



成年後見制度をご存じですか？

あなたの大切な財産や権利を守るための制度です

こんな時、お困りではありませんか？

- 認知症で寝たきりの家族に介護費用がかかるので、定期預金の解約をしたいが手続きができない。
 - 年金生活をしているが、訪問販売が来ると高額商品を購入させられてしまい困っている。
 - 最近物忘れが多く、身寄りもないので将来が不安だ。
- ➡ 西東京市権利擁護センター「あんしん西東京」では後見制度の申立てのための手続きおよび書類作成の説明や支援を行っております。相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。

成年後見制度についてのよくある質問 Q&A

Q…申立て費用はどのくらいかかりますか？

A…郵便切手、印紙代で1万円程度ですが、鑑定を要する場合は5～10万円程度の費用が別途かかります。

Q…成年後見人の役割は何ですか？

A…ご本人の財産を管理したり、契約などの法律行為を本人に代わって行い、本人を保護・支援します。仕事は法律行為に関する事のみで、食事の世話や介護等は仕事に含まれません。成年後見人は家庭裁判所の監督を受け、定期的に業務内容や財産状況を報告します。

Q…後見人は親族しかできないのですか？

A…親族が後見人になると負担が大きい場合や、親族間で金銭面での利害関係がある場合など、弁護士や司法書士等の専門家に後見人を依頼する方法もあります。



お問い合わせ、ご相談はこちらへ

社会福祉法人 西東京市社会福祉協議会 権利擁護センター あんしん西東京
TEL：042-438-3776

【募集】俳句や絵手紙などの作品を紹介します。「あいあい通信」に載せていきたいと思っておりますので、担当までご連絡ください。読んだ感想等もお聞かせください。



在宅福祉サービス

あいあい通信

第8号
平成25年9月1日発行



発行者

〒202-0013

西東京市中町1-6-8 保谷東分庁舎1階

西東京市社会福祉協議会

TEL 042-438-3770

FAX 042-438-3772

いつの頃からでしょうか、夏の午後から夕方にかけて降る激しいにわか雨を「夕立」とは呼ばずに、「ゲリラ豪雨」と呼ぶようになったのは。しかし「夕立」と「ゲリラ豪雨」は少しニュアンスが違うようです。「夕立」には風流な感じすらしますが、「ゲリラ豪雨」は、非常に狭い地域の中で短い時間で驚異的な大量の雨が降る、局部的豪雨のこのようになります。つまり「ゲリラ豪雨」は道路の冠水、住宅の浸水、河川の氾濫などの災害につながる恐れのあるものと言えましょう。今年も各地で被害が出ています。

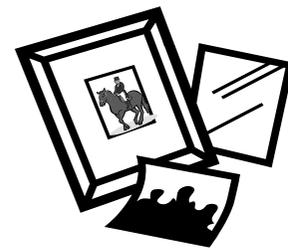
地球温暖化の影響とも言われていますが、自然現象とはいえ、「夕立」で治まってくれることを願いたいものです。

コーディネーターより近況報告



泉町・中町・富士町・保谷町・東伏見・柳沢・新町・南町・向台町 担当の武田です。

先日実家で、亡父の古い写真を目にする機会がありました。軍服で騎馬にまたがる凛々しい父の姿から若かりし日の父の思いを、私には測り知ることはできず



「もっと話を聞いておけば良かった…」という思いに駆られました。どうか会員の皆様も、次の世代に沢山の話を聞かせてください。私もお話を聞かせていただきながら、少しでもお役に立てるように頑張って、私自身も少しだけ胸を張って話が伝えられるようになったらなあ…と思っています。

北町・栄町・下保谷・ひばりが丘北・東町・住吉町・ひばりが丘・谷戸町・北原町
西原町・芝久保町・緑町・田無町 担当の小出です。

「朗らかな方で、お掃除に来ていただく日はいつも元気をもらえます」「物静かな方ですが、そっと寄り添い必要なお手伝いをしていただき助っています」「所作がテキパキしていて気持ちいい!」。これらは今夏、利用会員さんからいただいた言葉のプレゼント、励みになります。これからも市民同士の助け合いの利点を生かし単なるお手伝いだけにとどまらない、よりよい出会いを心がけて参ります。

協力会員へ研修/講習の案内

◆「高齢者の歩行介助講習会」

日時：10月17日（木） 13:30~16:00

場所：田無総合福祉センター 3階第1会議室

下肢筋力の低下した高齢者に安全な歩行介助をするために、講義・デモンストレーション・歩行補助具紹介・体験実習を行います。詳しいご案内は、後日送付します。



◆「援助者のための健康体操」

日時：11月15日（金） 13:30~15:00

場所：防災センター 6階講座室2（保谷庁舎南側）

詳しいご案内は、後日送付します。



◆「協力会員バス研修ツアー」

日時：12月13日（金）

場所：本所防災センター他

本所防災センターで災害模擬体験学習の後、お食事をしながらの交流と、おたのしみ散策を予定しています。詳しいご案内は、11月に送付する予定です。是非、予定に入れておいてください。



健康クッキング



免疫力アップに 鮭 寿司)^o^(

川をさかのぼる力強い鮭の元気（アスタキサンチン）をもらえば、免疫力アップ！鮭を食べれば胃潰瘍や夏バテ解消に効果があります。

【材料】

- ・お米 4合 … 普通に炊く
- ・甘塩鮭 2切 … 焦げ目がつくくらいに焼く
- ・胡瓜 1本 … 小口切りし、塩もみする

【調味料1】

- ・酢 … 150cc
- ・砂糖 … 45g
- ・すりごま … 小2

【熱量：727kcal】 【蛋白質：22.7g】

【作り方】

- ①調味料1をよく混ぜ合わせ、炊きたてのご飯にまぜる。（うちわなどで余分な水分をとばしながら、まぜ合わせる）
- ②鮭を手で大きめにほぐし（骨はこの時に取り除く）加える
- ③胡瓜の水をしぼって入れ、ごまを振り入れながら軽くまぜる。

【アドバイス】

- ※甘塩鮭なので、調味酢に塩は入れません。
- ※お酢のむせが気になる方は一度煮立たせます。
- ※調味酢はお好みで加減してください。

【献立例】

- ・茸とわかめのすまし汁
- ・ほうれん草のおひたし



利用会員の声

月に1~2回ですが、私の外出時に自宅で義母の見守りをお願いしています。

義母はもう91歳。利用を開始した5年前に比べて、当然、体も心も変化してきています。協力会員さんもそこは心得ていて、義母のペースに合わせゆっくりくつろげるように優しく寄り添ってくれているようです。

そして、当日の昼寝時間や食事・水分補給量等、状況をていねいに記録されているので、その後の介護の参考にしています。

義母が元気である限り同じ方にと、夫ともども願っております。



協力会員の声

今年の夏の初めから、間もなく90歳になられるひとり暮らしの女性のお宅に伺っています。

ご本人には認知症があり、残念ながら私の顔も覚えていただけないようですが、毎週笑顔で迎えてくださいます。

換気をしたり、熱中症予防に水分を摂っていただいたり、ご様子を伺うのが私の役目です。

常に感謝の心を持ち、一人で頑張られる姿に「お元気でいてください!」と心から思いながら活動しています。



協力会員研修の報告

5/30 車椅子介助講習会

当日はあいにくの雨天にもかかわらず、新規登録の協力会員を含む18名が熱心に講習に取り組みました。

理学療法士の泉澤先生の丁寧な指導で、車椅子介助の基本を勉強した後、乗り手と押し手を交代しながら、介助の仕方を学びました。講義は館内のみでしたが、教室のほか廊下やエレベーターを使っただけの乗降の練習など、工夫された様々なメニューが実施されました。

参加した方々からは、「思った以上に車椅子の操作が難しかった。何事も経験。」「自分が車椅子に乗ってみて、初めてわかることが多かった。」などの声が聞かれました。今回の講習を是非活かしていただき、今後も経験を重ねられることを希望します。



7/19 地震対応マニュアル・対人援助の基礎研修



オリジナルテキスト



主に新規登録の協力会員を対象に、テキストの読み合わせ等による研修を行いました。その後、実際の活動時に疑問に思った事や対処に迷った事について、コーディネーターを交えて皆さんで話し合いました。