9月は 高齢者福祉月間・世界アルツハイマー月間

自分らしく暮らすために 成年後見制度

こんなことで困っていませんか？

- 頻繁な訪問販売や悪質商法の被害を受けている
- サービスの契約の手続きが理解できない
- 勧められた契約が必要なのかどうなのか判断できない

認知症、知的障がい、精神障がいなどで判断能力が不十分となり契約や手続きができない方を法律的に支援する制度があるんです！

成年後見制度とは…

自分らしく安心して暮らすことができるよう、その人の権利を擁護するための制度です。

判断能力が不十分なため、自分自身で財産管理や契約などの法律行為を行うことが難しい場合に、家庭裁判所が適任と思われる成年後見人を選任し、本人を保護・支援します。（後見人には、裁判所が決定した報酬を支払う必要があります。）

利用する場合は、本人、配偶者、四親等内の親族や市長（窓口は区保健福祉センター）などが、管轄の家庭裁判所への申立てを行う必要があります。

後見制度の種類

任意後見制度

ひとりで決められるうちに、認知症や障がいの場合に備えて、あらかじめご本人自らが選んだ人（任意後見人）に、代わりにしてもらいたいことを契約（任意後見契約）で決めておく制度

法定後見制度

本人の判断能力の程度に応じて、後見・保佐・補助の3つに分けられ、それぞれの法定代理人が選定されます。

後見	保佐	補助
判断能力が全くない	判断能力が著しく不十分	判断能力が不十分

成年後見制度利用に関する相談（大阪市成年後見支援センター）

成年後見制度の利用を必要とする人やその家族、支援者や関係機関からの相談に応じます。

- 制度のしくみや利用するための手続きに関する相談、申し立てに関するアドバイス等
- 申し立てに関する支援が必要な場合は関係機関、団体と連携

相談員による相談
【月～土曜日 9:00～17:00】

電話や来所により、成年後見制度に関する相談をお受けします。
〈直通電話〉TEL 4392-8282

高齢者の総合相談窓口

区役所
保健福祉課（高齢者支援）
2階27番窓口
TEL 6694-9859　FAX 6694-9692

住吉区の各地域包括支援センター　平日 9:00～19:00（土曜日は17:00まで）

住吉区（大和川・我孫子南中学校区）	TEL 6692-8803	FAX 6692-8813
住吉区北（住吉・大領中学校区）	TEL 6678-1500	FAX 6678-1501
住吉区東（我孫子・東我孫子中学校区）	TEL 6608-2110	FAX 6607-2511
住吉区西（三稜・墨江丘中学校区）	TEL 6674-0800	FAX 6674-0801

もの忘れ出張相談 in 区役所　無料

認知症は早期発見・早期診断が大切です。もの忘れが気になる人には簡単なもの忘れチェックと血圧測定を行います。

- とき　9月16日（金）10:00～12:00
- ところ　区役所1階 南側エレベーター前ホール
- 申込み　9月15日（木）17:30までに電話にて（定員に達し次第終了）

問 住吉るるるオレンジチーム　TEL 6115-8605

認知症サポーター養成講座　無料

「認知症になっても安心して暮らせるまち」をつくるため、認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族を見守り応援するサポーターを養成します。

- とき　9月21日（水）14:00～15:30
- ところ　錦秀会住吉区民センター 集会室4（南住吉3-15-56）
- 対象　認知症に関心のある方
- 定員　30名（申込先着順）
- 申込み　9月16日（金）までに電話・FAXにて、①氏名②年齢③住所④電話番号「認知症サポーター養成講座申込」の旨をお知らせください。

問 住吉区社会福祉協議会
TEL 6607-8181　FAX 6692-8813

住吉区いきいき百歳体操通信

新型コロナウィルス感染症拡大に伴い、中止をしていたグループもありましたが、今年度、感染対策をしながら再開しているところも少しずつ増えてきました。

外出の頻度が減っている方!! 地域の人たちと楽しく体操をしてみませんか？以前通っていた方も、初めての方もぜひ♪

年に1回は体力測定と体操の見直しを行う目的で、専門の先生に来ていただき、ポイントの確認や体操の効果を実感していただいています!

部屋の窓・ドアをあけて換気も感染対策もしっかり!!
消毒液も設置しています!!

2年ぶりに再開したところでは、「皆に会えるのが嬉しい♪」とのお声もいただいています。長い間家にいて運動をする機会が減ると、筋力低下につながるだけでなく、人との交流も減って認知症のリスクも高くなります。体操を外出のきっかけにしてみませんか？

住吉区では、百歳体操を始めたいグループの方への技術支援・保健師によるサポートも行っています。百歳体操に興味のある方、ぜひご相談ください!!

問 保健福祉課（健康相談）1階19番窓口　TEL 6694-9968　FAX 6694-6125

子育てミニコラム　こどもの食事について

こどもの心とからだの発育と健康のためには、1日3回の食事をきちんと食べることが大切です。また食習慣の基礎作りの時期となるため、食事のマナーやバランスのよい食べ方などを身につけながら「楽しく食べる力」をつけていくことも大切です。楽しく食べることは食欲や体調、食事内容、食卓の雰囲気など、食生活全般の良好さ、生活の質の向上につながります。

こどもの食事におけるポイントは、①朝食を食べる習慣をつける、②食事やおやつの時間を決めて、1日の生活リズムを規則正しく整える、③食べる意欲を尊重することです。

朝食は、1日の活動のスタートに必要なエネルギーや栄養素を補給するためだけでなく、「噛むこと」で脳が目覚め活発になり、食べることで内臓も目覚め、朝の排便習慣につながります。また1日の生活リズムを整えることにもつながっています。

食べる時間を決め、日中よく遊び空腹感を感じることは食べる意欲を高めます。おやつは、3回の食事では足りないものを補い、楽しみ・喜びを与えてくれますが、食事に差し支えない量や内容にすることが大切です。市販のお菓子は砂糖・食塩・油等の多いものがあるので注意しましょう。

また歯や口、味覚の発達により食べものの好き嫌いや食べむらが出てくることや自我の発達により好き嫌いもはっきり表現するようになりますが、無理強いせずに、おおらかに受け止めてあげることが大切です。

1歳から3歳くらいの子どもが食べる量の目安は、大人の2分の1から3分の1程度です。この時期の食事量は個人差があり、日々の活動量の違いによっても食べる量が変わるため、あまり心配しすぎず3～4日程度は様子をみてみましょう。

いろいろな“食”の経験を通して、食べる力を楽しく育んでいきましょう♪

問 子育て世代包括支援センター「はぐあっぷ」
保健福祉課 1階19番窓口
TEL 6694-9968　FAX 6694-6125