



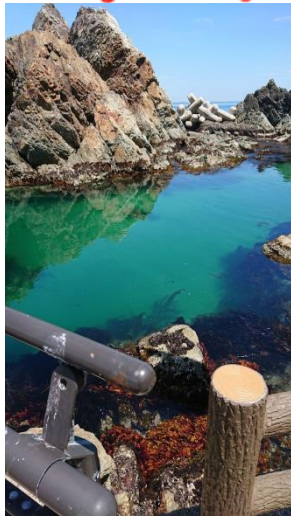
# いきいきかわら版仙台支部 第10号

梅雨明け宣言が待たれる今日この頃ですが、湿度も高く、ジメジメした日が続いております。

このような気候の時でも、自宅で熱中症になる事があります。ご自宅にいらつしゃつても、水分補給は細目にお取り下さい。

7月7日は24節気では、小暑です。この暑さを吹き飛ばすには雑節という土用(7月20日)に習い、良質なタンパク質を豊富にもっているウナギなどはいかがでしょうか？  
いずれにせよ、秋までもう少し頑張りが必要です。でも、必要以上の頑張りには不要です。体調に不安が出た場合は、躊躇なく、いきいきつながらる会仙台支部へご連絡下さい。

岩手県久慈市の復興を視察に行ってきました。朝ドラの舞台になった海や、じえしえしえの碑などがあり、賑やかでした。



連載企画 第1回  
介護が必要になったら

これからの生活の中で、病気や身体的な理由で介護保険を利用したいということもあると思います。その場合の手続きなどを連載でご紹介したいと思います。

第1回は、介護保険を利用するには？

① 近くの地域包括支援センターに行き自分の状況を相談します。(中学校の学区ごとにあります)

② 申請手続きをします。

地域包括支援センターで無料で代行してくれます。

(申請窓口は、区や町の担当窓口です)

③ 自宅に訪問調査員が来て一次判定を行います。

④ 介護認定審査会で介護の必要度を判定します。

⑤ ①から④まで**約1カ月**かかります。申請は早めに行う事をお勧め致します

(詳しくは、お配りした介護の手引き18〜24頁をご覧ください。)

次号に続く

## シニア福祉アドバイザー 深のワンポイント講座

◎終活アドバイザーについて その2  
前回の号で終活についてのキーワードをお伝えさせていただきました。

◎死ぬことを考えるより生きることを考える体験

◎最後を自分が決める時代

◎人生の棚卸

今回の号では「死ぬことを考えるより生きることを考える体験」についてお話させていただきます。

最近では、葬儀や墓の準備をするだけではなく、入棺体験や模擬葬儀体験などが、各葬儀社などのできるようになりました。

これも終活の一つです。自分がどんな葬儀をしたいかを考える体験でもありますが、実際に体験した方々の話では、入棺体験の時、実際に棺に入り、蓋が閉まった時、暗闇の中で「健康に注意しよう」

「まだ死にたくない」「○○○をしてあげれば良かった」など、走馬灯のように色々生きることを考えたそうです。

私も体験したことがあります。生きているうちに入棺してみても、死を体験することにより、その感触をしり、改めて生きることの大切さを感じられました。一度、機会があれば体験してみるのも良いかと思えます。

「これから残りの人生をどう生きるか」「自分なりの終活とは」と、考える良い機会になるのではないでしょうか。



pixta.jp - 32170891

## 特殊詐欺(1)用心

手口の一例 (6月の河北新報より)

「貴金属を訪問買取する悪徳商法」

不用品があれば買い取りますと電話があり、洋服を買い取って貰おうと依頼したら、衣類はざっと見て貴金属を見せてと言った。断つたが、しつこく言うので、指輪など見せたら半ば強引に買い取られてしまった。後で、形見の指輪を渡したと、買取価格が安すぎたと思い、買い戻しをお願いしたが、できなかつた。

**被害に遭わないために!**

当初とは違う物の売却を突然求められてもきつぱりと断りましょう。

訪問購入は契約書などの書面を受け取ってから、8日間クーリングオフができます。

