



健康だより

島での暮らしをより安心に・・・

「成年後見制度」

国は平成28年5月に「成年後見制度の利用の促進に関する法律」を制定し、平成29年3月に「成年後見制度利用促進基本計画」を策定しました。それにとともに、市町村は成年後見制度の利用の促進に関する施策について基本的な計画を定めることとなりました。

上島町成年後見制度利用促進基本計画

令和2年度に「上島町成年後見制度地域連携ネットワーク体制整備検討会」を立ち上げ、認知症高齢者や障がい者を社会全体で支え合うために成年後見制度の利用促進に向けて総合的かつ計画的に推進するために令和3年4月に「上島町成年後見制度利用促進基本計画」を策定しました。

成年後見制度はどうやって利用するの？相談窓口について

財産管理ができなくなった時、判断能力が低下した時に成年後見制度の利用ができるように、上島町では令和4年度から一次相談窓口を設置します。一次相談窓口は皆さんが日ごろ利用している身近

な場所や地域の見守りや相談対応をしてくださる民生児童委員さんの予定です。

一次相談窓口設置場所

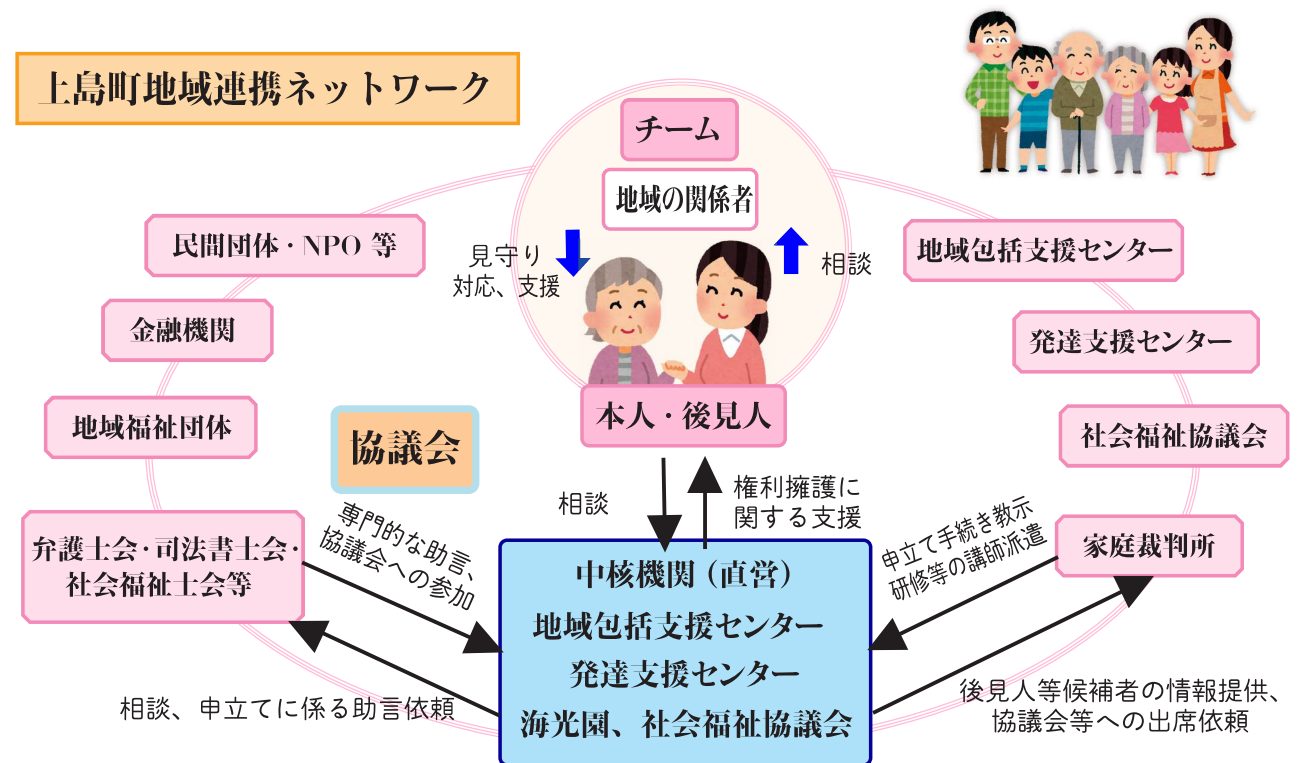
役場健康推進課・住民課、町民生活課、金融機関、介護サービス事業所、民生委員 等

一次相談窓口から二次相談窓口へ

上島町では中核機関（二次相談窓口）および協議会で本人の困りごとや状況を見て、成年後見制度利用や他の支援が必要と判断した場合は担当課へつなぎ、対応していきます。

二次相談窓口…成年後見制度中核機関担当課

上島町地域連携ネットワーク



皆さんの身近な相談場所として
 成年後見制度相談窓口をご利用ください

上島町健康推進課地域包括支援センター ☎76-2261
 上島町住民課発達支援センター ☎77-2503

CATV11チャンネルで
 13時・18時 放映中！

2月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日		
毎週金曜	9:00 ～ 12:00	弓削保健センター
健康相談 ★		
8日(火)	9:30 ～ 11:00	せとうち交流館
10日(木)	10:00 ～ 11:00	久司浦集会所
おたっしゅクラブ ★		
9日(水)	10:00 ～ 11:30	弓削開発総合センター
10日(木)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所
10日(木)	10:00 ～ 11:30	久司浦集会所
快眠へ導く運動教室★		
16日(水)	10:00 ～ 11:30	せとうち交流館
まめちびクラブ★		
18日(金)	10:00 ～ 11:30	弓削保健センター

生名地区

はつらつ教室自主活動★		
毎週月曜	13:30 ～ 14:30	生名保健センター
いきいき体操★		
毎週月曜	9:30 ～ 11:00	生名保健センター
快眠へ導く運動教室★		
8日(火)	10:00 ～ 11:30	生名社協 機能訓練室
おたっしゅクラブ★		
16日(水)	10:00 ～ 11:30	3分団集会所
17日(木)	10:00 ～ 11:30	西浦集会所
健康相談★		
24日(木)	10:00 ～ 11:00	生名総合支所

岩城地区

はつらつ教室自主活動★		
毎週火曜	10:00 ～ 11:00	岩城保健センター1階 トレーニングルーム
健康相談★		
9日(水)	10:00 ～ 11:00	岩城総合支所2階
21日(月)	10:00 ～ 11:00	長江公民館
デイケア★		
15日(火)	13:30 ～ 15:00	岩城保健センター
キッズルーム開放日★		
18日(金)	10:00 ～ 11:30	岩城保健センター
にこにこ広場★		
22日(火)	14:00 ～ 16:00	岩城開発総合センター
快眠へ導く運動教室★		
25日(金)	10:00 ～ 11:30	岩城総合支所2階 大ホール

元気アップ体操

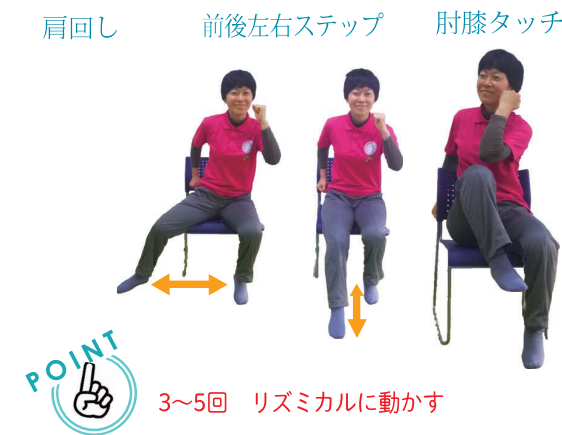
一すきま時間体操

寒い時期、起床時や同じ姿勢で長時間過ごした後は、筋肉が固まり、体を動かしにくいですね。日常の活動でも、いきなり体を動かすのではなく、準備運動を取り入れましょう。それには、ラジオ体操のようにリズムカルに体を弾ませる、動きのあるストレッチがおすすめです。軽く心拍数を上げると血流が増え、体温も上がることで、寒さで縮こまった筋肉をほぐし、体にエンジンがかかります。また、毎日行くと柔軟性も向上し、けがの予防にもなります。

寝たまま体操



座位(立位)での体操



魚島地区

健康づくり教室「あおぞら」★		
4日(金)	14:00 ～ 15:30	魚島地域交流センター
快眠へ導く運動教室★		
10日(木)	10:00 ～ 11:30	魚島地域交流センター
健康相談★		
25日(金)	13:30 ～ 15:30	魚島保健福祉センター