



# 第2にしぼっぼ新聞

## 第2回 権利擁護講座

### 備えて安心、人生の終い方



ニコニコ教室特別編・権利擁護講座第2弾として「備えて安心人生の終い方」を東葛市民後見人の会・理事 渡部功雄先生をお招きして1月8日(火)新富近隣センター、1月11日(金)日生オアシス柏豊四季の地域交流スペースにて行いました。

自分の人生の最期を迎える準備「終活」の入門編として、エンディングノート、相続、後見人の必要性について等のお話を伺いました。参加された皆様方からは、遺言の書き方や後見制度の質問もあり、「終活」を考えるきっかけになって頂いたと思います。

新年度も新富地域、旭町地域で権利擁護講座を開催予定です。「こんなことが知りたい」などご要望・ご意見がありましたら、柏西口第2地域包括支援センターまでお寄せください。



新富近隣センターにて

### ご存知ですか

#### 成年後見人、任意後見人の違いって何？



成年後見人は認知症や知的障害、精神障害等で判断能力が不十分な成人の方に対して本人の利益を守ることを最優先に本人に代わって財産の管理や生活するために必要なサービスを契約したりする支援者のことを言います。

成年後見人を付けるためには、本人や4親等以内の親族、市区町村長が家庭裁判所(家裁)に申し立てます。成年後見人となる候補者を希望して申し立てができますが、あくまでも家裁が選任します。制度発足当初は9割を占めていた親族後見人ですが、親族による着服事件の多発により弁護士、司法書士などの専門職後見人を選任する傾向にあり、現在は専門職後見人が7割となっています。

一度申し立てをすると希望の後見人ではないからといった理由で取下げはできませんから注意が必要です。

あらかじめ後見人になりたい人が決まっている場合は、任意後見制度がお勧めです。自分の判断能力が不十分になったときに備えて、あらかじめ支援者(任意後見人)と支援の内容を自分自身で決めて契約しておく制度です。

家族や知人、懇意の弁護士、法人など自分で選び、公証人役場で任意後見契約の公正証書を作成します。

いざ、判断能力が不十分となったときは、本人や親族、任意後見人となる者(任意後見人受任者)が家裁に任意後見監督人選任の申し立てを行うと任意後見監督人(任意後見人が適正に仕事をしているかチェックし家裁に報告します。)が選任され支援が開始されます。

まさに任意後見契約は本人の意思決定を尊重する将来の老いの不安に備えた「老い支度」と言えるでしょう。

### センター開所一周年を迎えて

柏西口第2地域包括支援センター

管理者 小野田 光芳

センターが開設しておかげ様で一周年を迎えることができました。最近でも、「イオンモールの中に地域包括支援センターがあったの？」と立ち寄られる方もいます。まだまだ、私たちの知ってもらおう努力が足りないようです。

地域包括支援センターのチラシをもって皆様のお宅に回り、様々な集まりに顔を出させていただいて、まずは知ってもらおうことから始めております。

言葉は硬いですが、高齢者の総合相談機関ですので是非お見知りおきください。

### 急告

2/1よりイオンモール専門店の開店時間が10時からとなっています。来所の折はご注意下さい。※電話受付時間は今まで通り9時からです。

春先のお悩み…

# 花粉症対策

**知っ得!**  
今この季節  
健康一口メモ



暖かい春の訪れと共に私たちを悩ませるのは「花粉症」です。くしゃみ、鼻水、鼻詰まり、涙目等いろいろな症状が起りますね。医院で処方される薬以外に、不快な症状を和らげる方法をご紹介します。

## 鼻うがい

- ① 人肌程度の湯を200グラムに天然塩を指で2つまみ加えて溶かす。(生理食塩水の濃度近くになります)。
- ② 塩入りの湯を鼻から流し込んで喉から口に吐き出す。

\*外出から帰った時のみに一日2〜3回にしましょう。やりすぎると鼻粘膜を傷つけてしまいます。

## 洗眼

「鼻うがい」で作った食塩水を洗眼器に入れて目を洗う。

### 《洗眼器を使わない方法》

- ① 食塩水に化粧用コットンを入れて小鍋で煮立てて人肌に冷ます。
- ② 上を向いて食塩水をコットンで目にヒタヒタと注ぎ、瞼をパチパチして目を洗う。

仕上げに鼻の穴の入り口近くに「白色ワセリン」を塗ると花粉が鼻粘膜に付くのを防ぎます。

これ以外にも、「マスクをする」「外出から帰ったら上着を外ではたく」等さまざまな方法がありますね。上手に利用してこの季節を快適に過ごしましょう。



「こんにちは、どうされましたか？」

## 豊四季町会

# 声かけ見守り訓練



昨年11月17日(土)、豊四季町会、オレンジフレンドの皆様のご協力を得て、「声かけ見守り訓練」を行いました。

当日は二人一組のペアになり、認知症に関する簡単なクイズに答えながらコースを進み、徘徊者役を見つけて声をかけて頂きました。

参加者の方からは「声のかけ方が難しかった」「実際にやってみてよかった」等のご意見を頂きました。新年度も「ちよつとした声かけで、住みやすい街」を目的に実施する予定です。ご参加をお待ち

しています。  
なお会場のご提供をして下さいました「そんぼの家S柏豊四季」様、「豊四季ケアセンターそよ風」様、「ウエルシア薬局柏豊四季店」様にはあらためて感謝申し上げます。

## イオンモールを歩く

イオンモール柏にはウォーキングコースがあることをご存知ですか？

店内のコースは、雨天でも利用でき、空調、トイレも完備、お買い物ついでに健康づくりもできるメリットがあります。



1月22日のセンターコートにて

当センターではイオンとの協力でウォーキングプログラムを月一回催しています。このプログラムは、「速く、長く」歩くのではなく、健康づくりの基本を学びながら、楽しく歩き続けることを趣旨としています。あなたも一緒にレッツゴーウォーキング!

## フレイル予防

# レッツゴー!ウォーキング!

みんなでイオンモールを歩きましょう!

3/26 (火) 10:30~12:00

(要予約)

集合: イオンモール柏1Fセンターコート

フロア内は空調が効いていますが、身体を動かすことによって、暑くなったり、冷えたりします。運動できる身軽な格好で、脱ぎ着できるような服装でお越しください。また、汗をかきますので、汗拭きタオル、お飲み物もお持ちになってご参加ください。

### 《持ち物》

飲み物、タオル、  
柏ウォーキングパスポート  
(すでにお持ちの方)



問合せ: 柏西口第2地域包括支援センター