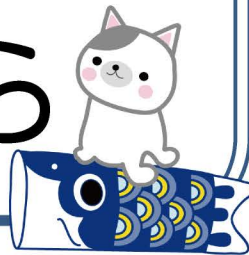


## 大野北高齢者支援センター季刊誌

# 大野北の国から

通算 009号

平成26年度 第1号



## 大野北マップと今年度の地区担当

平成26年4月1日より、相模原市の地域包括支援センターの愛称が「高齢者支援センター」となりました。

### 大野北高齢者支援センター



7つの地区に分け、それぞれの地区に2人の主担当者を置いています。

職員の入れ替わりへの対応と地区情報の共有化を目的に、従来の担当者が最低1人残る形で主担当者を変更しました。今年度もよろしくお願い致します。

ニューフェース!



社会福祉士の遠藤です。横浜市での包括での経験を生かして、頑張ります!

### 共和地区で空き巣が発生しました!

泥棒は「地域の目」を嫌います。普段見かけない人が家の様子をうかがっているのを見かけたら、警察に相談しましょう。

相模原警察署 042-754-0110

# 平成26年度介護予防教室のご案内



## 成年後見制度

まずは  
ここから!

この制度は、病気や事故などが原因で判断力が低下したために、判らない・決められない事ができた方を、家庭裁判所の定めた代理人が継続的に支援するものです。

### 何をしてもらえるの？

判断能力の程度に応じて「補助人」「保佐人」「後見人」の何れかが選任され、どこまでやるかが違ってきます。

|      | 主な項目                         | 具体例                                     |
|------|------------------------------|---|
| 財産管理 | 金融機関との取引                     | 貯金の管理<br>満期となった定期預金の受け取り<br>年金の受領       |
|      | 定期的な収入の受け取り、支払               | 介護保険サービス利用料の支払い                         |
|      | 証明書等の保管                      | 生命保険証書、保険証、年金手帳                         |
|      | 所有する不動産の管理                   | 賃貸収入の管理                                 |
|      | 相続に関する協議                     | 遺産分割協議                                  |
|      | 介護サービスの利用                    | サービス利用契約<br>注：実際に介護を行う訳ではありません          |
|      | 入退院の手続き                      | 手続き<br>注：手術の同意をしたり、保証人、身元引受人になる訳ではありません |
|      | 年金・健康保険などの公的手続き              | 手続き                                     |
|      | 悪質商法からの保護                    | 不必要な契約の解除                               |
|      | 本人の意向に沿って生活を組み立てることを<br>身上監護 |   |

### いくらかかるの？

「補助人」「保佐人」「後見人」によって、代理権や同意権の有無が異なり、費用も若干違ってきます。

|              |                     |   |
|--------------|---------------------|---|
| 準備に係る費用      | 申立書類(用紙)            | 0円～<br>家庭裁判所の窓口、インターネット、郵送で取り寄せ可能               |
|              | 申立書類作成              | 申請者自身が作成することもできるが、司法書士、弁護士などに依頼した場合はその実費として数万円～ |
|              | 戸籍謄本                | 1通 450円 (相模原市)                                  |
|              | 世帯全員の住民票            | 1通 300円 (相模原市)                                  |
|              | 診断書(用紙)             | 0円～<br>家庭裁判所の窓口、インターネット、郵送で取り寄せ可能               |
|              | 診断書作成               | 数千円<br>医師に依頼するため、その実費費用                         |
| 申立に係る費用      | 登記されていないことの証明証      | 300円<br>東京法務局から取り寄せます                           |
|              | 申立手数料 (補助・保佐・後見共通)  | 800円  |
|              | 代理権や同意意見を付与する場合     | 上記手数料に加えそれぞれ+800円                               |
|              | 登記手数料               | 2,600円  |
|              | 切手代 (補助・保佐と後見で違います) | 3,000～5,000円                                    |
|              | 鑑定費用(本人の判断能力を確認します) | 50,000～100,000円                                 |
| 業務開始後に発生する費用 | 補助人・保佐人・後見人に支払う月額報酬 | 家族が無報酬で務める場合もあるが、専門家に依頼する場合は2万円位～               |

相模原市には、身寄りのない場合に本人に代わって申立したり、申立や後見人等に対する報酬の負担を軽減する助成制度があります。

上矢部自治会館を皮切りに、平成26年度の教室が始まりました。お近くで開催される介護予防教室に是非ご参加下さい。

| 日時                                 | 内容   | 場所                                  | 予定している講師の皆様                                 |
|------------------------------------|--|-------------------------------------|---|
| 5月 7日(水)<br>10:00 ~ 11:30          | 介護予防 '満点' 講座 1日目/<br>総合、うつ・閉じこもり予防   | 由野台陸自治会館<br>(由野台1-17-20)            | 介護予防運動指導員<br>石岡勝匡様                          |
| 5月14日(水)<br>10:00 ~ 11:30          | 介護予防 '満点' 講座 2日目/<br>運動  |                                     |   |
| 5月21日(水)<br>10:00 ~ 11:30          | 介護予防 '満点' 講座 3日目/<br>栄養  |                                     |   |
| 5月28日(水)<br>10:00 ~ 11:30          | 介護予防 '満点' 講座 4日目/<br>口腔  |                                     |   |
| 6月 4日(水)<br>10:00 ~ 11:30          | 介護予防 '満点' 講座 5日目/<br>認知症予防   |                                     |   |
| 申込は終了しましたが、若干余裕があります。ご希望の方はご連絡下さい。 |  |                                     |   |
| 6月17日(火)<br>10:00 ~ 11:30          | 今日から始める認知症予防 ①運動編<br>認知症は日頃の生活習慣で予防できると言われています。<br>認知症予防の為に、どのような運動をすれば良いか、その方法などを、実践的に学びましょう。 | プロミティふちのべ<br>2階AB会議室<br>(鹿沼台1-9-15) | 介護予防運動指導員<br>認知症ケア指導管理士<br>浅倉朋子様            |
| 6月24日(火)<br>10:00 ~ 11:30          | 今日から始める認知症予防 ②食事編<br>認知症は日頃の生活習慣で予防できると言われています。<br>認知症予防の為に、食事、趣味活動や人との交流の効果などを楽しく学びましょう。      |                                     |   |
| 6月28日(土)<br>10:00 ~ 11:30          | 再発見!! ラジオ体操 あなたは正しくできますか?<br>ラジオ体操のコツを学んで体操の効果を高めましょう。   | 市立大野北小学校<br>(淵野辺2-34-1)             | 健康運動指導士<br>プロフェッショナル体操<br>インストラクター<br>平岡亮一様 |



お申込みはこちらにお願い致します♡  
042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30~17:00)  
大野北高齢者支援センター



# 大野北保健室 2nd

## 食事をもっと『おいしく』頂くために、 唾液腺をマッサージしましょう！



◎唾液が出やすくなります

◎口の周りの筋肉の緊張がほぐれ口が開きやすくなります

**注意！** 発熱や虫歯のある時、リンパ腺が腫れている時は行わないで下さい。



指全体で耳の前、上の奥歯の辺りを後ろから前に円を描く様に押す。



親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下までを順番に押す。



両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す。

## 食中毒に注意しましょう！

気温が上がり、温度・湿度の条件がそろえば細菌が増殖し、食中毒をひき起こしやすくなります。食中毒予防のために、以下を心掛けましょう。



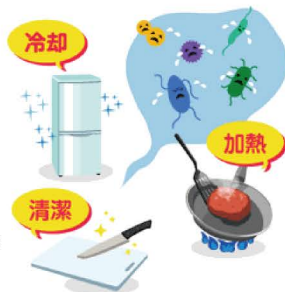
消費期限を過ぎた食品は、もったいなくても捨てる。



ふきん、台拭きはこまめに消毒する。



買い物後は寄り道せずに帰宅して、食品を冷蔵庫にしまう。



食中毒予防三原則

## 大野北高齢者支援センター

〒252-0206

相模原市中央区淵野辺4丁目14-5ヴェリナス5 103号

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30~17:00)



### 編集後記

GWは、どこかにお出かけになりましたか？  
私は新江ノ島水族館に行ってきました。



水族館で生まれ育ったイルカのショーや大水槽での飼育員のショーなど、大変楽しめました。