



新型コロナウイルス感染症拡大につき  
以下の事業は4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、フラダンス、ノルディック・ウォーク  
ボッチャクラブ、書道クラブ、ゴニンカン、カラオケクラブ  
ほっこりサロン、スマイルハウス

●鶴遊館温泉（一般浴）

●スマイル号（介護予防送迎車）

\*5月以降の実施については、4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

～笑いヨガ・青竹ビクスにご参加くださった皆様へ～

穏やかな日ざしに春の訪れを感じられる季節となりました。  
さて、突然のお知らせとなり恐縮ですが、  
3月で青竹ビクスの講師を卒業させていただくことになりました。

本来であれば皆様にお目にかかりお別れのご挨拶をさせていただきたく  
思っておりましたが、コロナ感染予防のため3月の青竹も中止と  
なりましたので紙面にて一言ご挨拶をさせていただきます。

長年にわたり、笑いヨガと青竹ビクスにご参加いただいた皆様  
本当にありがとうございました。

夏の暑い日も吹雪の悪天候の日も足を運んでいただき、  
皆様には心から感謝しております。

振り返ってみますと一緒にテレビ出演もでき、笑いながら身体を動かし楽しい  
時間を共有させていただけたことは、私にとりまして最高に幸せな時間でした。  
皆様のステキな笑顔は人生の宝物として忘れずに大切にいたします。

「笑いは人生の万能薬」人生色々なことがあると思いますが、  
どうか笑顔を忘れずにこれからもお元気でお過ごし下さい。  
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。  
本当にありがとうございました。

笑いヨガティーチャー・青竹ビクスインストラクター 津島弘美



せいねんこうけんせいど

# よくわかる！成年後見制度



しょうがい にんちしょう ていど せいねんこうけんじん  
障害や認知症の程度によって、成年後見人に

てつだ つか  
お手伝いしてもらえることは変わります。

てつだ  
どんなことを手伝ってもらいたいのか

せいねんこうけんじん たよ ひと  
成年後見人などや、あなたが頼りにしている人に

きも つた  
気持ちを伝えてください。



## できること

ほけんりょう ぜいきん  
保険料や税金の  
しはら かね だ  
支払いやお金の出  
し入れのお手伝い

ふくし  
福祉サービス・  
かいご てつづ  
介護の手続きや  
けいやく てつだ  
契約のお手伝い

よくわからずにし  
けいやく と け  
た契約の取り消し

にゅういん  
入院や  
しせつ にゅうしょ  
施設への入所  
てつづ てつだ  
手続きのお手伝い

ていきてき ほうもん  
定期的な訪問や  
じょうきょう かくにん  
状況の確認



## できないこと

しょくじ  
• 食事をつくる  
そうじ  
• 掃除をする  
かいご  
• 介護をする



しゅじゅつ  
手術をするか  
しないかをき  
決める

にちようひん か もの  
日用品の買い物  
か  
を代わりにする

みもとひきうけにん  
身元引受人に  
なる

まいにち き  
毎日のように来て  
もらったり、話し相手  
はな あいて  
になってもらう

せいねんこうけんじん  
「成年後見人」になれるのは

- 福祉や法律の専門家(司法書士・弁護士・社会福祉士)
- 福祉関係の法人(社会福祉協議会など)
- 親族(子ども、兄弟姉妹、配偶者など)
- 市民後見人(専門的な研修を受けた地域の人)

だれ  
誰がなるかは、あなたの希望や気持ち、からだの様子、暮らし方を  
たし  
確かめて あなたにあった人を家庭裁判所が決めます

次回は  
あなたの疑問に  
お答えします