

29
年度

みみよりだより

⑫
号

こんにちは！この街支援隊です。

「このまま住み慣れた地域で暮らしたい」との思いが実現できるよう、
”この街を支えたい”そんな思いで集まったメンバーが活動しています。
日常生活での不安や心配ごとなど、まずはご相談ください。

《2圏域ほんわかセンター》

高橋・廣井・西川・西野
野中・堤・田中・木下

連絡先：0721-25-8205

《在宅介護支援センター》

春の家：榎谷
連絡先：0721-33-2946

柳生会：木村
連絡先：0721-34-8616

メンバー紹介

各機関が連携し、
様々な相談を
お受けしています。

《コミュニティソーシャルワーカー》 【CSW】

総合福祉会館：宮本・小泉
連絡先：0721-25-8200

困った時には
お電話を！！



みなさん！知ってましたか？？知って得する「みみより」な
情報をお届け 「みみよりだより」のご紹介。



- ・ 1面 私たちがこの街 支援隊！
- ・ 2面 ～シリーズ・介護予防～「笑顔はつらつ教室」
- ・ 3面 成年後見制度をご存知ですか？
- ・ 4面 介護予防レシピ（ブロッコリーの茎の和え物）

あなたの健康づくりを応援します！

地域みんなで介護予防に取り組みましょう！

「笑顔はつらつ教室」でみんな元気・もっと元気・ずっと元気

★年を重ねるにつれて、筋力やバランス力が低下していきます。つまずいて転倒してしまう、疲れやすい、買い物後の荷物が持てない、などの体の症状はないですか。また食事中にむせたり、飲み込みにくいことはないでしょうか。富田林市では地域にある集会所などで、気軽に楽しく行える運動教室「笑顔はつらつ教室」の開催のお手伝いをさせていただいています。日々の生活に運動を取り入れることで、体力や筋力の低下を予防したり、その速度をゆるやかにすることができます。また口の体操を行うことで、噛む力、飲み込む力、話す力を強くします。さらに地域のみなさんが集まり、ふれあいの機会にもなります。

★椅子に座って行う運動が中心です。介護予防サポーター {市が実施する介護予防サポーター養成講座の修了者です}、健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士、保健師が指導、助言をします。地域包括支援センター {ほんわかセンター} もお手伝いさせていただきます。運動に慣れて来たら、体操の注意点、方法を詳しく紹介しているDVDを見ながら、地域の皆さんで自主的に教室を開催していただきます。自主的な開催となっても介護予防サポーターなどのスタッフは、定期的に指導に伺います。

★10名以上の参加者で月3回以上開催できる会場の確保やDVDを視る機材の準備が必要です。

★1回あたり約1時間30分の運動です。{口腔体操を含む}



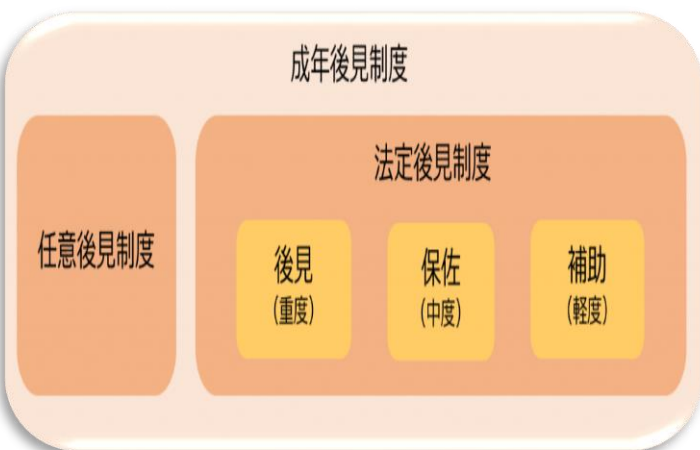
お問い合わせ・ご相談は、富田林市役所高齢介護課または

第2ほんわかセンターへ 高齢介護課 ☎0721-25-1000 (内線 189)

成年後見制度をご存知ですか？

成年後見制度とは、認知症や精神障がいなどによって判断能力が不十分な方が不利益を受けないために、家庭裁判所に申請（申立）して、その方を支援してくれる人（成年後見人等）を付ける制度です。

例えば、認知症の方が悪徳な訪問販売者から必要のない高額商品を買ってしまったとしても、成年後見人がついていればその契約を無効にすることもできます。



☆ 成年後見制度は、「法定後見制度」「任意後見制度」の2種類。

☆ 法定後見制度は、判断能力の程度によって「後見」「保佐」「補助」の3つに分かれる。

☆ 法定後見制度は、判断能力が低下してから、任意後見制度は、判断能力が低下する前から活用できる。

申立ができるのは、本人、配偶者、四親等内の親族または市町村長です。申立書など必要書類と申立費用が用意出来ましたら、本人の住所を管轄する家庭裁判所に申し立てを行います。また、成年後見制度利用（申立）の際は、家族や親族内でよく話し合い、場合によっては専門家の意見も聞きながら、しっかりと計画を立てて行うことをお勧めします。

後見人(保佐人・補助人)にできること

法律行為：金銭管理や契約行為

- ・ 財産管理業務
…不動産売買、年金受給、保険金請求など
- ・ 身の回りの契約行為
…入院手続き、介護サービスの契約、施設入所の契約など
- ・ 身の回りの諸手続き
…郵便物の管理、確定申告、障害者手帳の交付手続きなど

後見人(保佐人・補助人)にできないこと

事実行為：家事行為など日常のお世話

- ・ 家事行為
…掃除や買い物、本人への介護など
* 親族や介護保険サービスなどで行います。
- ・ 身元保証人等のサイン行為
…入院や入所時の、身元保証人、身元引受人、連帯保証人になるなど
* 親族が行う、または身寄りのない方であれば、病院や施設に理解を得て対応します。

地域包括支援センターの役割

地域包括支援センターでも、成年後見制について制度概要や手続きの説明を行っております。また、必要に応じて弁護士等の専門団体の紹介をさせていただきますので、お気軽にご相談ください。

介護予防レシピ

ブロッコリーの茎の和え物

「ブロッコリー」は抗酸化作用が高い野菜です。脳の神経細胞が減少すると、記憶力が衰えたり思考力が低下します。認知症予防だけでなく脳の老化を抑えたり、ほかの脳疾患予防のためにも抗酸化作用があるものを摂取しましょう。ブロッコリーは特に抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eの3種それぞれが他の野菜よりも多く含まれ、特に芯の部分に栄養が豊富です。



ビタミンA・・・目で光を感じる場所に関係している。皮膚の正常化に関係するので不足すると、細菌への抵抗力が低下する。

レモンの2.4倍 トマトの8倍

ビタミンC・・・抗酸化作用があり身体の老化を防いでくれる。

ゴーヤの3.9倍 トマトの1.6倍

ビタミンE・・・抗酸化作用がある。ビタミンCとともに細胞に含まれ、他の物質が酸化されるのを防いでくれる。

人参の6倍 トマトの3倍

《材料》

- ・ブロッコリーの茎・・・適量
- ・ささみ・・・1本
- ・ゴマ・・・適量
- ・市販の塩系ドレッシング又は辛子マヨネーズ・・・適量

《作り方》

- 1、ブロッコリーの茎は堅そうな部分を取り除き、斜めに2～3センチに切ります。
- 2、茎をやわらかくなるまで電子レンジにかけます。
- 3、塩と酒をふって電子レンジで蒸してほぐしたささみと市販のドレッシング（辛子マヨネーズでも美味しい）で和え、ゴマを振って完成。