

“私のみまもり情報シート” を作成してみませんか？

ご近所や日常生活で利用されている新聞や宅配業者などによる、「新聞がたまっていないかな」、「何日も雨戸が閉まったままかな」など、地域での“緩やかな見守り”活動（東久留米市みまもりネットワーク事業）がひろがりつつあります。一方で、いつもと違う家の様子は、「家の中で倒れているのでは？」との心配にもつながります。

長期で自宅をご不在にするときは、普段さりげなく見守ってくれている方達へ、ひと声かけて頂くことも大切です。このチラシをご覧頂いたのをきっかけに、どんな方に声をかけておくと良いのか、まとめてみませんか？

＜“私のみまもりシート”活用方法＞

1. 裏面のシートを記入する
2. 内容を、緊急連絡先の方へ伝える

（例：裏面のコピーを渡しておく）



＜“みまもりネットワーク事業”についての相談先＞

| 担当包括 | 連絡先 | 担当エリア |
|--------------|---------------------------|---|
| 東部地域包括支援センター | 473-9996 (本部) 428-7788 | 上の原、神宝町、金山町、氷川台 大門町、東本町、新川町、浅間町、小山 |
| 中部地域包括支援センター | 470-8186 (本部) 451-5121 | 学園町、ひばりが丘団地、本町、中央町、 幸町、南沢、前沢1～3丁目、南町 |
| 西部地域包括支援センター | 472-0661 | 前沢4・5丁目、滝山、下里、柳窪、 野火止、八幡町、弥生 |

私のみまもり情報シート (年 月 日 現在)

1. 下記の内容を記入してみましよう。
2. この内容について、ご自身の緊急連絡先の方へお伝えしておきましよう。

【私の情報】

| 氏 名 | 生 年 月 日 | |
|-------|---------|------|
| フリガナ | 明大昭 | |
| | 年 | 月 日 |
| 住 所 | 電話番号 | 携帯電話 |
| 東久留米市 | | |

| 自宅を長期不在にする時(旅行や入院など)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 |
| <input type="checkbox"/> 朝日 <input type="checkbox"/> 毎日 <input type="checkbox"/> 読売 <input type="checkbox"/> 産経 <input type="checkbox"/> その他() 配達事業所名: 電話番号: | 事業所名: 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: |
| その他 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 | |
| その他: | 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 (担当エリアはチラシ表を参照) | |
| 東部 ・ 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/担当者名 | 事業所名/担当者名 |
| 電話番号 | 電話番号 |