生活就労支援センター“まいさぽ諏訪市”

秘密厳守
相談無料

(問) まいさぽ諏訪市(内線295)

生活に困っているけど、どうしたらいいのか分からない。相談できる人がいない。そんなときは、ご相談ください。

生活就労支援センター“まいさぽ諏訪市”とは

経済的に困窮している人、ひきこもりや孤立状態にある人、長く失業している人、働いた経験がなく不安な人などの就労や生活の困りごとを相談員がお聞きします。その人に合った自立に向けて、本人と一緒に考え、プランを作り、他の専門機関と連携して支援を行う窓口です。

こんなことで困っていませんか？

- **仕事** 仕事をしたいが見つからない、働く自信がない
- **家計** 家計がうまく回らない
- **生活** 人と関わるのが苦手で社会に出るのが不安
- **健康** 病気があり仕事や生活が不安

まずは“まいさぽ諏訪市”にご相談ください

- **相談** 生活上の問題や悩みをお聞きします。
- **課題整理** 専門の相談窓口を案内するか、まいさぽ諏訪市で関わっていくか、本人と相談して決めます。
- **プラン作成** 困りごとの解決や改善につながる方法を考え、自立に向けたプランを本人と作成します。
- **プラン実行** 必要な機関と連携して、プランに沿った支援を行い、本人の問題解決の歩みを応援します。

「人生会議」をしてみませんか？

(問) 市地域医療・介護連携推進センター(ライフドアすわ)☎78-0477、FAX 78-0478、Eメール info@lifedoor-suwa.jp

人生100年時代と言われる時代になってきました。100歳代の人は日本全国で10万人を超えています。90歳まで生きる確率は男性が約4人に1人、女性が約半数と言われています。人生の主人公は「あなた」しかいません。人生の最期まで自分らしく生きるために、元気で判断力のあるうちにこれからの人生についてあなたが信頼している人たちと話してみませんか(この取り組みを「人生会議」と言います)。

人生会議で何を話せばいいか迷う時は…

「自分らしく生きるための希望表明書」をご活用ください。まずは自分で記入し、それを見せながら信頼できる人たちと話し合いましょう。

動画 ―「人生会議」やってみました。―

ボランティアグループ「suwa43会」と共に、動画を作成しました。ぜひ参考にご覧ください。

動画はこちら

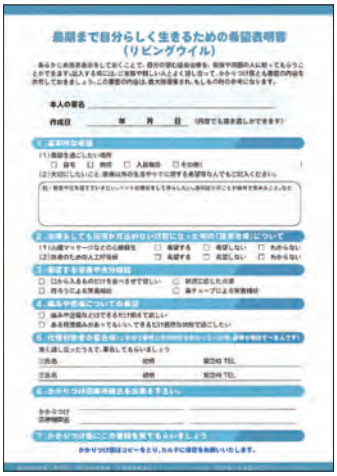
お出かけ！出前講座

ライフドアすわでは、スタッフがみなさんの身近な場所へ出向き、住み慣れた地域で暮らし続けるために必要な情報を届ける「お出かけ！出前講座」を行っています。少人数でも受け入れ可能です。お気軽にご相談ください。

「自分らしく生きるための希望表明書」設置場所

- 市内の医療機関(医院、病院、調剤薬局)
- 市地域包括支援センター(市役所2階)
- 市社会福祉協議会(湯小路いきいき元気館2階)
- ライフドアすわ(諏訪市医師会1階)

※QRコードからもダウンロードすることができます。



希望表明書の
ダウンロードはこちら