

ほうかつ便り 第14号 [高浜市地域包括支援センター]



元気な方でも、いつ、もしものときを迎えるかわかりません。

最近、「終活」や「エンディングノート」、「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」などの言葉をよく耳にしますが、もしものときに備え、自分がどうしたいのかを家族や近い人、医療・ケアチームといっしょに話し合っておくことが大切です。

自身の意思をしっかりと周りの人に繋げるためにも、一度考えてみてはどうでしょうか？

どのようなことを話し合うのか

大切なのは、自分がどんな人生を送りたいのか、医療やケアにどのようなことを望んでいるか日ごろから考え、家族など大切な人と共有しておくことです。話し合いを繰り返しながら、自分の思いを伝えていきましょう。

人生観や価値観、希望など本人が大切にしたいこと	<ul style="list-style-type: none"> これまでの暮らしで大切にしてきたことはなんですか？ 今の暮らしで、気になっていることはありますか？ 趣味、楽しみにしていることは何ですか？ 家族などの大切な人に伝えておきたいこと（会っておきたい人、最期に食べたいもの、葬儀、お墓など）は何ですか？ 代わりに意思決定してくれる人はいますか？
医療およびケアについての希望	<ul style="list-style-type: none"> 1日でも長く生きられるような治療を受け続けたい。 できるだけ自然な形で最期を迎えられるよう、必要最小限の治療を受けたい。 延命は考えず、穏やかに過ごしたい。 * 病状などを含め状況はさまざまです。医師や看護師などから適切な説明がなされたうえで、話し合いを重ねていくことが重要です。

● 3月・4月 認知症カフェのご案内 ●

タイトル	とき	催し物	ところ	問い合わせ先
昭和で元気になるカフェ	3月24日(日) 13:00~15:00	紙芝居 「高浜市立図書館」	いきいきホール (いきいき広場 2階)	昭和で元気になる会 事務局 ☎52-5050
	4月21日(日) 13:00~15:00	企画中		
よってこカフェ	毎週日曜日 9:00~11:00 *行事などにより変更となる場合があります	認知症予防の体操	地域共生型福祉施設 あっぽ	地域共生型福祉施設 あっぽ ☎56-2725

問合せ先 地域包括支援センター（いきいき福祉まるごと相談グループ） ☎52-9610

3月・4月の児童センター

- 東海児童センター ☎52-5126 ■中央児童センター ☎52-3014
- 吉浜児童センター ☎52-1019 ■翼児童センター ☎54-2833
- 開館日 月曜日～土曜日 ●開館時間 午前9時～正午・午後1時～5時
- 休館日 日曜日・祝日・年末年始

乳幼児親子対象の行事 参加希望者は児童センターへ直接申込(午前9時～受付。定員になりしだい締切)

児童センター	行事名	月日	時間	内容	対象	参加費	申込期間
東海	ベビー体操	4/18(木) 5/16(木) 6/20(木)	10:30 ～11:30 3回コース	赤ちゃんを抱っこして曲に合わせて楽しく体操しましょう。	4か月～ 1歳程度 歩行前の乳児 10組	無料	3/18(月) ～23(土)

児童センター行事 児童センターへ直接申込(午前9時～受付。定員になりしだい締切)

児童センター	行事名	月日	時間	内容	対象	参加費	申込期間
東海	絵本の読み聞かせ	3/20(水)	15:45 ～16:30	図書館司書が素敵な本を紹介してくれます。	小学生	無料	当日参加可