

2月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削地区

弓削保健センター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★			
9日(木)	10:30 ～ 11:30	久司浦集会所	
14日(火)	9:30 ～ 11:00	せとうち交流館	
おたっしやクラブ★			
8日(水)	10:00 ～ 11:30	弓削開発総合センター	
9日(木)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所	
9日(木)	10:30 ～ 12:00	久司浦集会所	
22日(水)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所	
まめちびクラブ★			
17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
健康相談★		
15日(水)	10:00 ～ 11:00	生名総合支所
いきいき体操★		
毎週月曜	9:30 ～ 11:00	生名保健センター
おたっしやクラブ★		
16日(木)	10:00 ～ 11:30	西浦集会所
22日(水)	10:00 ～ 11:30	3分団集会所
育MENクラブ★		
2日(木)	10:00 ～ 11:30	生名保健センター

岩城地区

健康相談★			
8日(水)	10:00 ～	11:00	岩城総合支所2階
21日(火)	10:00 ～	11:00	長江集会所
にこにこ広場★			
21日(火)	14:00 ～	16:00	岩城開発総合センター
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
デイケア（野外活動）★			
15日(水)	集合12:00		岩城港

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元気アップ体操

一すきま時間体操一

股関節は人体の中で最も大きい関節で、前後左右に自由に大きく動かせます。しかし、座っている時間が長いなど、運動不足になると、どんどん硬くなってしまいます。股関節が硬いと血流が滞るだけでなく、関節の動きを足首や膝、腰など周辺の関節がカバーするので、他の関節の痛みや不調につながります。また、関節の変形などによる痛みのために動かさないでいると、症状が悪化するという悪循環になってしまいます。関節の可動域を広げ、衝撃の少ない運動で周辺の筋肉を鍛えて、股関節の安定性を高めましょう。

◆股関節ストレッチ

息を止めずに
10～20秒

強い痛みのない範囲で、
前・後や開いたり、ひねったりと
いろいろな方向に動かしましょう



※人工股関節の方は、指導された可動域の範囲内で行ってください。

◆空中足文字書き

足で数字の
1～10を書く

※腰痛のある人は、深く椅子に座り、腰を安定させて行いましょう。

※上級者は、ゆっくり大きく動かしましょう。



魚島地区

健康づくり教室「あおぞら」★			
6日(月)	14:00 ～ 15:30	魚島地域交流センター	
健康相談★			
20日(月)	13:30 ～ 15:30	魚島保健福祉センター	

健康だより

生名支所健康推進課 ☎74-0911
魚島保健福祉センター ☎74-1120

島での暮らしをより安心に・・・

「成年後見制度」



第二期 成年後見制度利用促進基本計画

「尊厳ある本人らしい生活の継続と地域社会への参加を図る権利擁護支援の推進」

上島町（令和3年4月）

- ・成年後見制度利用促進計画策定
- ・中核機関設置、相談受付・対応
- ・成年後見制度利用促進協議会設置
- ・町内外31カ所一次相談窓口設置
- ・松山家庭裁判所今治支部に上島町の相談窓口先案内ちらしを配布

第二期基本計画で優先して取り込む事項

- ・任意後見制度の利用促進
- ・担い手の確保・育成等の推進
- ・市町村長申立の適切な実施と成年後見利用支援事業の推進
- ・地方公共団体による行政計画等の策定
- ・都道府県の機能強化による地域連携ネットワークづくりの推進

自分らしい生活が続けていくために・・・具体的に考えていきませんか？

- 愛媛県（令和4年度）
- ・成年後見制度利用促進協議会設置
 - ・市町村長申立研修実施
 - ・意思決定支援研修の実施
 - ・担い手（市民後見人・法人後見実施団体）の育成方針の策定および養成研修の実施



成年後見制度は本人の判断能力低下後に利用を検討される場合が多く、その場合は家庭裁判所が後見人を選任します（法定後見制度）。一方で、本人の判断能力があるうちに本人が選んだ方に代わりにしてもらいたいことを契約で決めておく任意後見制度もあります。下記の集計からわかるように、現在はまだ任意後見制度の利用者は少ないのですが、任意後見契約を結んでおけば、もし判断能力が不十分になっても、本人の意向をよく把握している人が任意後見人として選任されます。



自分の将来に向けて家族や友人、親戚、地域との繋がりを大切にしながら、身の回りの整理や住まいのこと、自分の望む医療や介護などを具体的に考えてみることから始めてみませんか。