

～地域包括支援センター職員より～

ひまわりの花が咲く季節となりました。いよいよ夏本番ですね。

少し前の話になりますが、地域のサロンで「人生会議」「もしも手帳」「エンディングノート」の話をさせていただきました。

「人生会議」とは、自分が人生において大切にしていることや望んでいること、何かあったときにどこでどのような医療やケアを望むかあらかじめ考え、人生の最終段階について信頼できる人や医療者と話し合っておくことです。人は誰でも大きな病気やケガに見舞われることがあります。それがいつかは誰にも分かりません。実際、私が母に「どうしたい」と聞くと「縁起でもないことを」と言われてしまいました。なので「書いて伝える」という方法もおすすめてです。

もしものときに備えて、シンプルな3つの質問に回答するだけで自分が望んでいる医療やケアについて伝えられる「もしも手帳」。好きなもの、お金のこと、これからやってみいたいこと、大切な人へのメッセージ、事故や病気など万が一のときにどうしてほしいか、などについてトータルに書いて伝えられる「エンディングノート」。どちらもいつ書いてもよいもので、書くことで自分の考えの整理にもつながります。

横浜市では「人生会議」「もしも手帳」について、分かりやすい短編ドラマを作り、動画配信をしています。地域のサロンで、参加者の方と、この動画を見ました。



「分かりやすい」「夫と見てみるわ」と好評でした。そんなこともあり、母に「もしも手帳」を渡してみました。最初はしぶしぶでしたが、お薬手帳や診察券が入るカバー付きということも有ってか、必ず鞆に入れるようになりました。

「もしも手帳」「エンディングノート」は区役所、各ケアプラザで無料配布しています。一度手に取ってみてはいかがでしょうか。 **社会福祉士 堀 知子**



次回「芭蕉の樹」は
令和6年10月発行予定です

横浜市滝頭地域ケアプラザ 磯子区滝頭2-30-1

問い合わせ TEL: 750-5151 / FAX: 750-5155

相談専用 TEL: 758-0622



芭蕉の樹

第81号

発行：令和6年7月10日
横浜市滝頭地域ケアプラザ
住所：横浜市磯子区滝頭2-30-1
電話：750-5151



和みカフェ（認知症カフェ）とは、認知症の方とその介護を
していらっしゃる方が、住み慣れた地域で暮らしながら気兼ねなく参加できる憩いの場です。

介護の相談や参加者同士の情報交換などの様々な交流の機会の場合ともなっております。滝頭地域ケアプラザでは、奇数月（隔回水曜・土曜）に開催しており、地域の認知症サポーター（いそごオレンジボランティア）の方々にもご協力をいただきながら、お茶とお菓子、楽しいレクリエーションも行っております。

認知症は誰にでも起こり得る病気です。お一人で抱え込まず、まずはお茶を飲みながら皆さんとお話しませんか？
ご参加お待ちしております。

お問い合わせは、滝頭地域ケアプラザまで。

次回開催日

9/21(土)

14:00~15:30

参加費 300円(1人)



滝頭地域ケアプラザでは、「デイサービスでのお手伝い」、「花壇整備」、「和みカフェ」や「赤ちゃんひろば」などのケアプラザ自主事業のサポート、その他にも様々なボランティアさんが活動しております。

社会貢献をしたい、様々な事に挑戦してみたい、歌や踊り等の特技を披露したい...等々、空いている時間に、お力と笑顔を、少し分けて頂けませんか？

お問い合わせは、滝頭地域ケアプラザ 地域活動交流まで。

笑顔で地域を明るく照らしていただける方、ご連絡、お待ちしております😊



第16回 紅葉祭

令和6年10月20日(日)

10:30~14:30 雨天決行

みなさまのご来場をお待ちしております！

滝頭地域ケアプラザ・たきがしら芭蕉苑 共催