

令和8年 4月

成年後見制度について相談できる

中核機関

が立ち上がりました

成年後見制度とは？

認知症や障がいなどの理由で、お金の使い方や契約手続きなど、1人で決めることに不安や心配のある人について、ご本人の財産や権利を守る援助者（後見人等）を決めて、お手伝いする制度です。

中核機関とは？

- ・成年後見制度のあらゆる相談を受け付ける機関です。
- ・ご本人や家族、支援者、地域の方、すでに制度を利用している方など、誰でも相談できます。
- ・昭和町役場と昭和町社会福祉協議会が連携し運営していきます。

自分でお金の管理をするのが難しくなってきた

高齢の親が悪徳業者にだまされた……

成年後見制度を利用したいけど進め方がわからない

このような悩みがある方は一度相談をしてみませんか？
職員と一緒に考え、悩みを解決できるよう支援していきます。

相談先	電話番号	所在地
昭和町社会福祉協議会 成年後見センター	055-267-7712	昭和町押越 955-1
昭和町役場 福祉介護課	055-275-8784	昭和町押越 616 (総合会館1階)

相談窓口

昭和町

問い合わせ先
包括
ほりかつ

65歳以上の相談窓口です！

地域包括支援センター

TEL 055-275-8784

昭和町押越616 (総合会館内)



昭和町役場

いきいき健康課

問い合わせ先
いき
いき

TEL 055-275-8785

昭和町押越616 (総合会館内)

昭和町

社会福祉協議会

問い合わせ先
社協
しゃきよう

TEL 055-275-0640

昭和町押越955-1

お気軽にご相談ください！

発行元 昭和町地域包括支援センター 昭和町役場 総合会館1階 TEL 275-4815 または 275-8784

しょうわ町

地域包括支援センター

虹のかげはし

高齢者のみなさまや、そのご家族の相談窓口です。

No.17

発行：令和8年4月1日

健康寿命をのばそう！

“生活いきいき度質問票”がセルフチェックになりました！

これまで75歳以上の対象の方に2年に1度お送りしていた質問票が変わります。
定期的に自己チェックをして、気になる際はいつでもご連絡ください
いきいきと過ごしていただくための町の情報は、中を開いてご覧ください

	質問項目	回答	点数
暮らしについて	1 バスや電車で1人で外出していますか(自家用車の運転でも可)	0点：はい 1点：いいえ	1～20の合計が10点以上で該当 (20まで回答後に計算してください)
	2 日用品の買物をしていますか	0点：はい 1点：いいえ	
	3 預貯金のおし入れをしていますか	0点：はい 1点：いいえ	
	4 友人の家を訪ねていますか	0点：はい 1点：いいえ	
	5 家族や友人の相談にのっていますか	0点：はい 1点：いいえ	
運動について	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0点：はい 1点：いいえ	6～10の合計が3点以上で該当
	7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0点：はい 1点：いいえ	
	8 15分位続けて歩いていますか	0点：はい 1点：いいえ	
	9 この1年間に転んだことがありますか	1点：はい 0点：いいえ	
	10 転倒に対する不安は大きいですか	1点：はい 0点：いいえ	
栄養について	11 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1点：はい 0点：いいえ	11～12の合計が2点で該当
	12 BMI計算式 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=BMI (例)体重50kg、身長160cmの場合 50÷1.6÷1.6=19.5	1点：はい 0点：いいえ	
歯や口について	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1点：はい 0点：いいえ	13～15の合計が2点以上で該当
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	1点：はい 0点：いいえ	
	15 口の渇きが気になりますか	1点：はい 0点：いいえ	
つ外出について	16 週に1回以上は外出していますか	0点：はい 1点：いいえ	16～17のうち16が1点以上で該当
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1点：はい 0点：いいえ	
つ物忘れについて	18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1点：はい 0点：いいえ	18～20の合計が1点以上で該当
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0点：はい 1点：いいえ	
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	1点：はい 0点：いいえ	
心について	21 毎日の生活に充実感がない	1点：はい 0点：いいえ	21～25の合計が2点以上で該当
	22 これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1点：はい 0点：いいえ	
	23 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	1点：はい 0点：いいえ	
	24 自分が役に立つ人間だと思えない	1点：はい 0点：いいえ	
	25 わけもなく疲れたような感じがする	1点：はい 0点：いいえ	

該当が1つ以上ある方

次のページで紹介する全てのサービスを利用できます

該当が1つもない方

次のページで紹介する緑色のサービスを利用できます



どんなサービスがあるか、さっそく見てみよう！

前のページの結果をもとに
下記のアドバイスを見て
健康的な生活を維持しましょう

暮らしについて

生活が不活発になると、心身がより早く
衰える危険があります。**自分でできるこ
とは、できるだけ自分でいきましょう！**



運動について

運動機能は、継続的に使うことで維持・
向上できることがわかっています。
毎日の生活に運動を取り入れましょう！



栄養について

栄養が不足すると、筋力が衰えたり、抵抗
力が弱まり病気になりやすくなります。
**美味しく、楽しく、バランスよく食べま
しょう！**



歯や口について

食べたり、飲み込んだりしにくくなると、
低栄養状態や肺炎などになる危険があり
ます。



外出について

家に閉じこもっていると心身の活動が不
活発になるため、全身の衰弱や認知機能
の低下、うつを招きやすくなります。
**外に出る楽しみを見つけ、こまめに出か
ける習慣を身につけましょう！**



物忘れについて

令和6年に認知症基本法が施行され、
【新しい認知症観】として、誰もがなり
得るものと備える時代になりました。
**心配な時は地域包括支援センターに
相談してみましょう！**



心について

うつ病になると生活が不活発になって心
身の衰弱を招きやすくなります。長く続
く落ち込みは、早めに専門医などに相談
することが大切です。**「もしかして」と
思ったら早めに相談しましょう！**



チェックが当てはまった方 (総合事業)

通所型サービスC (はなまる運動教室)

委託事業所：ノイエス、昭和デイサービスセンター
開催日時：6月～3月、週1回 午後1時30分～3時(1クール20～24回)
内 容：リハビリ専門職による運動や健康に関する話 等
利用頻度：週1回
自己負担：1回200円(送迎希望者は別途1回100円)



65歳以上の誰でも参加できます！ (一般介護予防事業)

いきいき百歳体操

全国でも評判の体操です！住民のみなさんが主体的に、身近な場所
で仲間と一緒にっており、町内では11グループが活動中です。
興味のある方、やってみたい方はお気軽に地域包括支援センターま
でご連絡ください。



- ①イスに座った動きが多く、どなたでも
簡単に始められます。
- ②週1回、約40分で効果が実感できます。
- ③グループで取り組むから楽しく続けられます。



言いつぱなし聞きっぱなしカフェ (地域の仲間とつながる！認知症カフェ)

開催日時：毎月第4金曜日 午後1時30分～3時
場 所：総合会館
内 容：認知症や介護の不安・悩みを相談したり、
気軽に情報交換したり、息抜きができる
場です。月によっては講師をお招きし認
知症や介護等について学べるミニ講座を
開催しています。専門職への個別相談も
お受けしています。

費用：100円



おたっしや出前講座

開催日時：いきいき健康課健康増進係まで
お問い合わせ下さい
場 所：各地区公会堂
内 容：健康をテーマとしたお話や実践
費 用：無料



運動指導事業 (のびしろ体操)

開催日時：4月～7月、10月～12月
午後1時30分～2時30分
(1クール10～12回)
場 所：総合会館軽運動室
内 容：イス等を使った運動
費 用：1クール2,000円



地域リハビリテーション 活動支援事業

開催日時：随時
内 容：リハビリ専門職が、
ご自宅や通所、通い
の場に訪問し運動
についての助言や
指導を行います。
費 用：無料



言いつぱなし聞きっぱなし 上二やまびこカフェ

開催日時：毎月第2月曜日 午後1時～3時
場 所：上河東二区集会所
内 容：お茶を飲みながら、将棋や編み物、参加者とおしゃべりなど
自分の好きなことをしながら楽しく自由に集える場所です。



バラエティ スマイルカフェ

開催日時：3ヶ月に1回 午前10時～12時
場 所：西条一区公会堂
内 容：子供から大人まで参加できます。全世代が楽しめ
て学べる場です。



はつらつ栄養教室

開催日時：いきいき健康課健康増進係まで
お問い合わせください
場 所：各地区公会堂
内 容：地区の食生活改善推進員や町の
管理栄養士が講師となり、調理
実習をしながら学び合います。
費 用：無料



高齢者ふれあい教室 (コレカラ教室)

開催日時：毎月5回程度 午前10時～11時
場 所：総合会館軽運動室
内 容：3B体操や音楽療法、いすヨガ等
費 用：月1,000円



こぴっと元気倶楽部 (介護予防コース)

開催日時：毎週火曜日 午前10時～11時30分
場 所：総合体育館もしくは押原公園
内 容：3B体操、筋力トレーニング
年 会 費：1回300円
(回数券(11回分)3,000円)
(送迎希望者は別途1回100円)



みんなの茶の間「SUNSUN ごご」

開催日時：毎月第4月曜日 午後1時30分～4時
場 所：築地新居区公会堂
内 容：健康マージャン、将棋、囲碁、おしゃべり、ビデオ鑑
賞など、好きなことをしながら楽しいひと時を過ご
しています。



歌とくつろぎカフェ

開催日時：毎月1回 午前9時～午前11時(詳細はお問い合わせ下さい)
場 所：河東中島第一公会堂
内 容：カラオケやおしゃべりをしながら、和気あいあいと
住民同士の交流を楽しんでいます。



脳の若返りスマホ講座

開催日時：10月～3月(2クール・全6回)
午後1時30分～3時
場 所：総合会館保健センター
内 容：お手持ちのスマホを使い、スマホ
やアプリの使用方法、脳トレ等
費 用：無料
※詳しくはいきいき健康課までお問い合わせ
ください。



いきいきふれあいサロン

場所：地区の公会堂等
内容：体操、生活や健康に関するお話、ゲーム等
費用：無料～100円
※地区によっては開催日や対象年齢が異な
りますので、詳しくは社会福祉協議会まで
お問い合わせください。

