

新型コロナウイルス感染症拡大につき
以下の事業は3月いっぱい休止とさせていただきます

●一般介護予防事業

ココリラ体操、ヨガ、青竹ビクス、フラダンス、脳楽寺子屋
ノルディック・ウォーク、ボッチャクラブ

●鶴遊館温泉（一般浴）

●スマイル号（介護予防送迎車）

4月以降の実施については、3月末発行の本チラシにてお知らせいたしますのでご了承願います

休止期間中は大変ご不便をおかけしますが
何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます



せいねんこうけんせいど

よくわかる！成年後見制度

① 成年後見制度 ってなんだろう？

にんちしょう ちてきしょうがい せいしんしょうがい
認知症・知的障害・精神障害などによって

ひとり き ふあん しんぱい ひと
一人で決めることに 不安や心配のある人が

いろいろな契約や てつづ
手続きをするときに

てつだ せいど
お手伝いする制度です

こんなことはありませんか？

かいご
介護サービスの
てつづ
手続きや契約
がむずかしくて
わからない

おや のこ
親が残してくれた
かね いえ
お金や家などを
どうしたらよいか
わからない

わす おお
もの忘れが多くて
かね
お金をついつい
つか
使ってしまう

よくわからないまま
いらないものを
か
買わされそうに
なった

せいねんこうけんじん
「成年後見人」などが あなたのきもちを確かめながら
かね つか かつ いろいろなかちやく てつづ たす
お金の使い方や いろいろな契約・手続きを助けてくれます

次回は
成年後見人が
できること
できないこと です



ツボってなあに？

東洋医学では、人体には「気(生きるためのエネルギー)」と「血(血液)」の通り道である「経絡」が張り巡らされていると考えられており、「ツボ」とは経絡上にある気の出入口のことです。

ツボにはそれぞれ対応した内臓や器官があり、ツボを押すことで、それに対応した身体箇所に刺激が伝わるため、原因となっている不調が緩和されます。

今回は快眠のための基本のツボを押してみよう♪

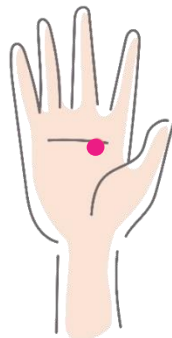


✓ CHECK

- ◆ 寝る直前よりも、30分から1時間前に行うのが理想的!
- ◆ ツボには個人差もあるので、軽く押して気持ちのいいところならOK
- ◆ ツボ押し前の過度の飲酒やテレビを見ながらのツボ押しはNG

労宮(ろうきゅう)

手を軽く握ったとき、人差し指と中指の先端の間にあるツボ
精神に働きかける作用があります



身体の中の余分なものをだすような気持ちで
ちょっと気持ちいい程度の優しい押し方で

失眠(しつみん)

かかとの中央にある
不眠緩和の代表的なツボ
かかとを湯たんぽにのせて軽く温めるだけでもツボの刺激になります



深呼吸をしながら
息を細く長く吐きながらツボを押し
ゆっくり息を吸いながら圧迫をゆるめる
10回くらい繰り返す

おうちでスマイル ① 睦月 ② 如月 ③ 弥生 ④ 卯月 ⑤ 皐月 ⑥ 水無月
NO.23 こ・た・え ⑦ 文月 ⑧ 葉月 ⑨ 長月 ⑩ 神無月 ⑪ 霜月 ⑫ 師走

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口：鶴田町役場 ☎22-2111

発行元・お問合せ先：鶴田町社会福祉協議会・鶴田町地域包括支援センター ☎22-3394