点で活動中の認知症カフェです）

| No. | 名称                    | 活動日時             | 活動場所 連絡先   |
|-----|-----------------------|------------------|--|
| 1   | かふえ福寿草（福寿草の会）         | 毎月 第2火曜日 10:30～  | 徳山社会福祉センター<br>（速玉町3-17）<br><b>090-4149-7278</b> （室田）     |
| 2   | くまげ福寿草の会              | 毎月 第1水曜日 10:00～  | ゆめプラザ熊毛<br>（熊毛中央1-1）<br><b>0833-91-6056</b> （又賀）         |
| 3   | 福谷の森カフェ               | 偶数月 第4金曜日 10:00～ | グループホーム和み 福谷の森<br>（岡田町3-30）<br><b>0834-22-1880</b>       |
| 4   | 和みカフェ                 | 奇数月 第4月曜日 14:00～ | グループホーム和み<br>（湯野4298-1）<br><b>0834-82-1010</b>           |
| 5   | おひさまカフェ               | 奇数月 第4木曜日 14:30～ | 愛の家グループホーム 周南須々万<br>（須々万本郷404-1）<br><b>0834-87-2760</b>  |
| 6   | おしゃべりカフェ<br>認知症介護者の集い | 毎月 第4火曜日 10:00～  | 周南市学び・交流プラザ<br>（中央町4-10）<br><b>0834-22-8462</b> （市地域福祉課） |



〈 以下は広告スペースです 〉

湯野温泉街に位置し  
豊かな自然に囲まれた



グループホーム **和み**

WEB サイト

Instagram

〒745-1132 山口県周南市大字湯野4298-1  
☎ 0834-82-1010 📠 0834-82-1015  
📷 nagomi\_grouphome

家庭的な雰囲気の中で  
その人らしい暮らしの場を提供する



グループホーム **和み 潮音**

WEB サイト

Instagram

〒744-0074 山口県下松市潮音町4丁目5番17号  
☎ 0833-44-9895 📠 0833-44-9896  
📷 nagomishione\_grouphome

周南市中心部に位置し  
一般住宅に囲まれた閑静な環境にある



グループホーム **和み 福谷の森**

WEB サイト

Instagram

〒745-0066 山口県周南市岡田町3番30号  
☎ 0834-22-1880 📠 0834-22-1888  
📷 nagomifukuyanomori\_grouphome

私達と一緒に  
働いていただける  
スタッフも募集  
しています！

空き情報、見学の申込など、お気軽にお問い合わせ下さい。





# 終活って 何をしたらいい？

もしものとき、遺す家族が困ったり争ったり  
しないよう今のうちに準備しておきたいけど、  
何から始めたらいいのかな。



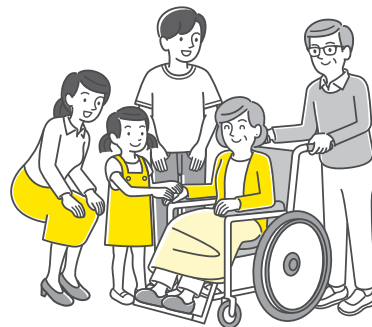
## ○ 人生会議しよう！

人生の終わりまで、あなたのように過ごしたいですか？

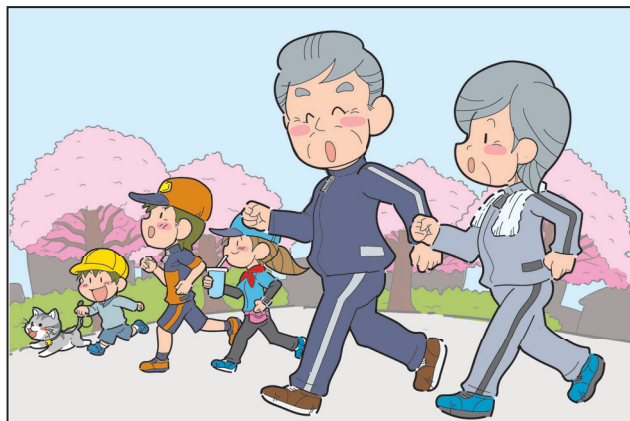
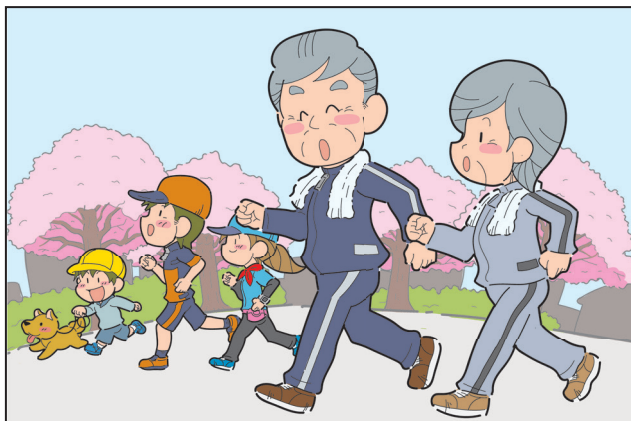
「人生会議」とは、もしものときのために自分の望む医療や介護について、前もって考え、信頼する周囲の人たちと話し合い、共有する取組のことをいいます。

誰でも、いつでも、命にかかわる大きな病気やケガをすることがあります。

命の危機が迫った状態になると、約70%の人が望みを他人（ひと）に伝えたり、医療やケアなどを自分で決めたりすることができなくなるといわれています。



## 間違い探しにチャレンジ ～春編～ 間違いを5つ探そう





### 元気なとき

“自分らしさ”やもしもの時に大切にしたいことを考えよう。

何気ない会話の中で家族に伝えたり、「わたしの“いきかた”ノート」を書いてみよう。

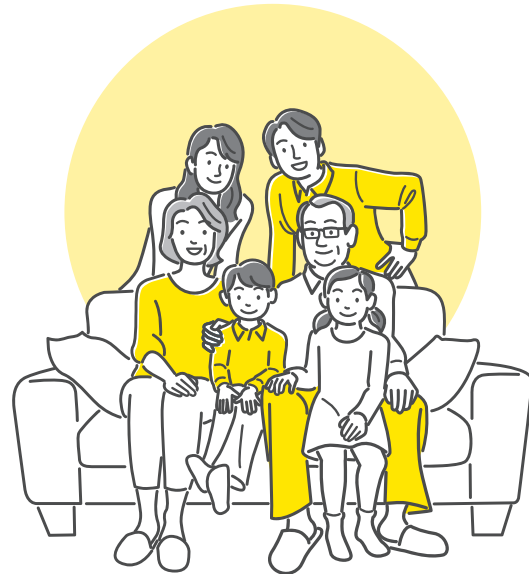
※「わたしの“いきかた”ノート」は、地域福祉課・各総合支所の窓口でお渡ししています。

### 完治が難しいと診断されたとき

望むこと、望まないこと、大切にしたいことなど、家族や医療者・介護者に率直に伝え、話し合おう。

### 環境や健康状態が変化したとき

どこでどのように療養したいのか、必要に応じて医療者や介護者も交えて話し合おう。



周南市では、医療や介護の専門職の立場から、最後まで“自分らしく生きる”ために元気なうちから知っておいてほしいことを「在宅療養ガイドブック」にまとめています。詳しくは、右記QRコードからご覧ください。



問い合わせ 地域福祉課 ▶ TEL:0834-22-8462

〈以下は広告スペースです〉

周南市文化会館  
徳山高校  
周南市役所  
三田川  
アルク 秋月店  
アルク 秋月店  
周南緑地西緑地公園  
徳山中央病院  
徳山商工

## 大規模葬儀から家族葬まで

(約300名様収容可能) (近親者様のみのお葬儀)

**全てお任せください! アルク秋月店北側!**

広々  
駐車場  
完備

無料  
ご近所送迎バス  
(少人数可)

充実の  
設備

**向西会館 とくやま**  
 周南市大字徳山字萩原743-4 (24時間365日対応いたします!)  
 0120-79-7008

向西会館 とくやま  
周南市大字徳山字萩原 743-4  
こころの会指定

向西会館 くだまつ  
下松市南花岡 6丁目 10-1

向西会館 しんなりよう本館  
周南市浜田2丁目8番18号

向西会館 しんなりよう別館  
周南市浜田2丁目13番6号

向西会館 くまげ  
周南市大字大河内 1823-1

向西会館 ひかり  
光市中央 4丁目 5番 21号

向西ビル  
下松市南花岡 1丁目 1-5

事前相談・会館  
見学にお越しの方 家族葬ってなに?  
「家族葬読本」進呈!

最近「家族葬」という言葉をよく耳にしますが、具体的にどのような葬儀とどこかどう違うのかご存じですか? 事前相談・会館見学にお越しの方に会館オリジナル「家族葬読本」を差し上げます!

**株式会社 向西社**

● 向西会館くだまつ 【本社】下松市南花岡6丁目10-1  
突然の不幸にも即対応 年中無休・24時間 24受付

0120-41-2519

事前相談・お見積無料  
ホームページからもご案内差し上げております。

● 携帯電話の方は右記のQRコードからアクセスできます >>>>>>>>  
● パソコンの方は「向西社」で検索! <https://www.kouseikaikan.jp>

周南市 シニアのためのこまりごと解決BOOK 15

# 終活情報登録制度について

病気や事故などで意思表示ができなくなった時やお亡くなりになった時に、警察署、消防署、医療機関、福祉事務所やあらかじめ指定した方から照会があった場合、事前に登録した情報を本人に代わって市が開示する制度です。

## 対象者

周南市に住所を有する65歳以上の人

## 申請できる人

本人、成年後見人、親族（本人の同意が必要）

## 登録できる情報

①～⑩のうち希望される情報を登録することができます。

- ① 緊急連絡先（情報開示指定者）
- ② 本籍
- ③ かかりつけ医、アレルギー等
- ④ リビング・ウィル（延命治療等の意思表示）を記した文書の保管場所
- ⑤ エンディングノートの保管場所
- ⑥ 臓器提供の意思※
- ⑦ 献体登録先
- ⑧ 死後事務委任契約や葬儀等の生前契約等
- ⑨ 遺言書の保管場所※
- ⑩ お墓の場所

※⑥と⑨は対象者本人による申請の場合のみ登録可

## 登録費用

無料

## 登録方法

- 「周南市終活情報登録申請書」を窓口又は郵送にて、地域福祉課もやいネットセンターへ提出してください。
- 提出時に申請者の本人確認ができる書類の提示または写しの添付をお願いします。

## 相談窓口

**TEL:0834-22-8200**

（地域福祉課 もやいネットセンター）

〔所在地〕岐山通1丁目1番地

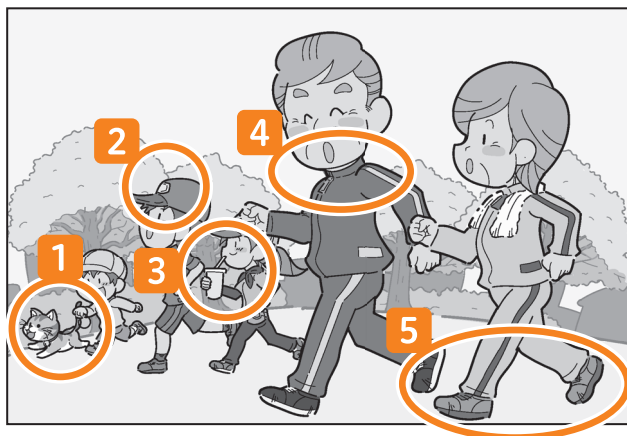


## 脳トレ

### こたえ

#### 間違い探しにチャレンジ～春編～

- ① 散歩中のペットが変わっている
- ② 帽子にエンブレムが付いている
- ③ ドリンクを飲んでいる
- ④ タオルが無くなっている
- ⑤ 靴の色が変わっている



# 成年後見制度について

認知症や知的障害、精神障害などの理由で判断能力が十分ではない方々は、不動産や株、預貯金等の財産を管理したり、様々な契約を結んだり、遺産分割の協議をする必要があっても、自分でこれらのことをするのが難しい場合があります。また、訪問販売などで契約内容を理解できないまま購入してしまうことで、悪徳商法の被害にあう恐れがあることから、後見人等がご本人を保護し、支援するのが成年後見制度です。

成年後見制度は、任意後見制度と法定後見制度があります。

## 任意後見制度

本人に十分な判断能力があるうちにあらかじめ本人が選んだ人に、代わりにしてもらいたいことを契約で決めておく制度です。ご本人の判断能力が低下した場合に、家庭裁判所が任意後見監督人を選任してから契約の効力が生じます。

## 法定後見制度

既に判断能力が十分ではない人を保護・支援する制度です。利用するためには、家庭裁判所に審判の申立をします。本人の判断能力に応じて「後見」「保佐」「補助」の3つがあります。

## 後見人の役割

成年後見人等の役割は、本人の意思を尊重し、かつ本人の心身の状態や生活状況に配慮しながら、本人に代わって、財産を管理したり必要な契約を結んだりすることによって、本人を保護・支援することです。

### 相談窓口

**TEL:0834-22-9988** (周南市成年後見支援センター)

[所在地] 速玉町3-17 周南市徳山社会福祉センター内

[開設日] 月曜日～金曜日(土・日・祝日・年末年始は除く)

[相談窓口の受付時間] 8:30～17:15

**TEL:0834-22-8200** (地域福祉課 もやいネットセンター)

[所在地] 岐山通1丁目1番地



〈以下は広告スペースです〉

家族葬・一般葬・大規模葬・直葬

## すおう葬祭

事前お見積り随時承り中

**24**  
時間受付  
遠方の病院でも  
お迎えに  
参ります

QRコード

ホームページはこちら

JA山口県指定店(組合員様割引有り)

熊毛ホール 周南市呼坂 738-3 (国道2号線沿い)  
TEL 0833-92-3490

光店ホール 光市小周防 956-1  
TEL 0833-77-1100



# 遺産相続について

## ○ 相続の準備でしておきたいこと

### 保有している財産の確認

対象となる財産をリストアップし目録を作っておくのが理想です。  
預貯金や不動産などプラスの財産だけでなく、ローンなどの債務は**マイナスの財産**として相続の対象になります。

### 自分の意思の確認

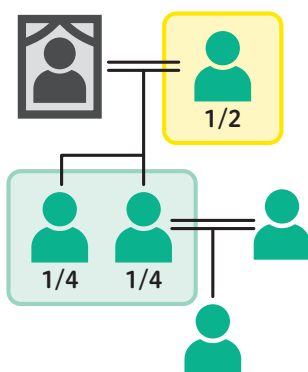
財産は、遺言書がなくても法定相続によって相続がされますが、「法定相続人以外にも財産を残したい人がいる」「遺産分割で争いになるのを避けたい」等という意思や想いがある場合、遺言書が必要です。

## ○ 財産の相続には主に3つの方法があります

### 1. 法定相続

民法に定める相続人・相続の割合で財産を引き継ぎます。遺言書が無い場合や相続人同士で遺産分割協議を行わない場合や協議に合意ができなかった場合に適用されます。

#### 法定相続分の例



◀ 法定相続人・相続割合の詳細はこちらから

出典：政府広報オンライン 知っておきたい相続の基本。  
大切な財産をスムーズに引き継ぐには？【基礎編】

### 2. 遺産分割協議

亡くなった人（被相続人）の相続人全員で、遺産の分け方を話し合う手続きです。





KOMARIGOTO  
KAIKETSU BOOK  
for senior



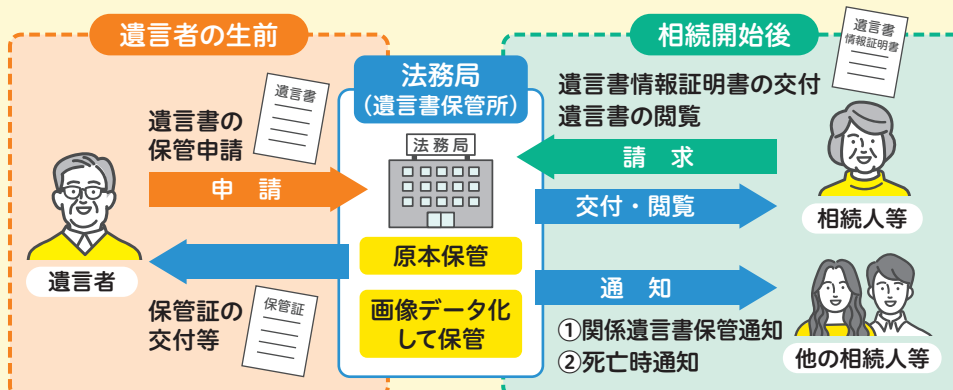
### 3. 遺言書

一般的に用いられる遺言書として、遺言者自らが手書きで書く「**自筆証書遺言**」と、  
公証人が遺言者から聞いた内容を文章にまとめ公正証書として作成する「**公正証書遺言**」があります。

|       | 自筆証書遺言   |                      | 公正証書遺言   |
|-------|--|----------------------|--|
| 作成方法  | <b>遺言者本人の自筆で記述</b><br>※パソコンでの作成は無効だが、財産目録の作成には使用可能  |                      | <b>遺言者本人が公証人に口頭で遺言内容を伝え、公証人が文章にまとめます。</b><br>※実印・印鑑証明書、登記簿謄本などが必要  |
| 証人    | 不 要  |                      | 2人必要   |
| 保管場所  | 自宅等  | 法務局<br>(自筆証書遺言書保管制度) | 原本は公証役場  |
| 費用    | 不 要  | 必要(3,900円)           | 必要(財産額によって異なる)   |
| メリット  | ●手軽に作成できる<br>●費用がかからない   |                      | ●形式不備等により無効になるおそれがない<br>●紛失・隠匿・偽造のおそれがない   |
| デメリット | ●紛失・隠匿・偽造のおそれがある<br>●文意・形式不備等により無効となるおそれがある<br>●家庭裁判所の検認手続きが必要   |                      | ●手間がかかる<br>●費用がかかる  公証人は法律の専門家です |

#### 自筆証書遺言書保管制度

自筆証書遺言書の紛失や隠匿、偽造や改ざんを防ぐため法務局で、遺言書の原本と、その画像データを保管する制度です。



問い合わせ

山口地方法務局 周南支局 ▶ TEL:0834-28-0244

出典：政府広報オンライン「自筆証書遺言書保管制度」(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202009/1.html>)

こまりごと  
CASE.7

# もしかして詐欺？ 私もだまされているかも

年金事務所から年金が一部未払いになっていたので、  
受け取りのために最寄りのATMで手続きをするよう  
電話があったけど、コンビニのATMでも出来るのかしら。



それ  
還付金詐欺です！

税金還付等を装って被害者にATMを操作させ、  
気づかないまま犯人側の口座に現金を振り込ませる手口です。  
ATMでお金が返ってくることは、絶対にありません。

## ○ 自宅の固定電話が狙われています

オレオレ詐欺や還付金詐欺などの特殊詐欺では、被害者が最初に受けた連絡手段の約85%が電話で、  
その電話の約97%※が固定電話でした。 ※令和4年11月及び12月に認知した特殊詐欺事件において

もしも  
電話が  
かかって  
きたら…

- ☒ 身に覚えのない話は無視する
- ☒ 子どもや孫の会社の同僚・友人と  
言っても信用しない
- ☒ 警察、銀行協会と言っても信用しない

- ☒ 預金通帳やキャッシュカードは  
他人に渡さない
- ☒ お金を要求されても、簡単に  
振り込んだり渡したりしない

詐欺グループは通話を録音されることをいやがりません。録音機能付き電話機の導入を検討しましょう。

出典：警察庁「警察庁・SOS47 特殊詐欺対策ページ」(<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/sos47/>)を加工して作成



KOMARIGOTO  
KAIKETSU BOOK  
for senior



## ○ 詐欺の手口を知っておこう

### オレオレ詐欺

息子や孫になりすました犯人から電話があり、仕事に関するトラブルなどを口実に、お金を要求する詐欺です。



電話でお金の話が出たら、一旦電話を切り、すぐに家族などに相談しましょう！

### SNS型投資詐欺

「必ず儲かる」などとメッセージを送りSNSに誘導し、メッセージを重ねる事で信用させ、「投資金」や「手数料」という名目で金銭等を振り込ませる詐欺。



投資先が実在しているか、振込先の口座に不審な点がないかを確認しましょう。

### 架空料金請求詐欺

未払いの料金があるなど架空の事実を口実としコンビニエンスストアで電子マネーを購入させるなど、金銭等をだまし取る(脅し取る)手口です。



事業者や法務省などが支払いのために、電子マネー(プリペイドカード)を購入させることは絶対にありません。

### SNS型ロマンス詐欺

実際に会うことなく、SNSやマッチングアプリなどでのやりとりで恋愛感情を利用し金銭等を詐取する詐欺です。



実際に会ったことがない人からお金や投資の話がされたら要注意！

詐欺の手口は年々巧妙化しており、これ以外にも様々な詐欺があります。

＼ 1人で判断せず、家族や警察に相談しましょう。／

もしもの時、おかしいと感じた時の連絡・相談は

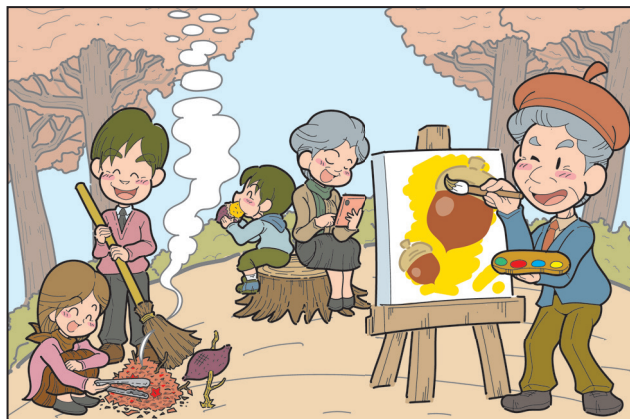
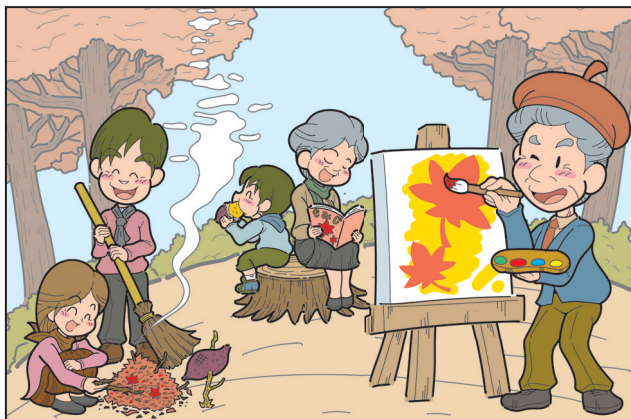
≫ 警察相談専用窓口 ▶ #9110    ≫ 消費者ホットライン ▶ 188

≫ 周南市消費生活センター ▶ TEL:0834-22-8321

緊急の時は  
110番

脳トレ

間違い探しにチャレンジ ～秋編～ 間違いを5つ探そう





こまりごと  
CASE.8

# 災害が心配…。どんな準備をしたらいい？

いつ起こるかわからない自然災害に備えて、  
今できることってどんなこと？



## ○ 備えはしていますか？

早めの準備や避難を心がけると、いざという時に安心して対応ができるようになります。

チェック  
ポイント

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 地域の災害危険度の把握 | <input checked="" type="checkbox"/> 避難経路や避難場所の確認 | <input checked="" type="checkbox"/> 家の中の安全対策          |
| <input checked="" type="checkbox"/> 非常持出品等の準備   | <input checked="" type="checkbox"/> 家族の集合場所      | <input checked="" type="checkbox"/> 緊急連絡先<br>(家族、親族等) |

## ○ 確認しましょう

「しゅうなん防災」では災害に対する知識や避難の仕方などを、「ハザードマップ」では住んでいる地域で発生するおそれがある災害や、近くの避難場所などを確認できます。

防災危機管理課などの窓口で受け取り可能▶



スマホ・  
タブレットの方は  
こちら▼



### ハザードマップを確認しよう

スマホ・  
タブレットの方は  
こちら▶



▼パソコンの方はこちら

周南市ハザードマップ

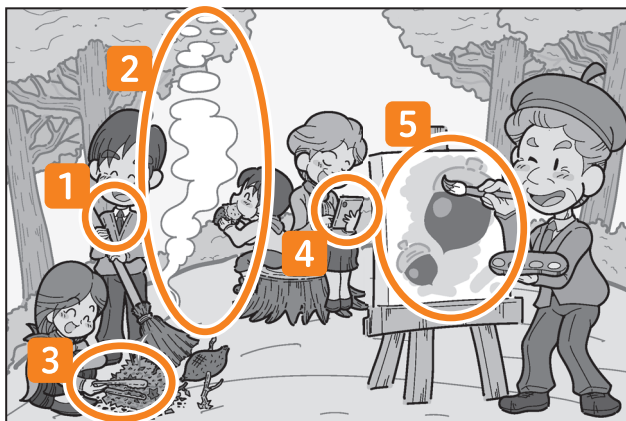
検索

脳トレ

こたえ

間違い探しにチャレンジ～秋編～

- 1 マフラーが無くなっている
- 2 焚き火の煙の形が違っている
- 3 トングに変わっている
- 4 スマホに変わっている
- 5 絵が変わっている



## 避難情報の取得方法

- 防災行政無線屋外スピーカー
- 防災ラジオ
- しゅうなんメール
- テレビ、インターネットなど



### しゅうなんメール登録の仕方

- ① [shunan@xpressmail.jp](mailto:shunan@xpressmail.jp) にメール送信  
または、下の二次元コードを読み取ってメール送信
- ② 返信されたメールで **登録完了**  
してください。

スマホ・タブレットの方はこちら▶

しゅうなんメール

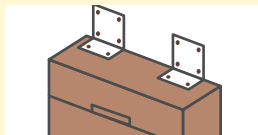
検索



## 家の中の安全対策

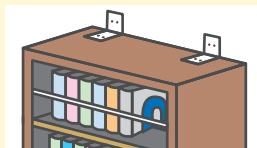
家具の転倒や落下を防ぎ、逃げ場になる安全なスペースをつくっておきましょう。

### 食器棚・戸棚



L字型金具を使って壁などに固定

### 本棚

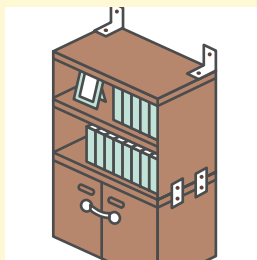


壁と本棚をベルトで固定

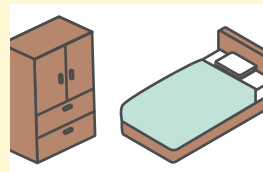


扉に金具などを使って開閉防止

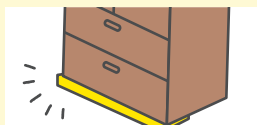
### タンス



- 壁などに金具で固定
- 上下の家具を金具で固定



本棚やタンスが倒れる危険性があるので、家具の高さ以上離れるか、寝室には家具を置かないようにしましょう。



差し木などをタンスの下に入れて転倒防止

### 問い合わせ

防災危機管理課 ▶ TEL: 0834-22-8208

火事・救急 ▶ 119番 警察 ▶ 110番 災害用伝言ダイヤル ▶ 171番

## 避難のタイミング

あらかじめハザードマップを確認し、避難情報が発令されたら、必要に応じて安全な避難場所等に避難してください。

| 警戒レベル            | 市からの避難情報                        | 気象情報   | 避難行動等   |
|------------------|---------------------------------|--|---|
| 5                | 緊急安全確保<br>災害発生又は切迫              | 大雨特別警報<br>氾濫発生情報   | 既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。  |
| ～警戒レベル4までに必ず避難！～ |                                 |  |   |
| 4                | 避難指示<br>災害のおそれ高い                | 土砂災害警戒情報<br>顕著な大雨に関する情報<br>(線状降水帯)<br>氾濫危険情報<br>高潮警報<br>高潮特別警報 | 速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。<br>公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。 |
| 3                | 高齢者等避難<br>災害のおそれあり              | 大雨警報・洪水警報<br>氾濫警戒情報<br>高潮注意報<br>(警報に切り替える可能性が高い場合)             | 避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。                 |
| 2                | 大雨・洪水・高潮注意報<br>(気象庁)<br>気象状況悪化  | 大雨注意報<br>洪水注意報<br>高潮注意報<br>氾濫注意情報                              | 避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。  |
| 1                | 早期注意情報<br>(気象庁)<br>今後気象状況悪化のおそれ | 早期注意情報<br>(警報級の可能性)  | 災害への心構えを高めましょう。   |

## 高齢者向け 非常持出品(例)

- ☒ 持病の薬
- ☒ 健康保険証 (マイナンバーカード)
- ☒ 杖
- ☒ 補聴器
- ☒ 成人用おむつ
- ☒ おくすり手帳
- ☒ 老眼鏡・メガネ
- ☒ 入れ歯洗浄シート など

★その他のものは「しゅうなん防災」をチェック

こまりごと  
CASE.9

# 熱中症にならないか心配…。 冬場の寒さも辛くなってきた

年々、夏の暑さや冬の寒さに耐えられなくなってきたかも。特に家の中での対策や緊急時の連絡先を知っておきたいな。



## ○ 熱中症を予防するために

特に夏季は熱中症の症状(めまい・立ちくらみ・大量の発汗・生あくび・筋肉痛・筋肉のこむら返り)等がでる前に、予防対策をしっかりとりましょう！

- エアコンや扇風機を上手に使用する
- 部屋の温度を測る
- 部屋の風通しを良くする
- こまめに水分・塩分を補給する
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい場所・施設を利用する
- 涼しい服装をし、外出時には日傘や帽子を使う

熱中症予防行動や  
応急処置等について  
動画で確認！



▲ 熱中症予防啓発動画

暑い日の外出時には「周南市涼みの駅」をご活用ください。

熱中症警戒アラート発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

問い合わせ

TEL:0834-22-8553 (健康づくり推進課)

出典：厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト「高齢者のための熱中症対策リーフレット」  
([https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/pamph.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pamph.html))を加工して作成



KOMARIGOTO  
KAIKETSU BOOK  
for senior



## ○ 交通事故死の約2倍！ 冬の入浴中の事故(ヒートショック)に要注意！

11月から4月にかけての寒い季節、急な温度差による血圧の急激な変化により入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。特に高齢者は注意が必要です。



### ヒートショックを予防するために

- お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する



出典：政府広報オンライン「交通事故死の約2倍?! 冬の入浴中の事故に要注意！」  
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>)を加工して作成

## いざというときの連絡先

緊急の時は  
**119番**

### ≫ 周南市休日夜間救急診療所

所在地 瀬戸見町9-25

問い合わせ **TEL:0834-39-0099**

診療受付時間 日曜・祝日・年末年始(12月31日～1月3日)・お盆(8月15日)  
9:00～11:30、13:00～16:30、19:00～21:30

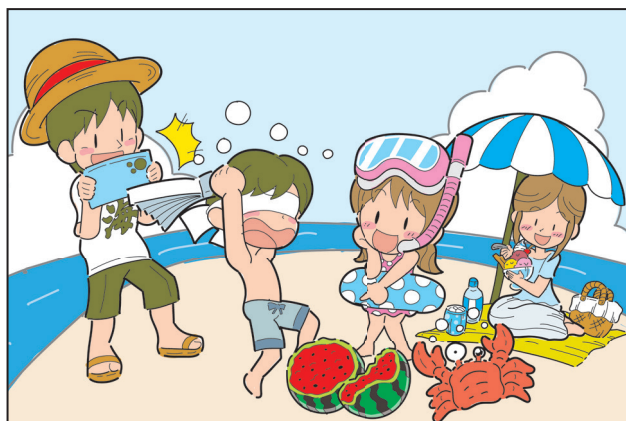
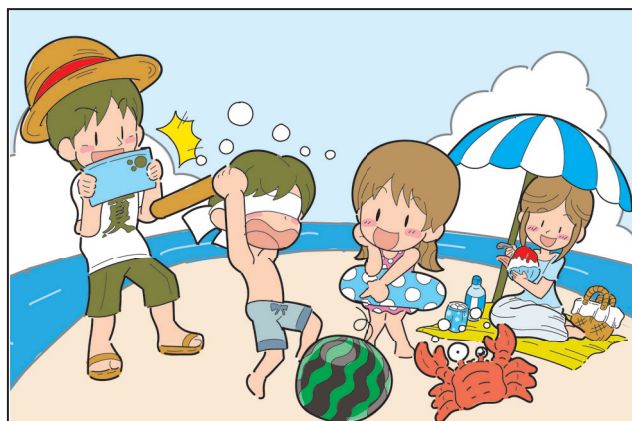
### ≫ 救急医療電話相談

問い合わせ **#7119** もしくは **TEL:083-921-7119**

「病院に行くべきか」「救急車を呼ぶべきか」「応急手当の仕方がわからない」などの相談に医師、看護師、相談員が応じます。緊急時には救急車が出動します。



## 間違い探しにチャレンジ ～夏編～ 間違いを5つ探そう



# そろそろ運転免許を返納？ その後も快適に暮らしたい

周囲の人が免許返納をし始めたから、  
そろそろ私も考えたほうがよさそう。  
免許返納のタイミングや仕組みは  
どうなっているのかしら。



## ○ 年齢だけを理由に返納を考えていませんか？

運転をやめて「自分の世界がせまくなる」となると、要介護状態になることや認知症発症の危険性が高まると言われています。老化による心身の変化は個人差が大きいため、「自分が今、安全運転ができているか」を正しく知ることが大切です。



## ○ こんな出来事があったら、免許返納を考えるサインかも

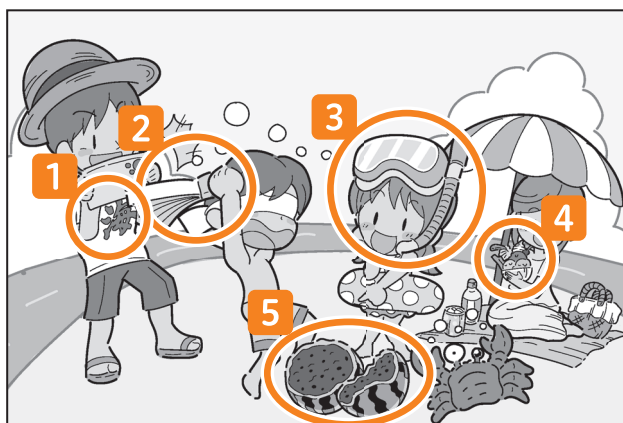
- |  |     |  |
|--|-----|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 左右のウインカーを間違えて出したり忘れたりする  | ... | <input checked="" type="checkbox"/> 右左折時に、歩行者や対向車などをよく見落とすようになった |
| <input checked="" type="checkbox"/> 歩行者や障害物、他の車に注意が向かないことがある | ... | <input checked="" type="checkbox"/> 車庫入れのとき、塀や壁をこすることが増えた        |
| <input checked="" type="checkbox"/> カーブをスムーズに曲がれないことがある      | ... | <input checked="" type="checkbox"/> 信号や標識を無視して通行することがある          |

## 脳トレ

### こたえ

#### 間違い探しにチャレンジ～夏編～

- 1 Tシャツの文字が変わっている
- 2 ハリセンが変わっている
- 3 ゴーグルをつけている
- 4 アイスcreamに変わっている
- 5 スイカが割れている



## ● 運転免許証を自主返納するようになるの？

申請によって「運転経歴証明書」が交付され、一部のお店で割引特典が受けられます。

### 「運転経歴証明書」とは…

自主返納をした方は申請により、過去5年間（または運転免許証の更新を受けずに失効した場合でも、失効後5年以内）の運転経歴を証明する「運転経歴証明書」の交付を受けることができ、公的な本人確認書類として使用できます。運転免許証と違って更新する必要はありません。※交付手数料1,150円が必要です。



### おでかけするときは？

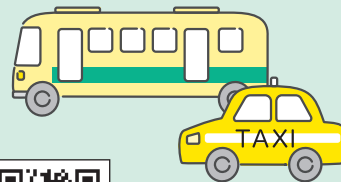
#### ● 高齢者バス・タクシー運賃助成事業

周南市では、外出しやすい環境を創出することを目的に、「高齢者バス・タクシー運賃助成券」を交付しています。

- 1枚につき運賃が200円引き
- 1年度間に48枚(9,600円分)

問い合わせ

高齢者支援課 ▶ TEL:0834-22-8461



出典：政府広報オンライン「運転が不安になってきたシニアドライバーやそのご家族へ 運転免許証の「自主返納」について考えてみませんか？」(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201804/3.html>)を加工して作成

## 📌 相談窓口

### ≫ 自主返納手続き窓口

問い合わせ

山口県総合交通センター ▶ TEL:083-973-2900



### ≫ 自主返納や運転経歴証明書を申請したいとき、運転について相談したいとき

問い合わせ

安全運転相談ダイヤル ▶ #8080 (平日/8:30~17:00)





# 各種相談窓口

## 健康に関する相談

|          | 相談日                           | 問い合わせ                           |
|----------|-------------------------------|---------------------------------|
| 健康相談全般   | 平日／8:30～17:15                 | 健康づくり推進課<br><b>0834-22-8553</b> |
| こころの健康全般 | 平日／9:00～11:30、<br>13:00～16:30 | 心の健康電話相談<br><b>083-901-1556</b> |

## 介護に関する相談

|         | 相談日           | 問い合わせ                         |
|---------|---------------|-------------------------------|
| 介護予防    | 平日／8:30～17:15 | 地域福祉課<br><b>0834-22-8462</b>  |
| 介護保険・認定 | 平日／8:30～17:15 | 高齢者支援課<br><b>0834-22-8467</b> |

## 消費生活に関する相談

|       | 相談日           | 問い合わせ                           |
|-------|---------------|---------------------------------|
| 消費者相談 | 平日／8:30～16:45 | 消費生活センター<br><b>0834-22-8321</b> |

※事業者の方からの相談は受け付けておりません

〈以下は広告スペースです〉

みなさまに、安心・安全な生活をお届けします

# 高間しろあり工務店



しろあり防除

ハチ駆除

床下環境改善

イタチ・ネズミ・その他害虫駆除

[お客様専用ダイヤル]



**0120-649-140**

む し く じょ

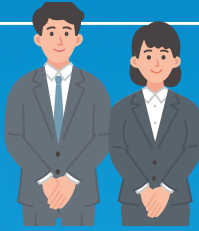




日々の生活の「困りごと」を安心サポート！

相談・見積り  
無料

# 生活安心 サポートサービス



こんなことで  
お悩みではないですか？  
専門のスタッフが  
お手伝いいたします！！

## ■空地・空家の困りごと

- 空家の管理を頼みたい
- 空家や田畑を処分したい
- 土地・建物の査定をしたい



## ■葬儀の困りごと

- 葬儀の事前相談・見積りを頼みたい
- 回忌法要の相談がしたい



## ■日常生活の困りごと

- 庭の草木の手入れが出来ない
- 古い家具を処分したいが動かせない
- 故人の遺品整理を手伝って欲しい



## ■相続・法律に関する困りごと

- 生前贈与や相続について相談したい
- 成年後見や遺言書作成を頼みたい



## ■お墓・仏壇の困りごと

- お墓の清掃や除草を頼みたい
- 修繕やクリーニングをしたい
- 仏壇やお墓の処分をしたい



電話やWEBで  
様々な相談を  
行うことができます

こころの会の生活安心サポート  
サービスは、プロの専門スタッフが  
日々の生活の困りごとをサ  
ポートします



日々の生活の「困りごと」はさまざま

日常生活 葬儀 法律  
空地・空家 相続  
健康 お墓・仏壇

こころの会に相談すると…

プロの専門スタッフを紹介

専門スタッフによる手厚いサポートで安心



全国に展開する会員組織です

全国冠婚葬祭こころの会 山口県本部



0120-44-3866

〒744-0027 下松市南花岡1-1-5向西ビル3F

●携帯電話の方は右記のQRコードからアクセス

●パソコンの方は「山口こころの会」で検索！ <https://y-kokoro.co.jp/>

山口こころの会

検索





フロア面積2倍にスケールアップ！  
館内設備ますます充実

●リハビリテーション ●ナトリウム炭酸泉 ●薬浴風呂／陶板浴／足湯 ●パン教室／料理教室 ●パソコン教室  
●カラオケルーム ●パチンコ・スロット／麻雀 ●シアタールーム ●マッサージルーム ●VR体験 …など

下松エリアの人気スポット

# ☆ デイサービスセンター 空ひろば

利用者  
募集中

お問い合わせ先 〒744-0005 山口県下松市古川町3丁目1-2

☎0833-48-8545



周南北部エリア注目 入居者募集中  
高齢者施設3選 お問合せ先 ☎0834 88-2766

有料老人ホーム  
メディケアホーム鹿野博愛

〒745-0304 山口県周南市大字鹿野下1161-1

サービス付き高齢者向け住宅  
メディケアホーム周南高原

〒745-0122 山口県周南市大字須々万本郷29-2

軽費老人ホーム  
ケアハウス周南温泉

〒745-0121 山口県周南市大字須々万奥10957-5



医療法人・社会福祉法人緑山会グループ