

活力にあふれ 安心して暮らすことのできる  
長寿社会の構築を目指して

# 城里町 認知症安心ガイドブック



城里町  
(平成28年4月)



## はじめに・・・

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている脳の病気です。

誰もがかかる可能性があり、85歳以上では4人に1人がその症状があるといわれています。

高齢化が進む城里町でも、認知症の方は増加傾向にあります。

認知症になったら、「何もできなくなる。」「施設に入らなければならなくなる。」と思っている方もいると思います。

しかし、認知症は、早く気付けばその症状を軽くしたり、進行を遅らせることができます。

住み慣れた城里町で尊厳ある暮らしを続けるために、このガイドブックをご活用いただけたら幸いです。

・・・ も く じ ・・・

- P 1 はじめに
- P 3 認知症って何？
- P 4 認知症の危険度をチェックしてみましよう
- P 6 城里町の認知症の方を重症度ごとに支える  
社会資源
- P 10 介護保険サービス
- P 12 城里町内介護保険サービス事業所一覧
- P 14 城里町の事業
- P 15 その他の公的事業・医療
- P 16 その他の支援
- P 18 わたしの情報

## 認知症って何？

認知症は脳の老化が元で生じる脳の病気です。誰にも起こりうる可能性があります。

### ◇おもな症状

- ・記憶障害 昔のことはよく覚えているが、最近のことを忘れてしまう。同じ質問を繰り返す。
- ・見当識障害 今がいつなのか、ここはどこなのかわからなくなる。
- ・実行機能障害 自分で計画が立てられない。料理などができなくなる。
- ・判断力の低下 真夏でもセーターを着る。真冬でも薄着で外出をする。

### ◇認知症の疾患名と出現しやすい症状

認知症の疾患名	出現しやすい症状		割合
アルツハイマー病	早い段階から記憶障害、見当識障害、不安、うつ、妄想が出やすくなります。	 脳の細胞が萎縮していく	約 50%
レビー小体型認知症	パーキンソン症状や幻覚を伴い、症状の変動が大きいのが特徴です。		約 15%
前頭側頭型認知症	がまんをしたり思いやるなどの社会性を失い、「我が道を行く」行動をとる特徴があります。		約 15%
脳血管性認知症	脳梗塞、脳出血などのために、部分的に神経細胞が死んでしまいます。障害された場所によって、考えるスピードが遅くなる思考鈍麻、うつ、注意障害、記憶障害がでます。		約 15%
その他	アルコール中毒、薬物中毒、脳の感染症も認知症の原因となります。		約 20%

◇治療可能な疾患 脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患

## 認知症の危険度をチェックしてみましょう

★「ひょっとして認知症かな？」気になり始めたら自分でチェックしてみましよう。

※このチェックリストの結果はあくまでおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

	1点	2点	3点	4点
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんぱん にある	いつも そうだ
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんぱん にある	いつも そうだ
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんぱん にある	いつも そうだ
今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんぱん にある	いつも そうだ
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんぱん にある	いつも そうだ
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
一人で買い物に行けますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない

チェックしたら合計を計算 合計  点

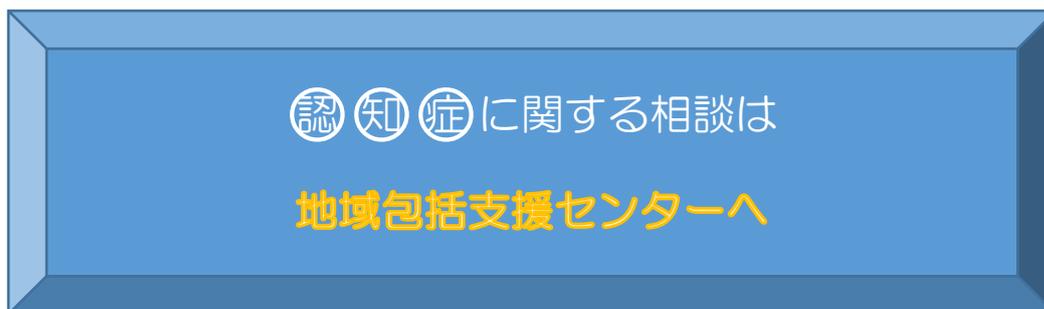
※20点以上の場合は、認知症機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

※かかりつけ医または、地域包括支援センターに相談してみましょう。

出典：「知って安心認知症」地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター監修

## 軽度認知障害（MCI）

正常な時期と認知症を発症する中間的な時期を「軽度認知障害（MCI）」といいます。この段階で認知症予防に取り組んだり、治療を受けたりすることが大切です。



「地域包括支援センター」は役場長寿応援課にあり、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、さまざまな相談をお受けしています。

認知症が心配になったら、お気軽にご相談ください。認知症介護の助言、医療機関の受診相談や連携、地域のサポートを受ける方法の情報提供や連携などを行っています。



※城里町の認知症の方を重症度ごとに支える社会資源

認知症の生活機能障害  支援の内容	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
	もの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立	買い物や事務、金銭管理等にミスがみられるが、日常生活はほぼ自立	服薬管理ができない、電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しい	着替えや食事、トイレ等がうまくできない	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難
介護予防・悪化予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・元気はつらつ教室</li> <li>・ふれあいサロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・元気はつらつ教室</li> <li>・ふれあいサロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通所介護</li> <li>・通所リハビリ</li> <li>・小規模多機能型居宅介護</li> <li>・ふれあいサロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通所介護</li> <li>・通所リハビリ</li> <li>・小規模多機能型居宅介護</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通所介護</li> <li>・通所リハビリ</li> <li>・小規模多機能型居宅介護</li> </ul>
他者とのつながり支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高年者クラブ</li> <li>・一人暮らしのふれあい訪問</li> <li>・寿大学</li> <li>・自主サークル</li> <li>・ふれあいサロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高年者クラブ</li> <li>・一人暮らしのふれあい訪問</li> <li>・寿大学</li> <li>・自主サークル</li> <li>・ふれあいサロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通所介護</li> <li>・通所リハビリ</li> <li>・小規模多機能型居宅介護</li> <li>・ふれあいサロン</li> <li>・高年者クラブ</li> <li>・一人暮らしのふれあい訪問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通所介護</li> <li>・通所リハビリ</li> <li>・小規模多機能型居宅介護</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通所介護</li> <li>・通所リハビリ</li> <li>・小規模多機能型居宅介護</li> </ul>
仕事・役割支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シルバー人材センター</li> <li>・ボランティア</li> <li>・自治会活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボランティア</li> <li>・自治会活動</li> </ul>			

認知症の生活 機能障害	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
	ものの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立	買い物や事務、金銭管理等にミスがみられるが、日常生活はほぼ自立	服薬管理ができない、電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しい	着替えや食事、トイレ等がうまくできない	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難
支援の内容					
安否確認・見守り	<ul style="list-style-type: none"> <li>・緊急通報システム</li> <li>・配食サービス</li> <li>・愛の定期便</li> <li>・要援護者の見守り活動協力（協定事業者）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・緊急通報システム</li> <li>・配食サービス</li> <li>・愛の定期便</li> <li>・要援護者の見守り活動協力（協定事業者）</li> <li>・ケアマネジャー</li> <li>・民生委員</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・緊急通報システム</li> <li>・配食サービス</li> <li>・愛の定期便</li> <li>・要援護者の見守り活動協力（協定事業者）</li> <li>・ケアマネジャー</li> <li>・民生委員</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・配食サービス</li> <li>・要援護者の見守り活動協力（協定事業者）</li> <li>・ケアマネジャー</li> <li>・民生委員</li> <li>・警察</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・配食サービス</li> <li>・要援護者の見守り活動協力（協定事業者）</li> <li>・ケアマネジャー</li> <li>・民生委員</li> <li>・警察</li> </ul>
生活支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・在宅福祉サービス</li> <li>・配食サービス</li> <li>・デマンド交通</li> <li>・日常生活用具の給付、貸与</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・在宅福祉サービス</li> <li>・配食サービス</li> <li>・デマンド交通</li> <li>・日常生活用具の給付、貸与</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・在宅福祉サービス</li> <li>・配食サービス</li> <li>・介護タクシー</li> <li>・日常生活用具の給付、貸与</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・在宅福祉サービス</li> <li>・配食サービス</li> <li>・介護タクシー</li> <li>・紙おむつ支給事業</li> <li>・家族介護用品支給事業</li> <li>・日常生活用具の給付、貸与</li> <li>・福祉用具貸与</li> <li>・住宅改修</li> <li>・訪問理美容サービス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・在宅福祉サービス</li> <li>・配食サービス</li> <li>・介護タクシー</li> <li>・紙おむつ支給事業</li> <li>・家族介護用品支給事業</li> <li>・日常生活用具の給付、貸与</li> <li>・福祉用具貸与</li> <li>・住宅改修</li> <li>・訪問理美容サービス</li> </ul>

認知症の生活 機能障害	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
	ものの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立	買い物や事務、金銭管理等にミスがみられるが、日常生活はほぼ自立	服薬管理ができない、電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しい	着替えや食事、トイレ等がうまくできない	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難
支援の内容					
身体介護			<ul style="list-style-type: none"> <li>通所介護</li> <li>訪問介護</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>通所介護</li> <li>訪問介護</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>通所介護</li> <li>訪問介護</li> </ul>
医療 医療（続き）	<ul style="list-style-type: none"> <li>かかりつけ医</li> <li>もの忘れ外来</li> <li>認知症専門外来</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かかりつけ医</li> <li>もの忘れ外来</li> <li>認知症専門外来</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かかりつけ医</li> <li>もの忘れ外来</li> <li>認知症専門外来</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かかりつけ医</li> <li>もの忘れ外来</li> <li>認知症専門外来</li> <li>訪問看護</li> <li>訪問診療</li> <li>訪問歯科診療</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かかりつけ医</li> <li>もの忘れ外来</li> <li>認知症専門外来</li> <li>訪問看護</li> <li>訪問診療</li> <li>訪問歯科診療</li> </ul>
家族支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域包括支援センター</li> <li>保健センター</li> <li>認知症疾患医療センター</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域包括支援センター</li> <li>保健センター</li> <li>認知症疾患医療センター</li> <li>ケアマネジャー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域包括支援センター</li> <li>保健センター</li> <li>認知症疾患医療センター</li> <li>ケアマネジャー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域包括支援センター</li> <li>保健センター</li> <li>認知症疾患医療センター</li> <li>ケアマネジャー</li> <li>介護慰労金支給</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域包括支援センター</li> <li>保健センター</li> <li>認知症疾患医療センター</li> <li>ケアマネジャー</li> <li>介護慰労金支給</li> </ul>

認知症の生活 機能障害	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
	ものの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立	買い物や事務、金銭管理等にミスがみられるが、日常生活はほぼ自立	服薬管理ができない、電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しい	着替えや食事、トイレ等がうまくできない	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難
支援の内容					
緊急時支援 (精神症状がみられる等)	・認知症専門外来	・認知症専門外来 ・小規模多機能型居宅介護 ・短期入所生活介護	・認知症専門外来 ・小規模多機能型居宅介護 ・短期入所生活介護	・認知症専門外来 ・小規模多機能型居宅介護 ・短期入所生活介護	・認知症専門外来 ・小規模多機能型居宅介護 ・短期入所生活介護
住まい サービス付き高齢者住宅等	有料老人ホーム	有料老人ホーム	有料老人ホーム	有料老人ホーム	有料老人ホーム
グループホーム、 介護老人福祉施設 等居住系サービス			・認知症対応型共同生活介護 ・介護老人福祉施設 ・介護老人保健施設	・認知症対応型共同生活介護 ・介護老人福祉施設 ・介護老人保健施設	・認知症対応型共同生活介護 ・介護老人福祉施設 ・介護老人保健施設

## 介護保険サービス

### ケアマネジャー（介護支援専門員）

介護が必要になった方の状態に合わせて、介護の相談を受けたり、関係者と連携し、介護保険サービス等の利用を支援します。

### 通所系介護

**通所介護（デイサービス）** デイサービスセンターに通い、食事、入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。

**通所リハビリテーション（デイケア）** 介護老人保健施設や病院・診療で、日帰りの機能訓練が受けられます。

### 訪問系

**訪問介護** ホームヘルパーが自宅を訪問し食事や入浴、排せつの介助などの生活を支援します。

**訪問入浴介護** 移動入浴車で自宅を訪問し、浴槽を搬入して、入浴を行います。

**訪問看護** 看護師が自宅を訪問し、医師の指示に基づいて療養上の世話や必要な診療の補助を行います。

### 福祉用具貸与・住宅改修

車いすや歩行器、徘徊探知機などを借りたり、段差解消などの住宅改修工事が受けられます。

### 短期入所系（ショートステイ）

**短期入所生活介護** 介護老人福祉施設にお泊りをして、食事・入浴などの介護が受けられます。冠婚葬祭、家族が介護の疲れをとるために利用できます。

**短期入所療養介護** 介護老人保健施設などにお泊りをして、医療や介護、リハビリが受けられます。

### 地域密着型サービス

**小規模多機能型居宅介護** 通いや訪問、お泊りのサービスを1か所で行うため、それぞれのサービスを同じスタッフたちが行います。

**認知症対応型共同生活介護（グループホーム）** 認知症の方が、共同で生活できる住居で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。

### 施設サービス

**介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）**；在宅生活が困難な常時介護が必要な方が利用できます。

**介護老人保健施設**；病状が安定した方がリハビリや介護を受ける施設です。認知症棟がある施設もあります。

**介護療養型医療施設**；急性期の治療が終わり、病状は安定しているものの、療養が必要な方が利用できます。

城里町内介護保険サービス事業所

(平成 29 年 4 月 1 日現在)

	種別	事業所名称	住所	電話番号
居宅	居宅介護支援 (ケアマネジャー)	居宅介護支援事業所 しろさとケアサポート	阿波山602	029-240-9355
		ケアプランセンター桂	高根台1-53	029-289-4789
		ケアレジデンス城里 指定居宅介護支援事業所	石塚2254-1	029-288-6254
		居宅介護支援事業所 さくら	那珂西東大堀1416番地 エコス城里ショッピング プラザ内	029-291-8809
		城里町社会福祉協議会 指定居宅介護支援事業所	小勝1400 城里町 七会保健福祉センター内	0296-88-2128
	訪問介護 (ヘルパー)	城里町社会福祉協議会 訪問介護事業所	小勝1400 城里町 七会保健福祉センター内	0296-88-2128
		訪問介護サービス サザンクロス	上泉1252-1	029-255-7272
		アリア 城里	小勝385	0296-70-6112
	訪問入浴	城里町社会福祉協議会 訪問入浴事業所	小勝1400 城里町 七会保健福祉センター内	0296-88-2128
	通所介護 (デイサービス)	ケアレジデンス デイサービス城里	石塚2254-1	029-240-6251
		フロイデ城里 デイサービスセンター	石塚4811-1	029-255-7666
		指定通所介護事業所 グリーンなかさい	那珂西1483-3	029-288-7200
		城里町社会福祉協議会 通所介護事業所	小勝1400 城里町 七会保健福祉センター内	0296-88-2128
		デイサービスセンター 桂聖明園	高根台1-53	029-289-4744
	訪問リハビリ	リハ しろさと	阿波山602 (カーサ・ピアンしろさと内)	029-240-9595
	通所リハビリ (デイケア)	通所リハビリテーション事業所 「はくおう」	那珂西1416 エコス城里ショッピング プラザ内	029-291-8913
通所リハビリテーション デイケアしろさと		阿波山602 (カーサ・ピアンしろさと内)	029-240-9595	

	種別	事業所名称	住所	電話番号
居宅	短期入所生活介護 (ショートステイ)	特別養護老人ホーム グリーンなかさい	那珂西1483-3	029-288-7200
		桂聖明園	高根台1-53	029-289-4744
	短期入所療養介護 (ショートステイ)	介護老人保健施設 カーサビアンしろさと	阿波山602	029-240-9595
		介護老人保健施設 きんもくせい	石塚1223-1	029-288-7221
施設	特定施設入所者 生活介護	しまナーシングホーム常北	石塚539-1	029-240-6787
	介護老人福祉施設	特別養護老人ホーム グリーンなかさい	那珂西1483-3	029-288-7200
	介護老人保健施設	介護老人保健施設 カーサビアンしろさと	阿波山602	029-240-9595
		介護老人保健施設 きんもくせい	石塚1223-1	029-288-7221
地域 密着 型	小規模多機能型 居宅介護	小規模多機能ホーム城里	石塚4811-1	029-255-7666
	認知症対応型 共同生活介護	フロイデグループホーム桂	上阿野沢545-1	029-289-2040

## 城里町の事業（在宅で生活する高齢者が対象）

### 元気はつらつ教室

介護が必要にならないために体操をします。

### 認知症サポーター養成講座

認知症の理解を深め、当事者の方とその家族を支える認知症サポーターを養成しています。

### 愛の定期便

75歳以上の一人暮らしの方に対し、毎日または隔日ごとに乳製品を配布することで、安否確認などを行います。

### 緊急通報システム

65歳以上の独り暮らしまたは高齢世帯の方に、急病や発作が心配な方にボタンを押すだけで受信センターに連絡される機器を設置します。

### 徘徊高齢者SOSネットワーク

行方が分からなくなった方がいたとき、警察から医療機関や企業に連絡がいき、早期に発見する仕組みです。

### 日常生活用具の給付・貸与

一人暮らしの方に日常生活用具の給付または貸与します。

- ① 給付 電磁調理器  
火災警報器 自動消化器
- ② 貸与 老人用電話

### 家族介護用品支給

65歳以上の要介護4・5で町民税非課税世帯の方に支給します。

品目 紙おむつ  
尿とりパット  
介護用使い捨て手袋  
ドライシャンプー

### 配食サービス

70歳以上の独り暮らし、または高齢者世帯の方に週1回、お弁当を届け、安否を確認します。

## その他の公的事業

### 成年後見制度

認知症等で判断力が不十分な方の財産や権利を守る制度です。

水戸家庭裁判所

☎029-224-8513

### 日常生活自立支援事業

高齢者や障がい者などで、判断力が不十分な方が対象です。福祉サービスの利用手続きや金銭管理のお手伝いをします。

城里町社会福祉協議会

☎029-288-7013

## 医療

### 認知症疾患医療センター（県指定）

診察前の相談や医療機関の紹介をします。また初期診断や鑑別診断をし、治療方針を立てて治療を行います。

石崎病院・汐ヶ崎病院  
栗田病院・志村大宮病院

### かかりつけ医

認知症が心配になった場合、かかりつけ医に相談することで、早期に治療に結びつけられます。

### かかりつけ歯科医

認知症が重度になり通院できない場合は、訪問歯科診療ができます。かかりつけ歯科医に相談しましょう。

### かかりつけ薬局

かかりつけ薬局を持つことで薬の飲み方や形態など、薬に関する相談ができます。同じような薬を重複して内服する危険が減ります。

## その他の支援

### ふれあい訪問

ボランティアの協力により 70 歳以上の一人暮らしの家庭を訪問し、安否確認等を行います。  
城里町社会福祉協議会

### 配食サービス

お弁当を届け、安否を確認します。  
一般事業者

### 訪問理美容サービス

65 歳以上の寝たきりや歩行困難の在宅者のお宅に理美容師が訪問し、理美容のサービスを行います。  
城里町社会福祉協議会

### 紙おむつ支給

要介護 3・4・5、障害者手帳 1 級、療育手帳 A のいずれかを所有するに紙おむつを支給します。  
城里町社会福祉協議会

### 要援護者の見守り活動

要援護者のいる世帯において不審なことに気づいたときに役場に通報します。

協定事業者

### 認知症カフェ

認知症の方やそのご家族、地域の方や専門職の方々が集まって、認知症への理解を深めたり、安らいだりする場所です。

介護事業者

### 移送サービス

車いすの方や寝たきりの方も病院、買い物等に利用できます。

一般事業者

### 高齢者向け住宅

有料老人ホーム、ケアハウスなどがあります。

### 在宅福祉サービス事業

高齢者福祉・障害者福祉に理解と情熱を持った地域の方々の協力により行なう、会員方式の有料福祉サービスです。

対象者；65歳以上の高齢者及び身体障害者

活動内容；住居の掃除、調理、通院介助などその他、軽易な身の回りの世話

城里町社会福祉協議会

詳しくは、地域包括支援センターへ  
TEL 029-288-3111  
FAX 029-288-6819

わたしの情報

お名前 \_\_\_\_\_

住 所 \_\_\_\_\_

電 話 \_\_\_\_\_

緊急連絡先①

氏 名 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

緊急連絡先②

氏 名 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

お友だち \_\_\_\_\_

趣味・楽しみ \_\_\_\_\_

移動手段 バス タクシー  
自転車 徒歩  
デマンド交通  
その他 \_\_\_\_\_

ケアマネジャー \_\_\_\_\_

デイサービス \_\_\_\_\_  
デイケア \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日現在

かかりつけ医 ① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

かかりつけ歯科医 \_\_\_\_\_

かかりつけ薬局 \_\_\_\_\_



日用品の買い物店 \_\_\_\_\_

ガス屋さん \_\_\_\_\_

灯油屋さん \_\_\_\_\_

家族① \_\_\_\_\_ 続柄 ( )

電話番号 \_\_\_\_\_

家族② \_\_\_\_\_ 続柄 ( )

電話番号 \_\_\_\_\_

家族③ \_\_\_\_\_ 続柄 ( )

電話番号 \_\_\_\_\_