“私のみまもり情報シート”を作成してみませんか？

「私のみまもり情報シート」は、日常生活の中で関わりのある方や緊急時の連絡先などを記載しておくことで、なにかあった際の助けとなるものです。

ご自身について情報を整理するきっかけにもなりますので、ぜひ記入いただき、ご活用ください。また、長期で自宅を不在にするときは、普段さりげなく見守ってくれている方へ連絡しておくことも大切です。

「私のみまもり情報シート」は裏面にあります



東久留米市では、高齢者の方が住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられるよう、地域のみまもりネットワークづくりを進めています。(東久留米市みまもりネットワーク事業)

“東久留米市みまもりネットワーク事業”についての問い合わせ先

地域包括支援センター	連絡先	担当エリア
東部地域包括支援センター	０４２－４７３－９９９６	上の原、神宝町、金山町、氷川台 大門町、東本町、新川町、浅間町
北部地域包括支援センター	０４２－４７９－０８０３	本町、小山、幸町、下里 1･7 丁目、 野火止、八幡町
中部地域包括支援センター	０４２－４５１－５１２１	学園町、ひばりが丘団地、中央町、 南沢、前沢 1～3 丁目、南町
西部地域包括支援センター	０４２－４７２－０６６１	前沢 4～5 丁目、滝山、 下里 2～6 丁目、柳窪、弥生

私のみまもり情報シート

年　月　日現在

1. 下記に記入してみましょう。
2. 記入した内容をご自身の緊急連絡先の方へお伝えしておきましょう。

氏　名	生 年 月 日	
フリガナ	大正 昭和　年　月　日	
住　所	電話番号	携帯電話
東久留米市		

自宅を旅行や入院などで長期不在にする時に不在期間等を連絡する先 （ご自身の状況により適宜選択）	
新聞	宅配のお弁当
☐ 朝日　☐ 毎日　☐ 読売　☐ その他（　　） 配達事業所名：	事業所名：
電話番号：	電話番号：
定期的に配達や訪問のあるサービス　例）食材・牛乳・乳酸飲料の配達、ガス、電気、水道	
事業所名：	連絡先：
事業所名：	連絡先：
事業所名：	連絡先：
事業所名：	連絡先：
地域でお知らせしておきたい方　例）自治会・民生委員・ご近所・ご友人・サークル	
お名前等：	連絡先：
お名前等：	連絡先：
お名前等：	連絡先：
お名前等：	連絡先：
お住まいの地域を担当している地域包括支援センター　（担当エリアは表面を参照）	
東部 ・ 北部 ・ 中部 ・ 西部　地域包括支援センター　（〇で囲んでください） 電話番号：042 －（　　）－（　　）　担当者：	
介護保険サービス（利用している場合）	
ケアマネジャー	その他のサービス事業所
事業所名／担当者：	事業所名／担当者：
電話番号：	電話番号：