

# 高齢者相談センター 大空 通信

## 第10号

平成28年5月吉日発行

### 給付金の手続きは済みしましたか？

安倍内閣の目玉政策として賃上げの対策が取られています  
が、給与所得などによる恩恵を受けにくいですね。  
給付金は年金受給者等高齢者に対する支援です。

要件を満たす方には右下の写真のようなピンク色の封筒  
がすでに三原市から届いていると思います。**7月29日まで**  
に申請手続きをすませることで1人に付き3万円の給付が受  
けられます。申請には同封されている書類とは別に、**身分**  
**証明書（免許証や保険証）のコピーが必要**になりますので  
忘れないように封筒に入れて下さい。

また、悪質な**給付金詐欺**もあります。  
市役所職員や厚生労働省職員は手数料の請求をしたり、  
ATMへ行くような電話はしません。また、マイナンバーの  
記入や提示も必要ありませんので、給付金のことでも手数料、  
ATM、マイナンバーの話が出れば**詐欺**を疑って下さい。



## 4/26 本郷公民館にて

# 出張相談会

開催しました！！

次回は7月頃を予定しています。



### 大空行事予定

6月  
本郷北 介護予防教室  
ダイヤサロン 出張相談会  
7月  
本郷公民館 出張相談会



### お気楽カフェ

毎月第4木曜日 14:00～  
梅菅園グループホーム  
交流スペースにて  
認知症カフェ開催しています。

今後の予定

- 5/26 (木)
- 6/23 (木)
- 7/28 (木)
- 8/25 (木)

3月はこしき神社横へ  
お花見にいきました



### 災害への備えと対処

震度7を観測した熊本では今も活発な地震活動が続いています。日頃から災害が起  
こった時の為に備えをしておきましょう。

#### 家の安全対策

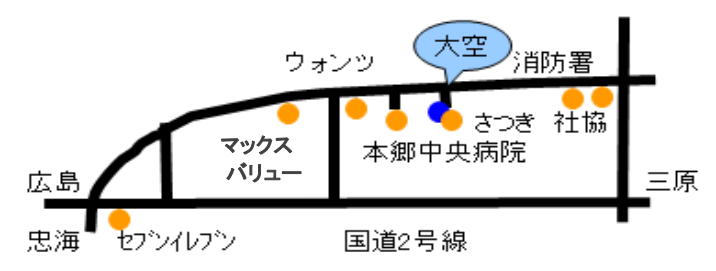
- ①寝室、出入り口付近に倒れそうな家具は置かない。
- ②開き戸は中の物が飛び出さないように工夫する。
- ③背の高い家具、重い物、テレビなどは固定具で固定する。
- ④窓やガラス戸には飛び散り防止フィルムを貼る。
- ⑤住宅の耐震診断を受け、必要であれば耐震補強する。
- ⑥消火器を使いやすい所におく。
- ⑦カーテンを不燃性のものにする。



#### 持ち出し品

**災害時にすぐに持ち出せるようにリュックに入れ、すぐ手に取れる所に出しておく。**  
**寝る時はクツと一緒に寝床のそばに置く。**

- ①火を通さずに食べられる物。栄養補助ゼリーなどは水分補給も出来る。
  - ②ペットボトル入りの水、お茶 ③懐中電灯、乾電池 ④ラジオ ⑤筆記用具
  - ⑥現金（10円硬貨含む） ⑦家族などの連絡先を書いた物 ⑧健康保険証などの  
コピー ⑨現在服用使用している医薬品や常備薬 ⑩杖や眼鏡などの予備
  - ⑪下着類や紙パンツなど ⑫ウェットティッシュやタオル、ビニール袋など
- \*リュックの準備ができたなら必ず背負ってみて重過ぎないか確認して下さい。  
普段から近所の方との付き合いや防災訓練に参加するなど地域と関わっておく事も  
大切です。



-編集発行-  
〒729-0414 三原市下北方1丁目6番5号  
**高齢者相談センター 大空**  
(三原市西部地域包括支援センター 大空)  
TEL: 0848-86-2450