

姫路市飾磨地域包括支援センター（担当校区：飾磨・高浜・妻鹿）

ほうかつだより

（令和4年度第4号）

電話（079）231-4302



～フレイル予防に いきいき百歳体操～



フレイルとは、年を取るにつれて筋力、認知機能、社会とのつながりが低下した状態です。

…いきいき百歳体操を続けると…

立ち上がりが楽になった
膝の痛みがなくなった！

杖が
取れた！

地域の皆と交流できる！

足が上がるようになって
つまずかなくなった！

気持ちが明るく前向
きになった！

継続は筋力なり！

人とのおしゃべりは
認知症予防に効く！



※いきいき百歳体操は、飾磨・高浜・妻鹿校区では、公民館など30か所の会場で
行われています。

やってみようかな、と思われた方は飾磨地域包括支援センターまで。
※参加者5人と会場が決まれば、グループ立ち上げをサポート致します。



高浜公民館

10月からスタート！第1.2.3火曜日9：30～高浜公民館1階にて

参加4人+時々館長さんで始めた出来立てグループです。
これから皆で考えて活動していくのが楽しみです♡



参加者募集中！
私たちと一緒に百歳体操
をしませんか？
詳しくは、館長さんまで



高齢の方や障害のある方のくらしを守る「権利擁護」

認知症などで物忘れが進んだ方や、知的障害や精神障害がある方は、生活するうえでの色々なことを判断することが難しく、ひとりでは生活することが難しい場合があります。

「権利擁護」は、そのようにお困りの方の、生活上の判断を手伝い、時には、権利が侵害されている状況に対応し、その人らしい生活が送れるよう、権利を護ることです。



成年後見制度

認知症や知的障害、精神障害などにより、判断能力が十分でない方に代わって、成年後見人等が財産の管理や福祉サービスの契約などを行い、本人の生活を法律的に支援する制度です。

日常生活自立支援事業

判断能力に不安がある方に対して、福祉サービスの利用支援や日常的な金銭管理を行う事業として、社会福祉協議会が実施しています。本人の利用したいという意思を確認して、本人と社会福祉協議会との間で契約を結んでからの支援開始となります。

暴力や経済的な被害からの救済について

自分自身の人生を、尊厳をもって生活することは誰もが望むことですが、家族や親族、第三者などが人権を侵害する「虐待」が問題となっています。

「虐待」は、暴力的な行為（身体的虐待）だけでなく、

- ・ 暴言をはいたり無視をしたりするような心理的虐待
- ・ 介護や世話を放棄するような行為
- ・ 勝手に本人の資産を使ってしまう行為 など含まれます。

このような虐待を発見した場合には、相談・通報する必要があります。

お問い合わせ	姫路市飾磨地域包括支援センター	079-231-4302
成年後見制度	姫路市成年後見支援センター	079-262-9000
日常生活自立支援事業	姫路市社会福祉協議会 総合相談支援課	079-280-2224

姫路市飾磨地域包括支援センター

(姫路市から社会福祉法人姫路市社会福祉協議会が受託し運営しています)

〒672-8064

姫路市飾磨区細江2655番地 (南保健センター内)

TEL (079) 231-4302

FAX (079) 235-0401

まずはお電話でご相談ください

平日(土日祝除く) 午前8時35分~午後5時20分

