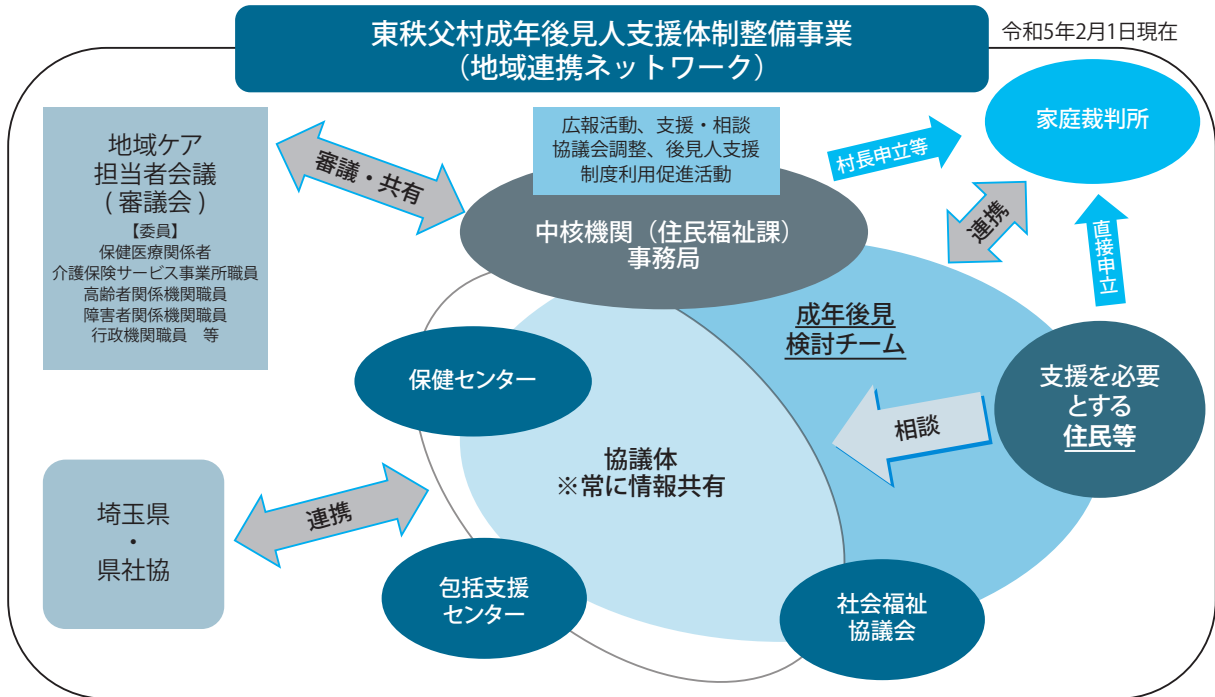


## 権利擁護等支援「中核機関」を設置しました

中核機関とは、権利擁護（成年後見等）の支援を必要とする村民に対し、迅速かつ適切な支援を行うために、各関係機関で構成された「地域連携ネットワーク」の中心となって全体のコーディネートを担当する機関のことです。この度、2月1日から住民福祉課に設置しました。

中核機関は、保健センター等で構成された協議体と連携し、権利擁護等支援を行うことで、当人の意思を尊重し、自分らしく生きることが出来る村づくりを目指します。



### 【地域連携ネットワークとは】

専門家や村内の各機関が情報交換等を行うことで権利擁護（成年後見制度）の支援が必要な人を発見または当人から相談を受け、適切な方向に結びつけていくための「仕組み」です。

問合せ 住民福祉課 ☎ 82-1226

## おうちで簡単“ながら”運動！

今月はおしりの引き締めにも効果的な「足の踏み出しウォーク」をご紹介します。テレビを見ているときや、ふとしたときに簡単にできるのでぜひ試してみてください☆

### 【やりかた】

- ①両足をそろえて立つ
- ②片足を一步前へ力強く踏み出し、元の位置に戻す。  
左右1セットでリズムカルに行う



(※ 1分間の消費カロリー想定：5.4 kcal)

**ワンポイント：**ときどき斜め前、横にも踏み出して変化をつけると効果的☆

問合せ 教育委員会事務局 生涯スポーツ担当 ☎ 82-1230