

❤️ 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★

13日(火) 9:30 ～ 11:00 セとうち交流館

15日(木) 10:30 ～ 11:30 久司浦集会所

おたっしゅクラブ★

14日(水) 10:00 ～ 11:30 下弓削中央集会所

15日(木) 10:30 ～ 12:00 久司浦集会所

まめちびクラブ★

9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(木) 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

おたっしゅクラブ★

21日(水) 10:00 ～ 11:30 3分団集会所

22日(木) 10:00 ～ 11:30 西浦集会所

育MEN料理教室★

1日(木) 9:30 ～ 12:30 生名保健センター

❤️ 岩城地区

健康相談★

7日(水) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

21日(水) 10:00 ～ 11:00 長江集会所

にこにこ広場★

13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★

20日(火) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

❤️ 魚島地区

健康相談★

22日(木) 13:30 ～ 15:30 魚島保健福祉センター

元氣アップ体操

一すきま時間体操一

一度に2つ以上のことを同時に行う「ながら作業」は、脳のさまざまな部分を活性化させて認知機能を向上させます。複数のことを同時に行う作業は、日常生活の中にあふれていますが、慣れてくると脳のごく一部しか使われなくなってしまうのです。

慣れないことをした時のとまどいや混乱が刺激となり、脳の活性化につながります。

できなくてもOK

課題に挑戦してみましょう。※各課題、10回繰り返す

- ◆課題 ア ①両手を前方に伸ばしてパー
②胸の前にクロスしてグー※



- ◆課題 イ ①両手を横に開いてパー
②胸の前にクロスしてグー※



- ◆課題 ウ ①両手をバンザイ
②胸の前にクロスしてグー※



- ◆課題 エ 課題ア～ウの動きを1回ずつ順番に連続で行う。

- ◆課題 オ 課題ア～エの動きをしながら足踏みをする。

- ◆課題 カ 各課題とも、①の動作の時に手をパーではなく指で数字を順番に示す。
「1」→「グー」→「2」→「グー」→「3」→…

自分の意思を家族や周りの方に
伝えてみませんか

～自分らしく生きるために～

誰しも日々暮らすなかで、自分の意思で選択する場面が多くあると思います。例えば、外出の時にどの服を着ようか、何を食べようかなど、わくわくするような楽しい選択や大きな出来事に直面した時に、最善の方法を選択するため家族や親しい人に相談し決断することもあると思います。

しかし、何らかの事情で自ら行動できなくなり、また家族や周囲の方への相談ができず、支援が必要になることが今後あるかもしれません。そこで自分らしい生活を続けるために、少し先の未来の自分に向けて準備しておきましょう。

エンディングノート
(未来ノート)の作成

自分らしい生活を送るために自分の意思を伝える手段としてエンディングノートを作成しておきましょう。エンディングノートは終活ノートといわれることがあり、

人生の終わりというイメージを持たれるかもしれませんが今の自分から未来に向けたノートとして「こうなっていたい、こうしてもらいたい」と家族や周囲の方へのメッセージと考えてもよいと思います。伝える内容は自由ですし、形式もありません。家族や周囲の方に見てもらい、実行してもらうためにも未来ノートの存在を伝えておきましょう。

遺言書の作成
エンディングノート(未来ノート)と遺言書の違い

遺言書は財産や相続人に関することを記載します。また、希望などのメッセージをつけ足して記載することも可能です。

遺言書の種類

公正証書遺言

自筆証書遺言

自分らしく生きるために
任意後見制度

～将来に備えて～

成年後見制度の種類

法定後見制度

任意後見制度



法定後見制度は判断能力が不十分になった時に家庭裁判所に申立

自筆証書遺言は簡単に作成することができですが、紛失や改ざんされることもあり、また遺言執行の際には家庭裁判所の検認手続きが必要です。
公正証書遺言は、公証人が本人の意向をもとに遺言書を作成します。公正役場で行いますが自宅などでも可能です。二人以上の証人の立会や公証人への報酬費用がかかります。遺言書は公正役場に保管され、遺言執行の際の家庭裁判所の検認手続きは不要です。
令和2年7月からは自筆証書遺言は法務局で保管できるようになりました。
遺言書を有効にするために、身近な法律の専門家(司法書士や弁護士)に相談してみましょう。

てをし、利用を開始する制度です。任意後見制度とは、あらかじめ支援者を決めておき、将来判断能力が不十分になった時に備え、公正証書で契約を結んでおく制度です。
元気なうちに将来に向けてこうしてほしいと自分で決めることができるので、自分らしく生きるために利用できる制度のひとつです。また、見守り契約や死後事務委任契約と合わせて利用することもできます。これらには費用がかかります。

今年度、成年後見制度について左記のとおり、講演会を開催します。自分や周りの方の未来に向けて一緒に学びませんか。

令和5年度上島町成年後見制度講演会

日時 令和6年2月10日(土) 13:30～15:00
場所 セとうち交流館 大ホール
講師 公益社団法人成年後見センター
リーガルサポートえひめ支部 司法書士
内容 成年後見制度について、事例報告、質疑応答
申込 2月6日(火) 締切

上島町健康推進課 地域包括支援センター係
☎0897-76-2261