

大浦包括だより



発行日：令和7年2月15日

発行責任者：長崎市大浦地域包括支援センター



これからのお金の管理について

生きていく上で大事なお金。そのお金の管理について準備をしておくことはとても重要です。今は自分でできていても、突然の病気やケガで入院になったりして、誰かに管理を依頼することも考えられます。その「もしも」の時に備えて、管理の方法をどのようにしていくかを元気なうちから考えておきましょう。具体的な準備の方法として以下のことがありますので、ご参考ください

①自分以外で誰にお金の管理をお願いするかを考えておく。家族と話し合う。

②光熱費などの支払い関係を、口座自動引き落としに変更する。

家族が海外在住等遠方にいる、身寄りがない等の理由で家族や親戚にお金の管理をお願いすることが難しい場合は、公的な制度を利用し第三者に管理を依頼する方法もあります。（収入によっては利用料金がかかる場合があります）

日常生活自立支援事業

【対象者】

- ・お金の管理など判断能力が不安になってきた方
- ・契約能力がある方

【支援内容】

- ①福祉サービスの援助
- ②日常的なお金の管理
- ③通帳等の預かりサービス

【支援者】

福祉あんしんセンター ながさき
（長崎市社会福祉協議会）

成年後見制度

判断能力に不安がある方のお金や書類の管理、日常生活における契約行為等を支援する制度。①法定後見制度と②任意後見制度の2種類がある。

①法定後見制度

家庭裁判所に選任された人が本人に代わりお金の管理や契約を行ってくれる制度。家族以外では弁護士や司法書士、社会福祉士等の専門職が担ってくれる。

②任意後見制度

将来判断能力が不十分になった時に備えて、何を願うするか、誰に願うかを事前に自分で決めておく制度。

【相談・問い合わせ先】

長崎市権利擁護・成年後見支援センター 電話：095-894-4500

長崎市大浦地域包括支援センター 電話：095-818-8311

※手続きに時間を要しますので、お早めにご相談ください。



2月1日はフレイルの日

～健康寿命を伸ばす為に～

フレイルとは・・・

加齢に伴い心身の活力が低下してきた
「健康」と「要介護」の中間の虚弱状態をいいます。

早い時期に予防や治療を行えば、
より健康な状態に戻すことが可能です。



大浦さるこう会！



自宅で動かないでいると、筋肉量が減り、
体力も衰え、気持ちもふさぎこんでしまいます。
みんなで外の空気を吸いながら、
一緒にウォーキングしませんか？

『内容：松が枝公園集合⇒水辺の森公園へウォーキング』

※雨天中止
(小雨時等はお問合せください)

【次回の開催】

3月11日(火)14時～

3月25日(火)14時～



すこやか運動教室



65歳以上のすべての方が対象です。
月2回運動する機会を設け、
自宅でも簡単に取り組める運動方法や
メニューを紹介しています。

【大浦中学校区】

場所：仁田佐古地区ふれあいセンター
日時：第1・3火曜日 13:00～14:30

【梅香崎中学校区】

場所：南公民館
日時：第2・4土曜日 10:00～11:30

高齢になっても、認知症になっても

安心して暮らせる町を目指そう！

北大浦地区地域ケア推進会議で作成された

『**高齢者見守りシート**』を使って

住みよい町を目指しましょう。

高齢者見守りシートは

大浦地域包括支援センターで配布中です。



一部抜粋

みなさんのまわりに困っている方はいませんか？
声をかけあって、いつまでも安心して暮らせる
地域を目指していきましょう。

虐待かな？

- ☐ 「生きるのが辛くなった」
「家にいたくない」と訴える
- ☐ 身体や顔にあざがある
- ☐ 家族がいるのに「お金がない」、
「家族が無心に来る」と言う
- ☐ 痩せてきている
- ☐ 爪や髪が伸びている、いつも同じ服を
着ているなど身なりが汚れている
- ☐ 怒鳴り声がする
- ☐ 訪問時に本人と面会させてくれない



地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。
ご自身やご家族のこと、近隣の方のことでの悩みや疑問、
相談ごとがありましたらお気軽にお問い合わせください。

Instagramを始めました！

日頃の活動やイベント情報を掲載中。是非、ご覧下さい♪



(#大浦地域包括支援センター)

長崎市大浦地域包括支援センター

〒850-0922 長崎市相生町1-17メゾンド田中202号

電話 818-8311

