

# 松浦市

# 第26号

## 地域包括支援センターだより

### 地域の集いの場紹介

きぼう かい  
希望の会

～未来に期待を込めて～

「希望の会」は毎週木曜日の10時から、生涯学習センターで、いきいき百歳体操や松浦よかところ体操などに取り組み楽しい時間を過ごしています！（会員は現在28名）

『希望の会』の名称には「これからの未来に、みんなが希望を持って元気になるように」という想いが込められています。

体力測定の結果、皆さん足腰の強さやバランス力などがアップしており、『何も変わらないと思っていたけど、続けることで良くなっている！』と喜ばれています。

手すりにつかまらずに  
階段を上れるよう  
になりました！



### 『健康とくらしの調査』にご協力を！

3年に1回実施している「健康とくらしの調査」は、皆様の健康状態や暮らし方などを把握し、今後の松浦市の高齢者（に関する）施策に役立てるための重要な調査です。

質問数が多いですが、ご家族等の協力者がいらっしゃる場合は、代筆でも構いませんので、聞き取りで記入いただくなど、調査へのご協力をお願いします。

11月上旬に介護認定を受けていない65歳以上の方のご自宅に、調査票が入った封筒が届きます。

（※無作為抽出のため全員ではありません）

ご回答いただいたアンケートは同封の返信用封筒に入れ、ポストへ投函してください。（切手を貼る必要はありません）



## ～地域での支え合いを目指して～

### 松浦地区「介護予防・地域支え合いサポーター養成講座」を開催しました！

(6月～8月 全5回、参加者26名)

講座では、理学療法士・作業療法士・管理栄養士など専門職から、高齢者の心身の特徴や効果的な介護予防について学んだほか、地域の集いの場や訪問して家事などのお手伝いをする住民ボランティアの話聞き、地域での支え合いについて一緒に考えました。また毎回ミニクッキングを行い、参加者同士ワイワイ楽しみながら、それぞれの地域の状況について意見を交わしました。

平成25年度から開催している本講座は今回で第9回目を迎え、受講者は230名を超えています。修了された方はそれぞれの地域で見守り活動を行ったり、集いの場で地区の皆さんと一緒に体操に取り組んだり、訪問ボランティアに携わるなど、様々な形で地域での支え合い活動に参加されています。

今後も本講座は定期的開催する予定です。ご自身の介護予防のため、元気な地域づくりのため、次回はずいぶん、皆さんもご参加下さい。

#### ☆講座の内容☆

高齢者の心身の特徴について

認知症について

松浦市の高齢者を取り巻く現状

高齢期の食事について

よき相談相手になるために

これからの自主活動について



### 福島地区で、介護予防・地域支え合いサポーター養成講座を開催！

- ◆期 日：令和元年11月13日(水)  
11月27日(水)  
12月11日(水) 全3日間
- ◆時 間：18:30～21:00
- ◆場 所：福島保健センター
- ◆対 象 者：松浦市内在住もしくは勤務している人。自身の健康管理・介護予防の取り組みや地域の高齢者への支援について関心がある人。年齢性別は問いません。
- ◆受 講 料：無 料
- ◆申込期間：10月1日(火)～10月31日(木)



#### 【申込み・お問い合わせ先】

○福島保健センター (0955-41-3005)

○地域包括支援センター (長寿介護課内 内線177)

# あなたも認知症サポーターになりませんか

～認知症に優しい地域づくりのために～

## 認知症サポーター100万人キャラバン

### 認知症サポーターとは

認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではなく、認知症の人やその家族の「応援者」であり、たとえ具体的な援助はできなくても良き理解者になることができます。地域包括支援センターでは、小中高校の児童や生徒、老人会や民生委員などの地域住民、警察や郵便局などの職場向けに「認知症サポーター養成講座」を行っています。

講座の受講を希望される場合は、お気軽に地域包括支援センターまでご連絡ください。小中学校の学年レクリエーションや、各種団体の年間行事の1つとしてなども大歓迎です！

心よりお待ちしております。

### 認知症サポーターになるには

## 地域を支える若い力！

### 今福地区小学生「認知症キッズサポーター」誕生！

今福公民館夏休み子ども教室として、8月27日に「認知症ってなあに？～認知症サポーター養成講座～」を東部交流センターで開催し、小学生16名、中学生1名が参加しました。

認知症サポーター養成講座は、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守り、支える身近な応援者を育成するために実施しています。今回初めて小学生向けに開催し、紙芝居やクイズ、寸劇などを通して、認知症の人と接する時の心構えについて学びました。

参加した児童からは「劇がおもしろかった」、「認知症が大変な脳の病気ということがわかりました」、「認知症のお年寄りには優しくして、助けてあげたいと思いました」などの感想が聞かれました。

最後に、受講した証であるオレンジリングを受け取りました。



【参考】松浦市の認知症サポーター：累計1,660人（令和元年8月末現在）



# ご存知ですか？ せいねんこうけんせいど 成年後見制度

成年後見制度とは、認知症、知的障害、精神障害などにより、自分1人で物事を決める自信がなかったり判断が十分にできなくなった場合に、自分に代わって自分の思いを大切にしながら決めてくれたり、アドバイスをしてくれる人（成年後見人等）を「家庭裁判所」で決めてもらう制度です。

## ●成年後見制度には、大きく分けて次のようなものがあります。

<small>ほうていこうけんせいど</small> 法定後見制度 <b>困った時の杖</b>	<small>にんいこうけんせいど</small> 任意後見制度 <b>転ばぬ先の杖</b>
<p>今、すでに判断能力が不十分な方に家庭裁判所が決めた後見人がつき、法で決められた範囲で、本人の財産管理や生活に必要な契約等を行います。判断能力の程度に応じて「<small>ほじょ</small>補助」「<small>ほさ</small>保佐」「<small>こうけん</small>後見」に分かれます。</p> <p>→家庭裁判所に申立てます</p>	<p>自分が元気なうちに、将来の判断能力が不十分になった時のことを考えて、自分が選んだ任意後見人に支援してもらうよう契約する制度です。自分の希望する人に希望する支援をお願いすることができます。→公正証書を作成し、必要になったら家庭裁判所に申立てます</p>

## ●後見人の仕事内容

■財産管理：現金、預貯金、証券、不動産の管理等をします。  
本人の利益に反して財産を処分することはできません。

■身上保護：介護サービス提供者等、本人を支援してくれる人と契約し、病院や施設への入退所時の手続きや支払いをします。

■仕事に含まれないこと：①保証人や身元引受人になること②医療行為の同意③介護や買い物、掃除・洗濯など④葬儀を行うこと

■成年後見人の仕事は、成年後見登記がされた時に開始し、本人が死亡した時に終了します。



松浦市地域包括支援センターだより(年3回発行) 発行日:令和元年10月1日

住 所:松浦市志佐町里免365番地 松浦市役所長寿介護課内 電話:0956-72-1111(内線178)