

## なんやしんどいことが 増えてきたな…



### ■ 介護保険の申請手続き

・介護保険でのサービスを利用するにはまず申請を行い、認定を受ける必要があります。申請手続きは地域包括支援センターなどで行えます。まずはお問い合わせください。

中央区地域包括支援センター ☎6763-8139

中央区北部地域包括支援センター ☎6944-2116

### ■ 介護保険内のサービスとそれ以外のサービス

・訪問介護(ヘルパー)や通所介護(デイサービス)などの介護保険で受けられるサービス以外にも、ボランティアやNPOの活動、家政婦さんの紹介派遣などもあります。

#### ご存知ですか？

介護保険で使えるサービスには、福祉用具を借りる、住宅改修をするなどもあります。自宅での生活に何か困りごとがあれば一度ご相談ください。

介護

## 年金だけで 暮らしていけるんやろか…



### ■ お金の心配ごとが増えてきたら

・収入や世帯状況の変化に伴って、減免や減額の申請ができるものがあるかもしれません。

### ■ 暮らし方を見直してみる

・現役世代と同じような収支で暮らしていくことが難しくなるかもしれません。暮らし方を見直しながら、無理のない暮らしをしたいですね。  
・また、介護サービスや施設入所にはいくらくらいかかるか知っておくこともよいでしょう。

お金