

## ボランティアで 地域の安全、安心を



亀山地区社会福祉協議会  
事務局長 山口定己

地域の皆様には常日頃から、亀山地区社会福祉協議会（亀山社協）の活動にご理解、ご協力を頂きまして厚く御礼申し上げます。

2年前に発生しました、今迄に経験したことのない新型コロナウイルスの大流行により毎日が不安と、人とのかかわりの制限で私達の日常生活は大きく変わりました。何とか早い終息を願うばかりです。

亀山社協もこの2年間、行事を通しての地域の皆様との交流や見守り等の活動が出来ず、いろいろ悩んでおります。

このような環境の中でも継続しているボランティア活動を紹介させて頂きます。現在亀山社協では2タイプのボランティアを実施しています。一つは10年前から活動している「ボランティアバンク」。もう一つが4年前から活動している「住民主体型生活支援訪問サービス」です。

この2タイプの仕組みの違いを説明します。

### ① ボランティアバンク

対象者：亀山地区住民で自治会、町内会加入の高齢者

依頼先：お住まいの自治会、町内会役員・社協役員

料金：基本は無料。内容により実費を頂く事有（事前打ち合わせ）

### ② 住民主体型生活支援訪問サービス

対象者：亀山地区住民で要支援該当者（自

治会、町内会未加入者可）

依頼先：亀山地域包括支援センター、社協役員

料金：基本は無料。内容により実費を頂く事有（事前打ち合わせ）

過去3年間の活動実績ですが、1年間2タイプ合わせて7件～10件の生活支援ボランティアを実施しています。これからも亀山社協は新型コロナで大きく変化した生活環境の中でも「住んで安全、暮らして安心・絆のまち亀山」実現の為にボランティア活動と2カ所の相談窓口を開き、見守りや、生活支援、悩みごとの相談受付を実施していきます。

2カ所の事務所を紹介いたします。

① 社協かめやま（本部）＝亀山7丁目19-12  
（電話 815-4178）

開設日・時間：毎週火曜日・木曜日  
午前9時30分～12時

② 社協かめやま（四日市分室）＝亀山3丁目14-20、スーパーフレスタ西隣  
（電話 815-8858）

開設日・時間：毎週月曜日・水曜日  
午前10時～14時

事務所ではコロナ対策を実施しておりますので、お気軽にご相談ください。

亀山社協からのお願いです。各部役員、ボランティア部員が高齢化により人材不足になっており、将来の活動が出来なくなる状況です。どうか地域福祉にご関心のある方はぜひ亀山社協にお手伝いをお願い致します。

連絡をお待ちしております。

今後早い時期に新型コロナウイルスが終息し、地域の皆様が安心して暮らせる日の来ることを切に願っております。それまでみんなで頑張りましょう。

## 第四回 合同勉強会 講座要旨



### 認知症になっても地域で 安心して暮らすために 安佐北区認知症地域支援

推進員 野々原祐香

昨年10月に「認知症になっても地域で安心して暮らすために」と題してお話をさせていただきました。

以前皆様へアンケートを行わせていただいた結果、「認知症予防」と「高齢者に関する福祉制度・支援体制」について知りたいという声が聞かれました。そのため、今回の講座では、広島市が発行している「認知症あんしんガイドブック」「認知症あんしんガイドブック～予防活動編～」を用いて、認知症予防と高齢者の福祉制度・支援体制に重点を置いてお話をしました。

まず、皆さんの関心が最も高かった認知症予防についてですが、今のところ「これをすれば認知症にならない」という完全な予防方法は、残念ながら存在しないと言われていています。しかし、生活習慣を整え、趣味活動を楽しみ、日頃から活発な生活を送ることで、自立して過ごせる時間を延ばせます。

生活習慣を整えることは、脳出血や脳梗塞などの認知症につながる病気を予防することになります。食生活に気を付けながら、適度な運動をするように心がけましょう。

食事ですが、様々な栄養をバランスよくとって、低栄養に注意します。また、青背の魚や緑黄色野菜を積極的に食べるとよいとされています。水分不足は血管を詰まらせる原因になりますので、こまめに水分補給をするようにしましょう。

運動についてですが、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせることが有効です。有酸素運動は、脳の血流が増すため、認知症予防に効果があると言われていています。また、適度に負

荷をかけた筋力トレーニングを行うことで、筋肉や骨を丈夫にすると、転倒などによる骨折を防ぐことができます。骨折をしてしまうと、安静状態から寝たきりとなる危険性が高まり、認知症につながる場合があります。

地域では「いきいき100歳体操」という筋力トレーニングになる体操を実施しています。これは、個人の力に合わせて、両手両足に重りをつけ皆で一緒に映像に合わせて体操を行います。1週間に1回実施している団体が多く、亀山では22か所で実施しています。1人ではなかなか続かない体操も、皆で集まって行うことで楽しく続けることができます。ぜひ皆さんで誘い合って参加していただけたらと思います。どこで実施しているのかについて知りたい方がいらっしゃいましたら、広島市亀山地域包括支援センターにお越しください。

また、「認知症予防」と聞くと、「認知症にならないようにする」「認知症になるのを遅らせる」と思われがちですが、新しい認知症予防の概念として「認知症になっても進行を緩やかにする」という考え方があります。認知症になっても進行を緩やかにするためには、できるだけ早期に発見し、治療を開始することが大切です。現在の認知症治療では、認知症を根本的に治すことは難しいのですが、認知症の進行を遅らせることができる薬が使われており、認知症の早い段階で使うことが有効とされています。また、早い段階で認知症の方への対応を学ぶことで、家族も適切な関わりをすることができ、認知症の方が安心して過ごすことにつながります。周囲の人が本人の変化に気づき、適切な時期にも忘れ外来などの専門医療機関へ受診できるようにするとよいでしょう。

「認知症あんしんガイドブック」は、認知症の症状に応じた支援体制について詳しく書かれている冊子です。認知症の方やその家族を支えるための様々な支援体制があることを知っておけば、それらが必要になったときに使うことができます。困ったことがあれば、一人で抱え込

まず、いつでも相談におこしてください。この冊子は、各地域包括支援センターや安佐北区総合福祉センターに置いてあります。市民の皆様ぜひ見ていただき使っていただきたいと思しますので、まだ見たことがないという方はぜひご覧ください。

認知症になっても住み慣れた地域で生活を継続できるようにするためには、地域の皆様が認知症を正しく理解し、見守りあえるような関係づくりが大切です。今後も皆様と認知症について学び、自分自身の健康を維持していただきながら、一緒に地域づくりをしていけたらと思います。来年度も引き続きよろしくお願ひします。

## 第五回 合同勉強会 講座要旨



### 生き活き法律教室 「相続、遺言、 成年後見制度」

司法書士上中事務所  
司法書士 上 中 元 貴

このたび広島司法書士会から生き活き法律教室として、「相続、遺言、成年後見制度」についてお話をさせていただきました。この分野においては超高齢化社会という社会情勢を背景として注目が高まっており、私のところでも相談が増えていると実感しています。簡単にではありますが、概要をご紹介します。

#### (1) 相続手続の基本は遺産分割協議

相続が発生した場合、特に遺言書がない場合は、法定相続人同士でどのように相続をするかを話し合いで決めていただきます。これがいわゆる遺産分割協議です。遺産分割協議は、特にこのようにしなければならないというルールはなく、自由に決めることができます。よく法律

で定められた割合だから、ということ聞かれるかもしれませんが、その割合（法定相続分と言います）に縛られる必要もありません。法定相続人の間で合意が整えば、例えば、誰か一人がすべての財産を相続することも可能です。

#### (2) 遺言を作成することも有用

遺産分割協議は、残された相続人が行うものであり、ご本人は死後のことなので、当然のことながら関与ができません。そこで、自己の財産をどのように分けてほしいかなど、その意思を生前にまとめたものが遺言書です。遺言書を作成することにより、自己の思いを生前に具現化できるので、安心感を得ることができます。

遺言書は主に自分で作成ができる「自筆証書遺言」と公証人に関与してもらう「公正証書遺言」の2種類に分類されます。詳細は割愛しますが、それぞれメリットデメリットがありますので、遺言書を作成するときは十分に考慮する必要があります。

#### (3) 成年後見制度について

成年後見制度は、判断能力が不十分なために、財産侵害を受けたり、人間としての尊厳が損なわれたりすることがないように、法律面や生活面で支援する身近な仕組みです。ご本人の状態に応じて区分され、その種類もいくつかあります。そのなかでも法定後見類型は、もっともご本人の判断能力が減退している場合に適用され、この場合は、財産管理をはじめ、ほぼすべての事柄を後見人が担い、支援していくこととなります。こちらも、それぞれメリットデメリットがありますので慎重な検討が必要となります。

我々司法書士は、これらの分野に加え、様々な法律相談を承っております。広島司法書士会では、無料で相談できる「広島司法書士会総合相談センター」を設置しておりますので、何かお困りごとがございましたら、お気軽にご相談ください。

### ～一人で悩まずに、相談を～

何か困ったことがあれば、早めに適切な相談窓口で相談しましょう!!! きっと、解決策が見つかるはずです。

#### ☆無料相談窓口☆

##### 広島司法書士会総合相談センター

広島市中区上八丁堀6-69

(広島地方裁判所向かい)

電話 082-511-7196

##### 亀山地域包括支援センター

広島市安佐北区亀山4丁目2-36

電話 082-819-0771

##### 法テラス広島

広島市中区八丁堀2-31

広島鴻池ビル1F・6F

電話 050-3383-5485

##### 広島市消費生活センター

広島市中区基町6-27

広島センター街8F

電話 082-225-3300

##### 広島県生活センター

広島市中区基町10-52

広島県庁構内 農林庁舎1F

電話 082-223-6111

(消費生活相談)

電話 082-223-8811

(県民・交通事故相談)

## 事業報告

令和3年10月1日  
～令和4年2月28日

#### ◇第四回合同勉強会

＝令和3年10月18日(月)亀山公民館

講座 認知症になっても地域で安心して暮らすために

講師 安佐北区認知症地域支援推進員  
野々原祐香氏

#### ◇第五回合同勉強会

＝同11月8日(月)亀山公民館

講座 生き生き法律教室「相続、遺言、成年後見制度」

講師 司法書士上中事務所

司法書士 上中元貴氏

#### ◇在宅要介護者、介護者への配食

＝同12月5日(日)配食対象者57名

激励訪問はコロナ禍のため中止

#### ◇赤い羽根共同募金

＝同12月末で1,056,765円

#### ◇広報紙「かめやま」122号

＝令和4年3月31日発行

## 地域福祉事業にご寄付

亀山社協に令和3年10月1日から令和4年2月28日までの間、次の皆様から貴重なご寄付を頂きました。

謹んでお礼申し上げます。

#### ◎香典返し

四日市 河内英子様 (夫・秋夫様)

船山 大山里美様 (母・鉄井敏子様)

上大毛寺 上駄智明様 (父・洋三様)

上行森 上木 勉様 (母・フミエ様)

#### ◎一般寄付

船山 平岡幸雄様 (ご本人)

#### お願い

香典、お見舞い、お祝いのお返し等を亀山地区社協へご寄付の程お願い申し上げます。

窓口は自治会長、町内会長、民生委員、社協役員です。

福祉関係、お困りごと等の相談は

「社協かめやま7丁目本部事務所」(亀山7丁目19-12)(火・木10時～12時)☎815-4178

「社協かめやま分室」(亀山3丁目14-20 フレスタ可部西隣 まちづくり四日市役場内)(月・水10時～14時)☎815-8858

へ連絡ください。祝日は休みです。