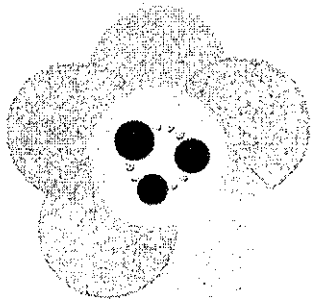


介護や生活のことでお困りではありませんか？



こんにちは

「そっとねっと」です

私たちは、高齢者や地域にそっと寄り添い、地域の方が気軽に相談できるきっかけ作りをしている仲間たち（ネット）です。

お気軽にご相談ください

- ・ ひとり暮らしで、心配なことがいろいろあるが、どこに相談すればよいのかわからない。
- ・ 最近、足腰が弱ってきて家事が不安になってきたけれど、どうすればいいのだろう。

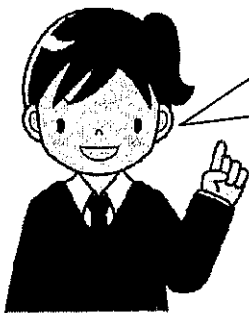
ご相談はこちらまで（相談無料、秘密厳守します）

地域窓口センターふたりしずか

電話：254-3801

地域包括支援センター（水戸市役所高齢福祉課内）

電話：232-9110



お困りの方がいたら、お知らせください。

Twitter アカウント：@sotto_net

おことわり：このチラシは高齢者のお住まいの有無にかかわらず配布しております。

水戸市・そっとねっと