

## 心配ごと（弁護士）相談所の開設について

開設日時 令和5年4月4日（火）  
 午前9時30分～午前11時30分

開設場所 湯浅町地域福祉センター

- ※ 事前予約は3月6日（月）からの受付となります。
- ※ 弁護士相談は午後1時からとなります。また、10件までの受付となります。
- ※ 弁護士相談を希望される方は、午前中に開設する「心配ごと相談」にて、相談内容を整理する必要がありますので予めご了承ください。
- ※ 当相談所の規定に基づき秘密は厳守致します。また、相談費用は無料です。

心配ごと相談とは・・・  
 湯浅町社会福祉協議会から委嘱を受けた「心配ごと相談員」のみなさんが日常生活における相談をお受けします。相談にあたっては関係機関と連携しながら問題解決に努めます。

## 今後の予定

- |    |        |                           |
|----|--------|---------------------------|
| 3月 | 8日（水）  | あいうえおサロン（地域福祉センター）        |
|    | 10日（金） | 社協会長杯グラウンド・ゴルフ大会（町民グラウンド） |
|    | 14日（火） | ほのほの茶話ごう会（地域福祉センター）       |
|    | 23日（木） | 社協会長杯ゲートボール大会（なぎの里GB場）    |
|    | 24日（金） | 老人大学終了式並びに卒業式（総合センター）     |
|    | 26日（日） | しらゆりキッチン（地域福祉センター）        |
| 4月 | 4日（火）  | 心配ごと（弁護士）相談（地域福祉センター）     |



※ コロナウイルス感染症拡大状況により、上記の予定が中止になることがあります。



編集・発行：湯浅町社会福祉協議会  
 〒643-0005 和歌山県有田郡湯浅町栖原126  
 TEL：0737-63-5175 FAX：0737-63-3304  
 WEB：https://www.yuasa-shakyo.or.jp/

homepage

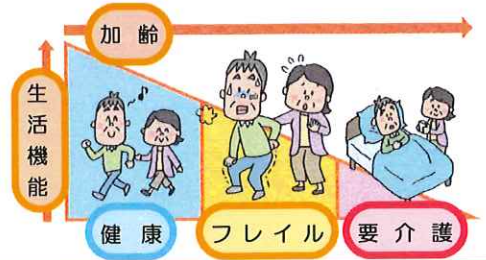


Facebook



# フレイル予防で元気に過ごしましょう！！

フレイルとは、加齢によって体力や気力が弱まった状態のことで、介護が必要になる前段階だとされています。フレイルの段階では生活に困るほどではないので放っておいてしまいがちですが、そのまま対策をとらずにいると、要介護状態へと進んでしまいます。



## ☆フレイルチェック！～自分がフレイル状態なのかどうか確認してみましょう～

- 6ヶ月間で体重が2～3kg減った。
  - 以前より疲れやすくなった。
  - 外出が減った・人と話すことが減った。
  - ペットボトルのふたが開けにくくなった。
  - 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた。
- ひとつでも当てはまれば、フレイル予防に取り組みましょう！！



## フレイルの予防と対策

フレイルは早期発見できれば、生活習慣を改善することで回復することも十分可能といわれています。

フレイル予防の基本ポイントは「栄養」・「運動」・「社会参加」です。この3つのポイントを見直し予防しましょう。

### ◇ 栄養 ◇

フレイル予防にはしっかり食べて栄養をとることが欠かせません。バランスのよい食事を3食しっかりとりましょう。

毎日の食事には筋肉のもととなる魚・肉・卵・大豆製品や骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。良く噛むことも重要です。



### ◇ 運動 ◇

その場での足踏みやラジオ体操など、家の中でもできる運動を毎日20分程度行いましょう。また、ウォーキングは手軽にできる有酸素運動です。

まずは今よりも少し歩く時間を増やしてみましょう。筋力トレーニングは筋肉や骨などを鍛えるのに効果的で、転倒や骨折のリスクが少なくなります。コツコツ取り組みましょう。



### ◇ 社会活動 ◇

閉じこもり生活などにより「社会とのつながり」が減少しやすくなります。

「社会とのつながり」が減ると認知症やうつ病になる可能性も高くなります。心と体の健康を保つため、趣味やボランティア、地域活動などに積極的に参加し外出する機会を多く持つよう心がけましょう。



ご存じですか？

相続登記の義務化

令和6年4月1日からスタート！！

不動産を取得したことを知った日から3年以内に  
相続登記をしなければならないことになりました。

※ 施行日前に開始した相続についても適応されるので  
早めの相続登記を。

※ 遺言書があれば、登記手続きが簡単になります。



不動産登記推進  
イメージキャラクター  
「トウキツネ」

お電話でのお問い合わせはこちらまで

和歌山地方法務局

TEL: 073-422-5131

『生活支援コーディネーター』が行く！！

生活支援コーディネーターは、別名『地域支え合い推進員』といい、  
高齢者になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように  
お手伝い（支援）していくことを役割としています。

安心して暮らしていくためには、生きがいを持ちながらお互いに助け  
合い支え合うことが大切なので、地域での支え合いを推進していく  
ことが目的です。



現在、湯浅町のみなさんに日常生活でのつながりや支え合いなど  
があるかどうかのアンケート調査をしていますので、行かせていた  
だいた際はご協力をよろしくお願いたします。