



# あんしんすこやか

夏号



## 「成年後見制度」をご存知ですか



「成年後見制度」とは

自分ひとりで契約や手続きが難しくなってきた方が、安心して生活できるように、法的にその方の権利や財産を守り支援する制度です。

任意後見制度	法定後見制度
将来自分で契約や支払いが出来なくなった時に備えて「誰に」「どのような支援をしてもらうのか」をあらかじめ契約により決めておく制度	すでに判断能力が不十分で自分自身で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援助者を選び本人を法的に保護し支える制度

あんしんすこやかセンターでは、必要に応じて「成年後見センター」等の関係機関を紹介しています。まずはお気軽にご相談ください。  
代沢あんしんすこやかセンター 03-5432-0533

## 熱中症にご注意ください



室内（寝室）にいるときも注意が必要です。  
高齢者ではおよそ半数が住宅内で発生しています

水分をこまめにとりましょう



エアコンや扇風機を上手に利用しましょう

規則正しい生活や適度な運動と睡眠をとりましょう

暑くて食欲が減っていても、食べやすい食事の工夫をしましょう



裏面もご覧ください

## 今回のインタビュー

今回は、地域と関わっている子育て支援団体「おでかけひろば一空（いっくう）」の代表として活躍されている 馬場百合様 にお話しいただきました。

昨年4月から自宅を開放し、一年で延べ2,414名の母子にご利用頂きました。この場が求められている事を実感すると共に、地域の方々と関わり、子ども達の成長を温かく見守る大切さを感じながら、2年目スタートです。先日、あんしんすこやかセンター、社協の方々にご協力いただき、「地域交流会」を開催しました。皆さんも是非遊びにいらしてください。



## あんしんすこやかセンター活動報告

## 今回のトピックス

6月8日（木）機能訓練指導員で柔道整復師の市後崎兼一郎先生の指導のもと、認知症予防の効果も期待できる「コグニサイズ」の教室を行いました。16名の皆様にご参加いただきました。皆様楽しみながら運動されていました。

6月24日（土）「おでかけひろば一空」にて【地域交流会】が開催されました。乳幼児を持つお母さんの中に地域のご高齢者も参加され、最初は緊張されていましたが、和やかな雰囲気でご過ごされていました。

## 地域交流会 一空カフェ

日時：7月22日（土）10:00～15:00

場所：おでかけひろば 一空  
（代沢1丁目）

お茶を飲みながら

ママと子ども、地域の方々と一緒に  
おしゃべりしませんか。

お問い合わせ

電話 03-6676-3014（馬場様宅）



あんしんすこやかセンターは世田谷区から委託された身近な福祉の相談窓口です。秘密は厳守します。安心してご相談ください。

窓口開設時間

午前8時30分～午後5時

（日曜・祝日・年末年始を除く）



発行：代沢あんしんすこやかセンター

住所：代沢5-3-20-101

電話：03-5432-0533

<http://www.daizawahoukatu.foryou.or.jp/>



代沢あんすこ

検索