



やりたいことがあるけど…

で家族には迷惑をかけたくないとの思いから、遠慮して頼めない。

ご家族が遠方に住んでいるため、頼みたくても頼めない。



(結局、自分がガマンをして『やらない』ことを選択しているあなた!!

ひとりではできないこと、ご家族に代わってサポートします!

## 身のまわりのことを 代わりに行う

庭の草むしり、家の中の修理・修繕、電球の交換、 重いものを動かす、朝のゴミ出し、粗大ゴミの処分、 普段できない掃除、家の中の整理・整頓、 ちょっとした雑用、畑や花の水やり、 寝具や洋服をクリーニング店にだす、など。

### 安心と安全をお届けする

自宅への定期訪問、安否確認、緊急時の訪問(別 居のご家族が電話してもつながらない、ご本人か ら体調不良等の訴えがあったときなど)、話し相手 になる、困ったときの相談相手になる、ご家族への 報告を確実に行う、認知症や介護の有資格者が対 応する、防災対策(火災等)を施す、など。

# 外出や社会参加に つきそう

地域の催しや行事、冠婚葬祭、買い物、施設からの 一時帰宅、外食、料理教室や生け花教室、鑑賞(音 楽・美術・映画等)、ボランティア活動、役所・銀行・郵 便局につきそう、など。

### 健康と美容に貢献する

病院受診につきそう(受付、診察室への入室、お薬 の受け取り、会計まですべて行う)、私と交換日記 をする(脳の活性化につながる)、エステティシャン による訪問お顔のスキンケア&マッサージ、地域 の健康教室に一緒に参加する、ふたりでおしゃべり しながら散歩する、など。

おでんわ:

お気軽に、ご相談・ご連絡ください!

# 0-8970-1633

**あなたのつきそい・しのはらさん** ※代表 篠原 一志(しのはら かずし)

〒779-3241 徳島県名西郡石井町浦庄字諏訪1113-9 メール: info@tsukisoi.sub.jp ホームページ:http://tsukisoi.sub.jp/ あなたのつきそい・しのはらさんのブログ

