

# 若林あんすこレター

編集 若林あんしんすこやかセンター（若林地域包括支援センター）  
（社会福祉法人 こうれいきょう）

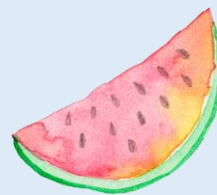
〒 154-0023

世田谷区若林1-34-2

03-5431-3527

第50号

令和7年 夏



## 成年後見制度とはどんな制度ですか？



認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断する能力が不十分な人は介護・福祉サービスの利用、財産の管理などを一人で行うのが難しい場合があります。このような人たちを法律で守り支えるのが成年後見制度です。



法定後見制度と任意後見制度の2つの制度があります。



## 法定後見制度と任意後見制度の違いは何ですか？

「法定後見制度」はすでに判断能力が低下している人を家庭裁判所から選任された法定後見人がサポートする制度です。法定後見人は判断能力の度合いに応じて、「成年後見人」、「保佐人」「補助人」の3種類に分けられます。判断能力がもっとも低下しているケースで選任されるのが成年後見人です。

「任意後見制度」は、まだ判断能力が残っている元気なうちに将来判断能力が不十分になることに備える制度です。本人をサポートする「任意後見人」になってもらう人と、サポートしてもらう内容は、事前に公証役場での契約で決めておきます。任意後見契約をした後、本人が元気な間は任意後見契約は発動しません。判断能力が低下したときに任意後見人を監督する「任意後見監督人」が家庭裁判所から選任されて任意後見人によるサポートが開始されます。

### 世田谷区社会福祉協議会 成年後見センターについて

成年後見センターでは、成年後見制度に関する相談のほか、法定後継制度の利用に必要な申立  
手続の支援、親族後見人の方からのご相談等をお受けしています。電話や窓口、ご自宅等への  
出張相談も行っています。お気軽にお問合せください。

#### 【問い合わせ】

世田谷区社会福祉協議会 成年後見センター

住所：世田谷区成城 6-3-10 成城 6 丁目事務所棟 3 階

電話：03-6411-3950 FAX：03-6411-2247



# あんすこ活動報告



「ハートふるカフェ」開催から2年が経ちました！！

「カフェを立ち上げたい」とあんすこに声をかけてくださった区民の飯田さんと会計を引き受けてくださった小宮山さんからメッセージをいただきました。

「あっという間の2年間でした。さまざまな機関、団体の協力を得て運営できているので、感謝感謝です。参加してくださる方々がゆったりと過ごせる時間になるよう、これからもスタッフみんなで話し合いながら続けていきたいと思っています。

あんしんすこやかセンターからのお声がけもあって、ボランティアさんも増えて大変助かっています」

「ハートふるカフェ」（オレンジカフェ）は、アクションチームで運営しています。



『住まい』と『ホームツアー』をテーマに、以下の日程でいきいき講座を開催しました。

第1回目：令和7年5月19日（月）若林まちづくりセンター3階活動フロアにて  
『将来の住まいについて一緒に考えませんか』

第2回目：令和7年6月9日（月）介護付き有料老人ホーム・チャームプレミア深沢にて  
『見に行こう！現在の老人ホーム』

第1回目は3名の講師の方をお招きしてスライドや資料を用いて老人ホームのイメージ、施設の種類とその特徴、ホームでの生活のご様子（一日の流れやレクリエーションの内容等）、費用や入居までの流れ、選ぶポイントや見学時のチェックポイント等を中心にご講演いただきました。

第2回目は実際に老人ホームを見学して昼食をいただき、居室や浴室、リハビリルームやカラオケを楽しむレクリエーション等を見学しました。

「実際に見学できて理解できた」「良かった。金額が心配」など様々な感想が聞かれ、住まいについて考える一助になれたのではないかと思います。



7月4日（金）若林まちづくりセンター3階活動フロアにて、いきいき講座「フレイル予防講座とリズム体操」を開催しました。世田谷区スポーツ振興財団の講師の先生に講義いただきました。前半はフレイル予防についての講義で、元気な状態と要介護の状態の間がフレイルであり、フレイルは健康な状態に戻れる状態であること、食事の際、タンパク質を摂るようにする、座ったままできる運動を行うなど、日々、自宅で出来ることを行うことの大切さを講義いただきました。後半は、フレイル予防に効果のある有酸素運動であるリズム体操を行いました。音楽に合わせて椅子に座りながら足や腕を動かし声を出しながら楽しく運動をしました。参加者の方からは、リズム体操は初めてだったけど楽しかった、また参加したいという感想があがりました。



## ～シュガータイム（家族介護者の会）～

悩みごとや日頃の思いなどを集まって話しています。ホッと一息できる時間になればと思っています。  
申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

日 時：原則偶数月第3金曜日 午後1時30分～2時30分

今年度は、土曜日開催を2日設けました。

8月15日（金）**10月25日（土）**・12月19日（金）・2月20日（金）

会 場：若林まちづくりセンター 3階活動フロアー 参加費：無料

問い合わせ先：若林あんしんすこやかセンター（TEL03-5431-3527）

\*感染症予防、悪天候のため中止する場合があります。



## はつらつ介護予防講座

講座では、椅子に座ったまま出来る体操や介護予防のヒントになるお話をします。

腕や足におもりをつけて上げ下げするやさしい運動をします。

痛みがあるなどおもりをつけて行うことが難しい方は、おもりをつけずに行っていただきます。

日 時： 原則第2・4木曜日 時 間：午後2時00分～4時00分（120分）

定 員・対 象：20名・65歳以上の若林地区にお住まいの区民の方 参加費：無 料

会 場： 若林まちづくりセンター 3階活動フロアー

持ち物等：水分補給用の飲み物 健康応援ノート 筆記用具 マスク

\*動きやすい服装でお越しください

申し込み：若林あんしんすこやかセンター（TEL03-5431-3527 FAX 03-5431-3528）

※講座がある週の月曜日（祝日は翌火曜日）から電話・FAX・窓口でお申し込みください。

\*引き続き、感染予防にご協力ください\*

○マスク着用にご協力をお願いします。

○発熱、発熱がなくても息苦しい、だるいなどの症状や風邪症状がある場合は、参加を見合わせていただきますようお願いいたします。

○台風や降雪等の悪天候の際は中止する場合があります。事前にご確認ください。



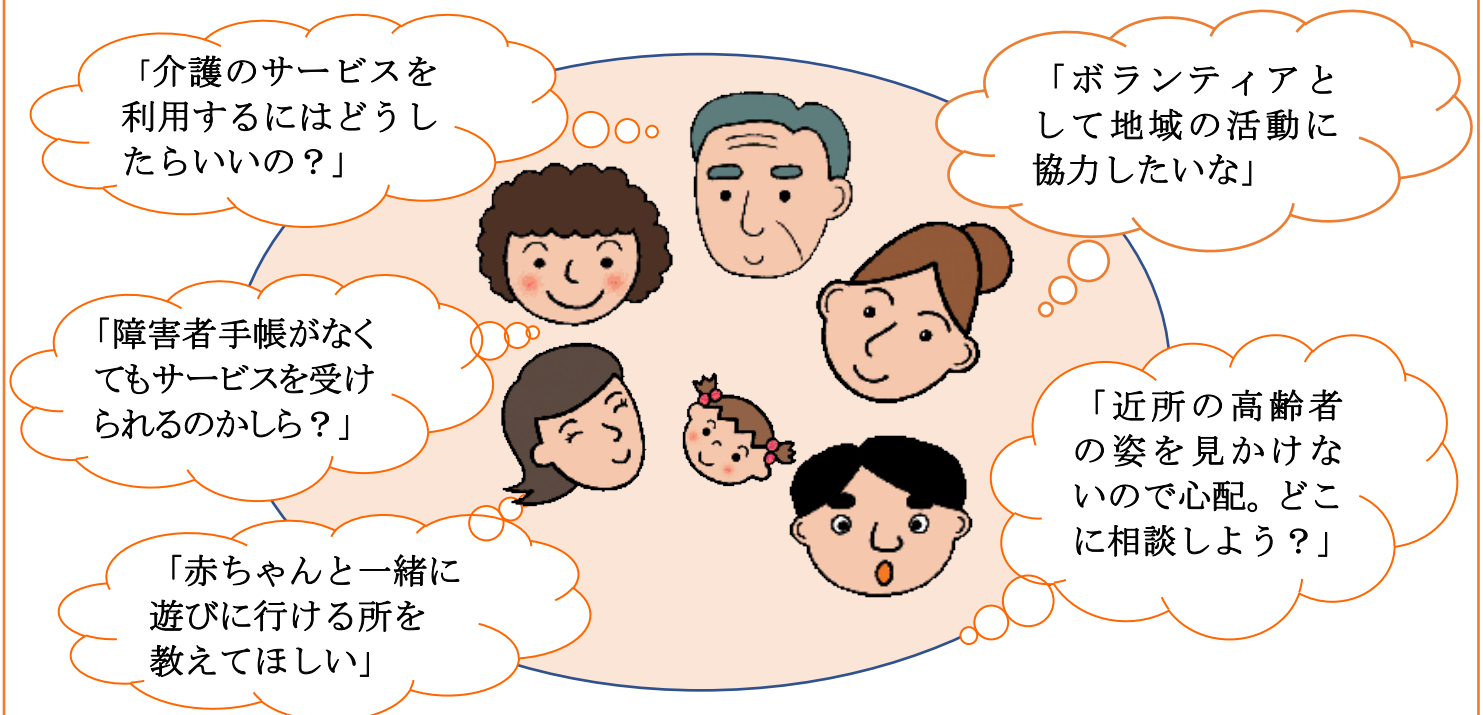
## お休み処について

令和7年6月16日（月）～9月30日（火）

上記の期間、世田谷区では公共施設等で気軽にお休みいただける「お休み処」を開設しています。若林まちづくりセンターも「お休み処」となっています。あんしんすこやかセンターでは「お休み処」等の施設の情報や熱中症予防のポイントが書かれている「せたがや涼風マップ」をお渡ししています。また室内の温度がわかりやすく表示されている「熱中症予防シート」も配布しておりますので是非ご利用ください。



若林あんしんすこやかセンターでは、若林 1～5 丁目と  
三軒茶屋 2 丁目在住の方々への支援を行っております。



日常生活でお困りのことや、わからないことなど何かありましたら、  
お気軽にご相談ください。お電話をいただければ訪問もいたします。  
また、障害のある方、子育て中の方（妊娠中の方を含む）などの身近な  
ご相談も承ります。

お問合せ・ご相談は・・・

若林あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

☎ 03-5431-3527

FAX 03-5431-3528

世田谷区若林 1-34-2

<窓口開設時間>

月曜日から土曜日 午前 8 時 30 分～午後 5 時

日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）はお休みです。

☆相談は無料です ☆相談に関する秘密は厳守いたします

『若林あんしんすこやかセンター』で検索

若林あんしんすこやかセンターは世田谷区から委託を受けています。  
社会福祉法人こうれいきょうのホームページをご覧ください



【交通】●世田谷線若林駅下車 5 分

●世田谷線西太子堂駅下車 5 分

●バス「若林駅前」下車 6 分（渋谷駅～  
世田谷区民会館、新代田駅～大森操車所）