

# みんななかよしともだち

平塚市地域包括支援センターみなと  
(高齢者よろず相談センター)



## 便い

### 第23号

恩賜  
社会福祉法人 財団 神奈川県済生会

平塚市地域包括支援センターみなと  
発行責任者: 中村 一恵

〒 254-0806

平塚市夕陽ヶ丘 55-14

TEL 0463-73-5422

FAX 0463-73-5423



### ～第22回港福祉まつりに参加させていただきました！～

令和6年9月21日(土)湘南バンク港ベイサイドホールで開催された「港福祉まつり」において、例年同様にブースをいただき、健康相談(血圧測定)と脳の健康チェックを行わせていただきました。

当日は真夏日で暑い日でしたが、それにもかかわらず、多くの方にお立ち寄りいただき、介護予防の取り組みの一環として、地域の皆様に活用していただけたのではと思っております。

このようなお祭りは「包括みなと」を知っていただく良い機会にもなります。介護予防の取り組みを広げる為に、「包括みなと」をより



健康相談コーナー



ステージ コグニサイズ

多くの方々に知っていただき、もっともっと港地区に根付いていけるよう、地域の方々のご協力をいただきながら、様々な取り組みを行っていきたいと考えております。

今後も介護予防の取り組みのご協力をいただく事で、住み慣れた「港地区」で自分らしい暮らしが続けられるよう、職員一丸となってお手伝いさせていただきます。

主任ケアマネージャー 岸 邦明

### みなとに新しい仲間が加わりました

長い間、皆さんにお世話になりました主任ケアマネージャーの岸が異動になり、10月1日から同系列の平塚訪問看護ステーションから **蒲生香織** がみなとの仲間として着任しました。

これからいろいろな所で皆様にお目にかかると思います。どうぞよろしくお願ひいたします。  
<蒲生からの一言メッセージ>

みなと地区的皆様 はじめまして。主任ケアマネージャーの蒲生と申します。  
支援者として約17年間の経験を活かし、みなと地区的皆様が安心して暮らせる  
よう地域に根ざした主任ケアマネージャーとして、地域の皆様と力を合わせ、  
より良いみなと地区づくりのために貢献していきます。よろしくお願ひいたします。



# 自分の今後色々考えよう～成年後見制度～

ふと何かのきっかけで自分の今後の生活スタイルを見直した時、自分はどうしたら良いかと感じたことはありませんか。様々な選択肢を選ぶことができる現代、選ぶには日頃から自分の理想を考え、困った時に一番話したいのは誰なのかなど少しでも考えておくことでスムーズに選べることがあります。お金の事や大事な契約の事は誰かに頼むと言っても、そうそう誰にでも頼める物ではありません。気持ち良く自分の権利を使う為に第三者ときちんと契約しておくのも一つの選択です。その手段の一つとして成年後見制度があります。



- ① 自分で頼む相手を決めて契約しておく備えとしての任意後見
- ② すでに判断力が落ちて来ていって頼みたい時に裁判所へ申請する法定後見

の二つのパターンがあります。他にも様々なサービスや制度が出てきていますが、これ一つで完璧と言う物はありません。色々見て聞いてよく選びましょう。



また、以前より配布されていた平塚市版エンディングノート「わたしのノート」もリニューアルされ、この9月に新しい2版の配布も始まっています。もし興味のある方は地域包括支援センターみなとまでお気軽にご相談ください。一緒に考えてみましょう。

社会福祉士 中村 一恵



## 包括サロンで身体を動かしませんか？



年齢を重ねるごとにつれて、身体を動かす機会は少なくなると思います。包括サロンでは、さくら鍼灸院・整骨院平塚院の先生に体操を教えて頂いています。この部分を動かすことによって何に良いのか等を教えてくださいます。少しずつでもやってみませんか？体操の他には、脳トレもやります。



皆さん、大きな声で笑って楽しんでいます。  
参加費無料、  
毎月第二木曜日(1月・8月はお休み)  
13:30～14:30  
港ベイサイドホール2階  
ちょっと覗いてみようかな？と思われたら、  
包括みなと(森下)まで  
お電話(0463-73-5422)

月日は早からず遅からず  
人心によって勝手にそう感じている  
(松風庵主)



### ＜編集後記＞

この間まで、暑い暑いと思っていましたが、もう11月。  
あと少しで今年も終わるなんて…。「もっとゆっくり時が流れもらいたいものだ」と  
思う私がいます。寒暖差があると体がついていけなくなりそうですが、年末の慌ただしさに  
負けないように体力をつけておきましょう。



齊藤

その通りです 反省

