

姫路市北地域包括支援センター（担当校区：砥堀・豊富・船津・山田）

# ほうかつだより（令和4年度第4号）

電話（079）264-6153



こんな活動やっています ～船津校区～

今回は船津公民館のいきいき百歳体操について紹介します。  
皆さんとても楽しく活動されている、笑顔いっぱいの素敵な会場です！

楽しい楽しい♡  
雰囲気も良くて  
とにかく楽しい



”セラバンド”という  
筋トレゴムチューブを使った  
体操も行っています!!



おもりを使った  
体操の様子です。



～参加者の皆さんより～

どこの地域からも参加OK!!

もう何年しているか忘れてしまうくらい長いこと続けてるよ。

笑えるし来るとみんなと話ができる、メインはお口の体操です(笑)



# 成年後見制度をご存知ですか？

成年後見制度とは、認知症や知的障害、精神障害などで、物事を判断する力が十分ではない方に代わって、お金の管理や福祉サービスなどの契約をできる人（成年後見人等）を選んで、本人を法律的に支援する制度のことです。

夫が亡くなって1人になった。頼れる子どもや親戚もいない。年を取ったら施設に入ろうと思っているけど、契約や支払いは大丈夫だろうか。不安…。



最近、お父さんの様子がおかしい…認知症だろうか？気になるけど、遠方だからすぐにはいけない。どうしたらいいかなあ…。



このような心配はありませんか？  
それぞれのご相談に応じて、最適な方法を一緒に考えていきたいと思えます。  
まずはご相談ください。



## 姫路市北地域包括支援センター

(姫路市より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)

〒670-0802 姫路市砥堀428  
(中央保健センター北分室内)  
TEL (079) 264-6153  
FAX (079) 264-1512

平日(月曜日～金曜日)  
午前8時35分～午後5時20分

