

# 一般介護予防事業 鶴遊館温泉

# 5月休止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大につき  
以下の事業は5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）

\*6月以降の実施については、5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



## おうちでスマイル

日々の気温や体感の変化が大きい春。  
一日の中でも昼間は暖かく、朝晩は  
冷える、そんな日もありますね。  
今回は、体が冷えて眠れない方に  
おすすめの快眠ツボをご紹介します♪

## 快眠ツボ チャレンジ

### 三陰交(さんいんこう)

指4本そろえ、足の内くるぶしの最も  
高い所に小指を置いた時、人差し指  
が当たっている所のツボ

冷えの改善や胃腸の調整などさまざ  
まな不調に役立ちます。女性に多い貧  
血気味で眠れないタイプにもおすす  
め。



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

深呼吸をしながら

息を細く長く吐きながらツボを押し

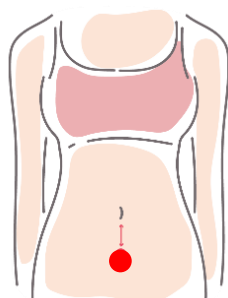
ゆっくり息を吸いながら圧迫をゆるめる

10回くらい繰り返す

### 関元(かんげん)

へそから指幅4本分下にあるツボ  
武道などでは丹田(たんでん)とよば  
れる場所

血行促進や利尿に役立つと言われ  
ます。





せいねんこうけんせいど  
よくわかる！成年後見制度

③成年後見制度



Q1 どうすれば利用できるの？

**A1** 家庭裁判所に所定の書類を出して「申立て」を行い、裁判所から許可が下りれば利用できます。  
◇ 申立てできるのは、本人・配偶者・4親等内の親族などです。

Q2 制度を使うとお金はかかるの？

**A2** 申立て時に約 14,000～20,000 円、制度利用開始後に成年後見人への報酬がかかります。  
◇ 成年後見人などにお手伝いしてもらう仕事に対して、お金(報酬)を支払います。支払う金額は、家庭裁判所が決めます。  
◇ 裁判所が医師の鑑定を必要だと判断した時、鑑定料(約 5 万～10 万円)がかかる場合もあります。

Q3 成年後見制度を利用していることで、戸籍謄本に載るんでしょ？

**A3** 成年後見制度を利用していることは、戸籍謄本には載りません。  
◇ その代わりに、東京法務局に「成年後見制度を利用している」ということが登記されます。  
◇ 本人や成年後見人などから請求があれば、東京法務局から登記事項証明書が発行されます。なお、この登記事項証明書は、誰でも取得できるものではなく、本人や後見人など一部の者しか取得できないようになっています。

Q4 将来利用したいなーと思ったんだけど今の元気なうちから利用できないの？

**A4** 将来の認知症や障がいによって、あらかじめ自分で選んだ人に、代わりにしてもらいたいことを契約で決めておく任意後見制度があります。  
◇ 任意後見制度は、本人が一人で決めることに心配が出てきた時に、家庭裁判所で任意後見監督人が選任されて初めて任意後見契約の効力が生じます。  
\* 任意後見制度については、次号で説明します！

Q5 成年後見制度って途中でやめられるの？

**A5** 成年後見制度を利用すると、途中でやめることはできません。  
◇ 言い換えると、成年後見は本人が死亡するまで続くということです。  
◇ 本人が、財産管理や意思の疎通ができるようになる等、判断能力が回復した場合にだけ、やめることが認められますが、現実にはほとんどありません。