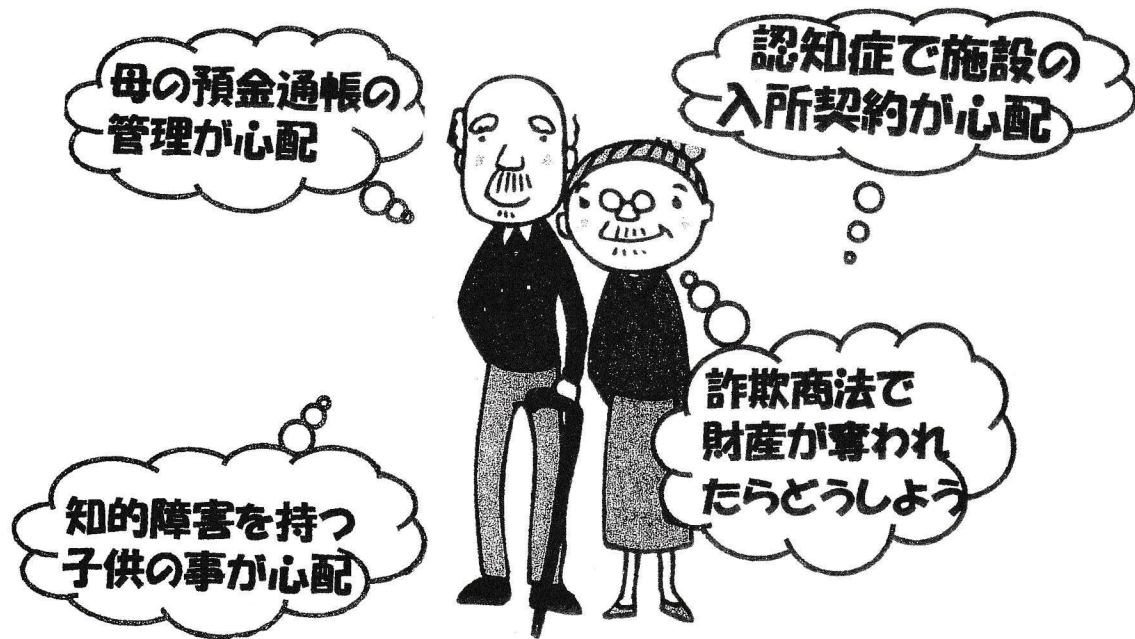


# ごむの木の

発行人  
八千代市社会福祉協議会  
高津 5・6 街区支会  
支会長 多田 久尚  
Tel 459-1401

## 成年後見とはどんな制度？ ～こんな時は成年後見、不安を安心に～

八千代市社会福祉協議会 諏訪 雅也



認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力の不十分な方々は、不動産や預貯金などの財産を管理したり、身のまわりの世話のために介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだり、遺産分割の協議をしたりする必要があっても、自分でこれらのことをするのが難しい場合があります。また、自分に不利益な契約であってもよく判断が出来ずに契約を結んでしまい、悪徳商法の被害にあつおそれもあります。このような判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが「成年後見制度」です。

成年後見制度は大きく二つに分かれ、現在判断能力が不十分なため利用する「法定後見制度」と、十分な判断能力があるうちに、将来判断能力が低下した時点の利用を考

えて準備しておく「任意後見制度」があります。

また、法定後見制度は「後見」「保佐」「補助」の3つに分かれていて、判断能力の程度など本人の事情に応じて制度を選べるようになっています。家庭裁判所によって選ばれた成年後見人等が、本人の利益を考えながら、本人を代理して契約などの法律行為をしたり、本人が自分で法律行為をするときに同意を与えたり、本人が同意を得ないでした不利益な法律行為を後から取り消したりすることによって、本人を保護・支援します。

成年後見人等は、家庭裁判所が本人の事情に応じて選任し、本人の親族以外にも、法律・福祉の専門家やその他第三者や、福祉関係の公益法人その他の法人が選ばれる場合があります。

## 健康教室 “元気なお口で素敵な笑顔”

6 街区 川井 啓子

3月4日「口と口腔のケア」について、デンタルサポート(株) 歯科衛生士 新居 直実さんにお話をお聞きしました。

1. 口の手入れ…①うがいはほっぺのブクブクから②歯ブラシは鉛筆の持ち方で、歯磨き粉の量は大豆粒③舌磨きも忘れず④入歯清浄順序
  2. トレーニング…①口でグー・チョコキ・パー②舌の体操をして口の周りの筋肉を鍛える
  3. 嚥下体操…①姿勢をよくし、深呼吸②首・肩・口・頬・舌の運動③発音練習は「パピペポ」「パタカウ」を繰り返す④お腹を押さえて咳払い
- これらのことを行なう事で、唾液の出がよくなり、飲みこみ易く、食べ易くなる。脳が

活性化し、肺炎や糖尿病を予防できることを教わりました。

頬のたるみ・しわも体操によって取れ、おしゃべり・笑いも大切なケアにつながるかと、楽しい雰囲気の中、笑いもありあっという間の1時間30分でした。

“元気なお口”は、食べる、話す、呼吸する、表情を作るといった大切な働きで“素敵な笑顔”と“健康な身体”を保ち、元気な毎日を送ることが出来ることを知りました。

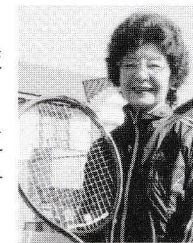


## 皆さん、お元気で～す！

5 街区 市川 節子

待ちに待った春です。

階段のお友達に誘っていただけ、平成 23 年 6 月から 5 街区のコートでリハビリテニスを始めました。以前からテニスの経験はありましたが、2 年程休んでいました。身体が動くかどうか心配でしたが、練習を始めだすと自然に身体が



動いてくれました。若い方たちと一緒にレッスンをしていると、とても楽しく、アツと言う間に時間が過ぎていきます。リハビリテニスなので、余り無理をせず、怪我をしないように注意しています。コーチはじめグループの皆さまに親切にいただき、次回も頑張ろうと勇気が出ます。後何年続けられるかわかりませんが、身体が元気の間はテニスを楽しみたいと思っております。

## ポレポレ・パソコン教室に珍しい来訪者！

室長 多田 久尚

昨年 12 月のある日、当支会の高齢者向けパソコン教室にアフリカのウガンダ国出身のカーヤ・ヘンリーさんという方が見学に来られました。室長が八千代市国際交流協会の行事で知り合いになった方で、日本の高齢者の集まりに関心を持っているとのことでお招きしました。アフリカの共通語スワヒリ語(教

室の名前の“ポレポレ”は“ゆっくり”という意味)を話す人が来たということで、生徒さんたちは興味をもって接しました。短い時間でしたが、室長の通訳で楽しく交流しました。



## 楽しくおしゃべり

## ひまわりサロン

6 街区 田中 憲子

6 街区の皆さんが、気軽に楽しくおしゃべりができるようにとの思いで「ひまわりサロン」を開きました。



早いものでもう 3 年が過ぎました。3 月は「カレーライスで昼食を！」です。2 年

前の 3 月 11 日東日本大震災の起きた日、私たちは楽しくカレーライスをいただき、後片付けが終わった直後、立ってられない程の激しい揺れにあったのです。あの衝撃を忘れないようにと、毎年 3 月のひまわりサロンはカレーライスで昼食を！を行なっています。皆さん是非お出かけください。

また、毎月第二金曜日は「お茶とお菓子でおしゃべり」です。こちらの会でもお待ちしております。