

## ●マイナンバー

### 怪しい勧誘に注意

皆様のお手元にもマイナンバーの通知カードは届きましたでしょうか? 世間を騒がせている「マイナンバー」ですが、だいぶ遅れている地域もあるようですので、落ち着いて対応していけば良いと思います。

### ■簡易書留で届く

必ず「簡易書留」で届ける事になっていきますので、不在の場合には不在通知が入っているはずですが、不在通知を無くしたり見落とした場合には、1週間程で「マイナンバー通知カード」は市役所へ返却されます。手元に届かないなあ? と思ったら、まずは市役所に問い合わせてください。

三島市

市民課 055-983-2602

すぐに必要になるものではないかもしれませんが、今の時点で手元にならないことで、損をするようなことありません。焦らずに対応しましょう。



### ■カードは別途申請

「マイナンバー通知カード」には自分の番号が記載されています。しかし、これは番号を通知しただけのカードですので、公的な身分証明書としての役割は持ち合わせていません。

ご希望に応じて写真付きの「マイナンバーカード」を別途発行してくれます。これは任意ですので、免許証を持っていない方など、身分を証明するものが欲しいと考えている場合には参考にしてみてください。

### ■不審な電話に注意

「マイナンバー通知カード」の発行が始まってから、全国で不審な電話が増えてきているそうです。

繰り返しになりますが、マイナンバーが届かないことで著しい不利益を被ることはありません。詐欺集団は、とにかく相手を焦らせようとします。「知り合いに聴いてみるよ。」ぐらいの、ゆとりある対応を心がけてください。

**マイナンバー制度に関する  
不審電話に要注意!!**  
~10月5日から通知カード送付開始~

### ■11月あれこれ

#### ▽みんなで作ろう

若芝では日常的に皆様にお料理に取り組んでいただいております。「切る」「つぶす」「炒める」お一人お一人の力を見極め、できることを最大限にとりこんでいただいております。



豆腐のあんかけ、つみれ汁、かぼちゃサラダどれもおいしそう!!

#### ▽楽寿園菊祭り

今年も見に行きました! 菊祭り。今年のテーマは「備中松山城」でした。昔なつかしのボン菓子屋さんも出ていて、回想のきっかけになりました。



昔はお米と薪をもってボン菓子屋さんに行ったよ。なつかしいね。

### ◆年末にかけてのお休み情報

12月	23日(水)	祝日ですが通常営業
	12月30日(水) ~1月3日(日)	年末年始のお休みをいただきます。
1月	11日(月)	祝日ですが通常営業
2月	11日(木)	

### ◆ご利用可能情報

お気軽にご相談ください。

### デイサービス若芝(小規模対応型通所介護)

住所: 三島市芝本町11-32

(三島信用金庫 本店営業部裏手)

電話: 055-983-0808 (渡部(わたなべ))

定員: 10名

営業: 月~土 (日曜・祝日・年末年始)

サービス提供時間: 9:15~16:30

<ふじしろ/若芝 デイグループ>

職員: 介護福祉士6名、認知症ケア専門士5名、  
看護師2名、社会福祉士2名、ケアマネ3名

<http://www.com-work.jp/>

# 認知症の方の家族を支える(5)

## ● ケアすること

### 強制されない権利

#### ■ 家族の感情も変化します

家族介護者と両親等には、「ケアする／される」関係が必然的に生じます。同時に、家族には「ケアすることを強制されない権利」、両親等には「ケアされることを強制されない権利」が保証されなければなりません。

「ケアを拒否する権利」は各種法律制度の規定により認められてきています。(主に虐待や財産権の擁護が目的)

しかし、介護者側の主張である「ケアすることを強制されない権利」は社会的にも認識されておらず、「家族が介護することがイチバン幸せである」ことを前提とした支援計画が組まれてしまうこともあります。

変わりゆく家族の感情が表出する機会を減少させてはいけません。介護生活による地域社会での孤立、離職など社会的な不利益を発生させず、望まない結果につな

がってしまいます。ケアを引き受けた介護者は、他の介護をしていない家

族から「ケアをする権利」を得たとして認識されます。最後までケアを担うという約束をしたと捉えられてしまうわけです。介護者の周辺の人々から「ケアすることを強制されない権利」の意識が薄れていってしまいます。

専門職(支援者)は、「介護をします!」と希望する家族の「ケアをする権利」を守ると同時に「ケアすることを強制されない権利」も考えなければなりません。社会的な不利益が生じないような働きかけも大切です。

#### ケアの自己決定性

(積極的)

ケアされる権利 II	ケアする権利 I
III ケアされることを強制されない権利 (不適切なケアを受けることを強制されない権利)	IV ケアすることを強制されない権利 (ケアしない権利)

(介護される人)

(介護する人)

(消極的)

(「認知症の人の家族支援」より)



### 食の豆知識

#### 冬至は何を食べる？

冬至は太陽を連想させる小豆やカボチャを食べます。「ん」のつく食べ物で運をつける験担ぎも。小豆粥、小豆カボチャ(いとこ煮)、コンニャクの味噌田楽、どれも年末に元気をつけてくれます。

#### 旬をいただく

##### ゴボウ

シャキシャキした歯触りと独特な香りのゴボウ。食用にしているのは日本と韓国や台湾ぐらいだとか。様々な食物繊維を豊富に含み、便秘解消、整腸、ガンや糖尿病の予防に役立ちます。



### 食養生

#### 食べ過ぎ

時間ではなく、お腹がすいたら食べましょう。そして最初の三口だけでも一口30回噛みます。お茶碗も少し小ぶりに。よく噛めて消化のいい伝統和食がおすすめです。



### おうちで手づくり

#### 年越そば

十割ソバはさぐがに難しいですが、六割ソバなら意外と簡単にできます。かけ汁やつけ汁も、醤油、酒、ダシでおいしく手作りできます。



※参考：海の精クラブ  
<http://www.uminosei.com/ryohri/>