

令和2年  
7月発行

# はつらつ

## 健康・福祉特集号

健康づくりや介護サービスの利用などにご活用ください。

- ① 介護予防で地域を元気に …… 1 ページ
- ② 仲間と一緒にいきいき活動 …… 2 ページ
- ③ 健康チェック …… 2 ページ
- ④ 知っておきたいサービス …… 3 ページ
- ⑤ 介護が必要になったときは …… 4 ページ
- ⑥ 介護者のために …… 4 ページ



令和2年度の各事業については、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期する場合があります。参加される場合は、お問い合わせのうえご参加ください。

### 身近な相談窓口 地域包括支援センター



地域包括支援センターは、地域の高齢者の皆さんや介護をしている家族の身近な相談窓口です。保健師や看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員(主任ケアマネジャー)の専門職が連携し、「チーム」として総合的に対応します。高齢者の皆さんが安心して生活できるように、支援します。

地域包括支援センター		《開所時間》	
志津北部地域	☎(462)9531	日・金曜	
志津南部地域	☎(460)7700	午前8時30分～	
臼井・千代田地域	☎(488)3731	午後5時30分	
佐倉地域	☎(488)5151	※緊急時は時間外でも電話で対応します	
南部地域	☎(483)5520		

### こんなときは地域包括支援センターへ

●ひとりでは抱え込まないで相談を受け付けています  
地域包括支援センターでは、高齢者のかたやその家族からの相談を受け付けています。お気軽にご連絡ください。

▼介護保険サービスの利用や要介護(支援)認定の申請を行いたい(4ページ5参照)

▼高齢者の保健・医療・福祉・介護について相談したい

▼高齢者への虐待防止を相談したい

▼介護予防や健康づくりのための活動に参加したい

▼認知症の相談をしたいー早期発見・早期対応を支援

「認知症地域支援推進員」と「認知症初期集中支援チーム」を各地域包括支援センターに配置しています。認知症の状態に合わせて、適切な医療・介護・生活支援のサービスが受けられるよう支援します。

### ●生活支援コーディネーターがサポートします

各地域包括支援センターには、生活支援コーディネーターが配置されています。生活支援コーディネーターは、地区社会福祉協議会や自治会・町内会、ボランティア団体などと協力しながら、高齢者の生活を支える仕組みづくりを進めています。

### 【主な業務】

- ・地域内の生活支援・介護予防サービスとニーズの把握
- ・地域に不足するサービスなどの資源開発
- ・関係者間のネットワークづくり

## 1 介護予防で地域を元気に

### 仲間と楽しく健康づくり

市では、地域で取り組む介護予防活動を応援しています。住み慣れた地域で、健やかに自分らしく暮らすことができるよう、地域の皆さんで、体操会などの活動を始めてみませんか。

☎ 高齢者福祉課 ☎(484)6343

### ●わくわく体操でらくらく筋力アップ

週1回程度集まり、誰でも無理なく体力や筋力アップ。集会所などの身近な場所で、仲間と体操会を立ち上げてみませんか。立ち上げ開始後一か月は、市の職員がうかがい、体操の方法などをお伝えします。

### 【体操会の内容】

体操会では、3つの体操に取り組みます。

▼佐倉わくわく体操

腕や足に重りをつけて、ゆっくりと動かす体操です。無理なく、自分のペースで筋力、体力アップができます。

▼佐倉ふるさと体操

「故郷」の歌に合わせて楽しく体をほぐす体操です。佐倉の名所や伝統を動きに盛り込んでいます。



わくわく体操

▼佐倉歯ッピー体操 舌や顔面の筋肉を鍛え、お口のはたらき(良くかむ・しっかりと飲み込む)を保つ体操です。

※この体操会のような介護予防活動を行う市民団体への活動費の助成もあります

### ●介護予防出前講座

高齢者が集まる会にうかがい、簡単な運動・シニアの食事・口腔ケア・物忘れ予防などについての出前講座を行います。

### ●健康づくりのための教室

いつまでも若々しくいられるよう、認知症予防や栄養予防などの教室や「としとらん塾」を開催しています。

☎ 65歳以上のかた 要申し込み・無料

☎ 高齢者福祉課・各地域包括支援センターへ

### ●「佐倉ふるさと体操」で健康づくり!

「佐倉ふるさと体操」は、「故郷」の歌に合わせて、立つでも座ってでも行うことができます。佐倉にちなんだ動きを取り入れています。



下記の二次元コードから体操の動画が見られます。体操のスタンプカードがあります。毎日の体操習慣にお役立てください



### 《佐倉ふるさと体操の実施》

場所	日時
ユーカーが丘北公園	月・水・金 午前8時40分～9時
ユーカーが丘南公園	火・水・金 午前8時40分～9時
志津市民プラザ おもいやり駐車場	月・金 午前8時45分～

※ふるさと体操を行っている場所は他にもありますので、お問い合わせください

☎ 高齢者福祉課・各地域包括支援センターへ

### ◆介護予防ボランティアになりませんか

わくわく体操会や佐倉ふるさと体操などの介護予防活動は、たくさんボランティアのかたの協力の下、開催されています。皆さんも、「介護予防リーダー」として、いきいきと活躍しませんか。

※ボランティアとして活動するための養成研修は、10月に予定しています。詳しい日程は「こうほう佐倉」でお知らせします

2

仲間と一緒にいきいき活動



仲間と集う

老幼の館「佐倉老幼の館」、「臼井老幼の館」

遊びや行事を通して、乳幼児から高齢者までが世代を超えてふれあう場です。

園子育て支援課 ☎(484) 6415

「コミュニティセンター」「ミニシアムセンター佐倉」、「志津コミュニティセンター」、「和田ふるさと館」

60歳以上のかたは、和室(佐倉・志津 午前9時～午後5時まで)や談話室(和田)を無料で、市民風呂(佐倉)を1回260円で利用できます。

自治人権推進課 ☎(484) 61288

地域福祉センター「南部地域福祉センター」「西部地域福祉センター」

60歳以上のかたは、娯楽室や和室(西部)、健康談話室(南部)を無料で、浴室を1回260円で利用できます。

南部地域福祉センターでは、市内在住の60歳以上のかた30人以上50人以内の団体を対象に大型バスの運行も行っています。

社会福祉課 ☎(484) 6135

老人憩の家「うすい荘」、「千代田荘」、「志津荘」

高齢者などの集会、趣味活動の場を提供します。

高齢者福祉課 ☎(484) 6243  
いきいきサロン&ひとり暮らし高齢者昼食会  
近所のかたと気軽に集い、仲間づくりの輪を広げる活動です。地区社協やボランティアグループが市内各地域で気軽に集えるサロンや昼食会を開催しています。

経験と知識を地域の力へ

佐倉市シルバー人材センター

健康で働く意欲があり、地域に貢献したいという会員(60歳以上のかた)を募集しています。豊かな経験や能力を生かして、活動しませんか。

園 佐倉市シルバー人材センター(レインポープラザ佐倉内) ☎(486) 5482

佐倉市ボランティアセンター

ボランティア活動に「関心がある」「参加したい」「そんな皆さんの相談窓口として、活動を応援します。ボランティア活動保険の加入や、ボランティア情報をお知らせします。幅広い年代のかたが活躍されています。

園 佐倉市社会福祉協議会 ☎(484) 61988

いっしょに学び・仲間と活動

高齢者クラブ

高齢者クラブは、自治会や町内会などの単位で結成されたグループです。グラウンドゴルフ大会や料理教室、芸能大会、囲碁・将棋大会、運動会などの交流活動を行っています。

※詳細は要問い合わせ ☎60歳以上のかた 高齢者福祉課 ☎(484) 6243

佐倉市国際文化大学

国際的な視野で物事を考えるための大学です。さまざまな分野の著名人を講師に招き、年間22講座を開催します。

※募集は毎年3月、令和2年度の募集は終了

市民公益活動サポートセンター(レインポープラザ佐倉内)

市民公益活動団体のご案内をしています。

園 市民公益活動サポートセンター ☎(484) 6686

公民館

市内公民館では、市民サークルが、教養・趣味などの知識・技術を生徒にわたり自主的に学習したり、さまざまなボランティア活動を行ったりしています。

また、市民サークルの活動につながるような公民館主催の市民大学や各種講座を開設しています。

中央公民館	☎(485) 1801	根郷公民館	☎(486) 3147
志津公民館	☎(487) 5064	和田公民館	☎(498) 0417
臼井公民館	☎(461) 6221	弥富公民館	☎(498) 0860

市民大学 園各公民館

佐倉市民カレッジ《中央公民館》

4年制の市民大学。1・2年生の「であい課程」で一般教養などを学び、3・4年生は「専攻課程」で、福祉・歴史・情報・元気の4分野に分かれて学びます。

しづ市民大学《志津公民館》

1年制で、「しづ学入門」「健康とくらし」「趣味道楽入門」「おやじの食事学」などのコースがあります。

根郷寿大学《根郷公民館》

1年制で、健康、地域、文化など幅広い分野を学びながら、交流を図ります。

コミュニティカレッジさくら《臼井公民館》

2年制で、人とのつながりを大切にしながら学びながら、交流を図ります。

健康の管理

佐倉市の健診

※詳細は「こうほう佐倉」6月1日特集号参照

特定健康診査

40歳以上75歳未満の佐倉市の国民健康保険被保険者

費用 集団1000円、個別2000円

人間ドック・脳ドック助成

佐倉市の国民健康保険の被保険者(20歳以上)、または佐倉市の後期高齢者医療の被保険者

人間ドック 指定の項目(特定健康診査(健康診査)相当)を含む人間ドックを受検するかた

※令和元年度実施の右記健診受診のかたは対象外

脳ドック 令和元年度人間ドック助成の対象者、または令和元年度実施の特定健康診査(健康診査)を受診し、頭部MRIおよび頭部

3

健康チェック



健康の管理

佐倉市の健診

※詳細は「こうほう佐倉」6月1日特集号参照

特定健康診査

40歳以上75歳未満の佐倉市の国民健康保険被保険者

費用 集団1000円、個別2000円

人間ドック・脳ドック助成

佐倉市の国民健康保険の被保険者(20歳以上)、または佐倉市の後期高齢者医療の被保険者

人間ドック 指定の項目(特定健康診査(健康診査)相当)を含む人間ドックを受検するかた

※令和元年度実施の右記健診受診のかたは対象外

脳ドック 令和元年度人間ドック助成の対象者、または令和元年度実施の特定健康診査(健康診査)を受診し、頭部MRIおよび頭部

認知症が気になったら

認知症が気になったら、認知症は早めの気づきが大切です。

認知症は、早期に発見して適切な対策を行うことで、症状を改善したり、進行を遅らせることができます。本人だけでなく、家族など周囲の人も今までと違う気になる様子があれば早めにかかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。



- もの忘れがひどい
- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- 判断・理解力が衰える
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない

健康チェック

定期予防接種

MR Aを含む脳ドックを受検するかた

高齢者の肺炎球菌

※過去に接種を受けたかたは対象外

今年度中に65・70・75・80・85・90・95および100歳以上になるかた

接種日時点で、60歳未満で、心臓やじん臓、呼吸器の障害または免疫障害で、身体障害者手帳1級のかた

本人負担額 3000円(予診票持参)

園健康増進課 ☎(485) 6711

訪問歯科事業

自宅で歯科医師による診療(保険診療)が受けられます。

65歳以上で通院困難な在宅療養のかた

園健康増進課 ☎(485) 6712

話のつじつまが合わない

- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 時間・場所がわからない
- 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
- 人柄が変わる
- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 不安感が強い
- ひとりになると怖がりたり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える
- 意欲がなくなる
- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がいやがる

4

知っておきたいサービス



高齢者福祉サービス

はり、きゅう、マッサージなどの利用助成

60歳以上のかた、18歳以上で身体障害者手帳・療育手帳をお持ちのかた 要申請
助成 助成券(一枚600円)を、申請月により12枚(申請:4月~9月)または6枚(申請:10月~3月)交付します。

高齢者福祉課 ☎(484) 6243

紙おむつなどの購入助成

在宅で紙おむつなどを使用している次のかた 65歳以上で要介護3~5の認定を受けているかた 6歳以上で1級または2級の身体障害者手帳の交付を受けているかた 6歳以上で最重度または重度判定の療育手帳の交付を受けているかた 要申請
助成 助成券1枚1500円、1か月2枚まで



高齢者福祉課 ☎(484) 6243

訪問美容出張費用の助成

高齢者のみの世帯、または高齢者と障害者のみの世帯で、65歳以上の要介護4~5の認定を受けているかた 要申請
助成 助成券1枚1000円

高齢者福祉課 ☎(484) 6138

高齢者等ふれあい配食サービス

安否の確認をかねて、夕食を手渡しでお届けします。要申請・要調査



65歳以上で、心身の障害などで調理や買い物に困難な日常生活に支障のある一人暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯

費1回350円 ※週1~5回(土日・年始除く)
高齢者福祉課 ☎(484) 6138

緊急通報装置の貸与

65歳以上で一人暮らしのかた 要申請・要調査
緊急ボタンを押すと、受信センターにつながりま

高齢者福祉課 ☎(484) 6138

生活のサポート

日常生活自立支援事業

判断能力が十分でないかたの日常生活に必要なお金の管理や福祉サービスの支援です。

佐倉市社会福祉協議会 ☎(484) 0698

福祉資金貸付

低所得世帯、障害者世帯、高齢者世帯 他制度

す。協力員の安全確認や救急車の要請を行います。
高齢者福祉課 ☎(484) 6138

外出の移動サービス(福祉有償運送)

一般の公共交通機関の利用が困難な高齢者、障害のあるかた

※利用には、事前に会員登録が必要です。詳細は各団体へお問い合わせください

佐倉市社会福祉協議会 ☎(484) 4319、佐倉市シルバー人材センター ☎(308) 7848

車いすの一時貸し出し

一時的な利用のための貸し出し(無料)を行っています。※原則、介護保険による車いすレンタルサービスが優先になります



障害福祉課 ☎(484) 4164、社会福祉協議会(西部地域福祉センター) ☎(463) 4167

社会福祉協議会では、郵便局の協力を受け、市内すべての郵便局で車いす貸し出しが出来ます。利用の際は、あらかじめご連絡ください。

高齢者安全運転支援装置の設置費用の一部補助金

市内に住民登録があり、申請時において満65歳以上のかたで、令和2年3月9日以後に自らが運転する自動車(リースおよびレンタルは除く)に後付けの安全運転支援装置を購入し、設置したかた 要申請 ※有効期限内の自動車運転免許証を保有しているかた。過年度における市税を滞納していないかた

【補助対象経費】購入および設置に要する自己負担額 ※国のサポカー補助金の額を控除した自己負担額を補助対象経費とする

【補助率】対象経費とした自己負担額の1/2(上限額1万5000円)

※補助金の交付は、1人につき1台
かつ、1回まで
令和3年3月31日

高齢者福祉課 ☎(484) 6138



優先・要審査

佐倉市社会福祉協議会 ☎(484) 6200

所得税・住民税の控除(障害者控除対象者の認定)

介護保険認定が要介護1~5で、障害高齢者・認知症高齢者の日常生活自立度がランフAまたはII以上の65歳以上のかた

介護保険課 ☎(484) 1771

高齢者の見守り

2市1町SOSネットワーク

佐倉市・八街市・酒々井町の関係機関や民間団体が協力して行方不明者を早期発見・保護するシステムです。搜索を依頼される場合は、佐倉警察署にご連絡ください。

2市1町SOSネットワーク事務局(高齢者福祉課) ☎(484) 6138、佐倉警察署 ☎(484) 0110

認知症のかたを守る「SOSステッカー」

外出時などの安全と地域での見守りのため、「SOSステッカー」を配布しています。要申請

2市1町SOSネットワーク事務局 ☎(484) 6138

位置情報検索サービスの助成

位置情報検索サービス(GPS通信端末機器)に加入するための初期費用を助成します。※加入前、お問い合わせ

2市1町SOSネットワーク事務局 ☎(484) 6138

備えて「安心」!

高齢者台帳への登録

65歳以上で一人暮らしのかた、認知症・寝たきりのかた、民生委員などによる見守りや、緊急時の対応・各種在宅福祉サービス利用のために台帳を作成し、担当民生委員・地域包括支援センター・高齢者福祉課が共有します。登録希望者は担当民生委員まで。

高齢者福祉課 ☎(484) 6138

高齢者安心カードの交付

60歳以上のかた 要申請
緊急連絡先などを記入した写真入りカードを交付します。

※記載事項に変更が生じた場合は、お問い合わせください

高齢者見守り協力事業者ネットワーク

事業者のかたが日々の業務を行う中で、高齢者のかたをさりげなく見守る活動をしています。例えば、新聞配達のかたが「郵便受けに新聞がたまっている」などの異変を察知したときは、市や地域包括支援センターに連絡し、関係機関につながるなどの事業を実施しています。

高齢者福祉課 ☎(484) 6138

認知症サポーター養成講座

認知症のかたとその家族を支援するため「認知症サポーター養成講座」を開催しています。自治会や企業、学校などへの出前講座も行っています。

高齢者福祉課 ☎(484) 6343

高齢者見守りサービス機器などの初期費用の一部を助成

見守りサービス機器などを導入した際にかかる初期費用の一部を助成します。※契約前に、お問い合わせください

高齢者福祉課 ☎(484) 6138

救急医療情報キットを配布

75歳以上のかた 要申請
連絡先、病気、服薬内容などを記入して容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管し、万一の時の医療・救護活動の備えにします。

※記載事項に変更が生じた場合は、お問い合わせください

高齢者福祉課 ☎(484) 6243

「わたしらしく生きるを支える手帳」の配布

将来受けたい医療や介護などの情報を家族などと話し合い、書き留めておくことができます。出前講座も行っています。

高齢者福祉課 ☎(484) 6343

成年後見制度

「佐倉市成年後見制度利用促進基本計画」を策定しました
認知症などで判断能力が十分でないかたの財産や生活を守る支援体制を整備するため、令和2年3月「佐倉市成年後見制度利用促進基本計画」を策定いたしました。

佐倉市では、「佐倉市成年後見支援センター」を「中核機関」とし、包括的な支援体制の整備を進めています。【計画期間】令和2年4月~令和6年3月

佐倉市成年後見制度利用支援事業
制度利用に係る費用負担が困難で、収入や資産などの基準に該当するかた 要申請・要審査
成年後見制度利用に係る必要経費を助成します。
高齢者福祉課 ☎(484) 6138

「佐倉市成年後見支援センター」をご利用ください

成年後見制度に関する相談
「訪問販売や悪徳商法にあつてしまった」「年金が勝手につかわれた」「今後が不安だ」「親の後見人になるには」「費用は」など
「成年後見に関する専門相談」
司法書士の無料の相談会を実施しています。
「成年後見に関する講演会、出張相談の開催」
成年後見制度の講演会などを開催いたします。また、地域の集いや企業などの勉強会などに職員を派遣し、制度説明や相談に対応します。

毎月金曜日午前8時30分~午後5時(祝日除く)
場 佐倉市成年後見支援センター(市役所社会福祉協議会内) ☎(484) 1288

地域の支え合い助け合いリスト

さまざまな支援情報を「地域の支え合い助け合いリスト」にまとめています。日常生活に必要な家事を支援する「家事援助サービス」、住民やNPO団体などさまざまな主体による「交流の場・通いの場」などを紹介しています。リストは、市および地域包括支援センターの窓口で配布(市ホームページにも掲載)しています。

高齢者福祉課 ☎(484) 6343

敬老祝金の贈呈

99歳と100歳の長寿をお祝いして、敬老祝金を贈呈します。※対象のかたには高齢者福祉課から連絡します

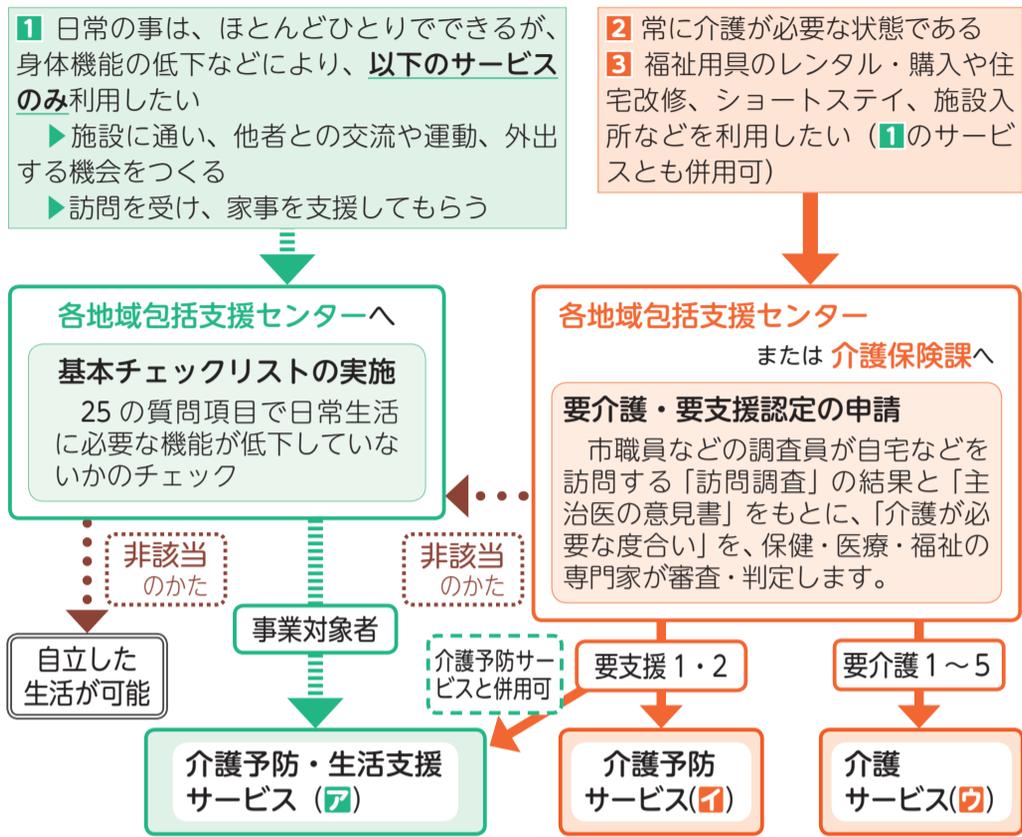
高齢者福祉課 ☎(484) 6243



介護保険サービス利用までの流れ

利用したいサービスによって、手続きの窓口や方法が異なります。以下の図を参考に、地域包括支援センターまたは介護保険課へご相談ください。

◆利用する(できる)サービスに迷ったときは…各地域包括支援センターへ



**地域包括支援センター** または **介護保険課** へ  
**介護保険課** にご相談ください

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で生活を続けるため、さまざまな介護保険サービスがあります。利用するには、手続きを経て、利用対象者になる必要があります。「在宅サービスを受けたい」「介護施設に入所したい」などの希望がある場合は、各地域包括支援センターまたは介護保険課にご相談ください(左表2参照)。

介護予防・生活支援サービスを利用する場合は、各地域包括支援センターにご相談ください(左表1参照)。

お問い合わせ 介護保険課 ☎(484) 1771

介護保険の利用

5 介護が必要になったときは



各種介護保険サービスの内容

	7 介護予防・生活支援サービス	1 介護予防サービス	2 介護サービス
対象年齢	・65歳以上のかた	・65歳以上のかた	・65歳以上のかた
利用対象者	事業対象者 / 要支援1・2	要支援1・2	要介護1～5
サービスの内容	・訪問型(訪問介護・指導、生活援助など) ・通所型(日常生活の支援や機能向上訓練など)	福祉用具レンタル、ショートステイなど ※7と組み合わせて利用可	訪問介護、通所介護、福祉用具レンタル、施設入所など

地域包括支援センター

志津北部地域	☎(462) 9531
志津南部地域	☎(460) 7700
臼井・千代田地域	☎(488) 3731
佐倉地域	☎(488) 5151
南部地域	☎(483) 5520

内容	電話番号	実施機関	曜日・時間
高齢者虐待相談(高齢者虐待と思われるとき…)	☎(484) 6138	高齢者福祉課	日～金 午前8時30分～午後5時30分
物忘れ相談	☎(221) 3020	県相談専用電話	月～金 午前9時～午後5時
認知症相談(ちば認知症相談コールセンター)	☎(484) 6343	高齢者福祉課	月～金 午前8時30分～午後5時15分
介護生活相談	☎(484) 6196	高齢者福祉課	月～金 午前8時30分～午後5時(昼休み除く)
日常生活自立支援事業	☎(484) 0698	社会福祉協議会	月～金 午前8時30分～午後5時(昼休み除く)
成年後見制度の相談	☎(484) 1288	社会福祉協議会	月～金 午前8時30分～午後5時(昼休み除く)
生活福祉資金貸付相談	☎(484) 6200	社会福祉協議会	月～金 午前8時30分～午後5時(昼休み除く)
心配ごと相談	☎(484) 6199	健康管理センター	「こうほう佐倉」毎月1日号でお知らせ
健康相談	☎(485) 6712	健康管理センター	「こうほう佐倉」毎月1日号でお知らせ
健康相談 ※要申し込み	☎(463) 4181	西部保健センター	お近くのセンターへお問い合わせください。
健康相談 ※要申し込み	☎(483) 2812	南部保健センター	お近くのセンターへお問い合わせください。
健康相談 ※要申し込み	☎(484) 6604	健康保険課	第1・3水曜日 午後1時30分～3時
年金相談(湯ミレセン) ※要申し込み	☎(484) 6126	市民課	第4水曜日 午後1時30分～4時30分
暮らしと仕事の相談	☎(309) 5483	生活困窮者自立相談支援窓口	月～金 午前8時30分～午後5時15分

【お気軽にご相談ください】

●オレンジカフェ(認知症カフェ)  
認知症のかたとその家族、地域のかたと、認知症サポーター、専門職などが集い語り合う場です。お住いの地域にかかわらず参加できます。専門職が、相談に応じます。

●介護者のつどい・介護者教室  
日ごろの悩みを話したり、新しい介護の知識や介護方法の体験を行ったりと、介護者のリフレッシュや交流を図ります。※オレンジカフェ・介護者のつどい・介護



●介護者が着用する「介護マーク」を配布しています  
「こんなときにご利用ください」  
・介護していることを周囲に知ってもらいたいとき  
・駅やサービスエリアなどのトイレで付き添うとき  
・男性介護者が女性用下着を購入するときなど

★配布場所：高齢者福祉課・地域包括支援センター

※ミレセン→ミレニアムセンター佐倉



6 介護者のために



※抜き取って保存版としてご利用ください