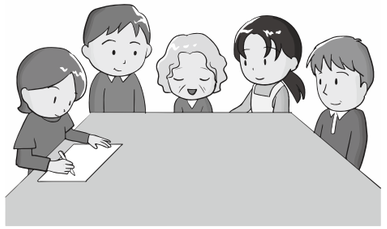
介護のとびら

問い合わせ先
地域包括支援センター
（保健福祉課地域包括支援係）
(31) 2510

人生会議をしませんか？

「人生会議」とは、もしもの時に備えて自分が望む医療やケアについて家族や医師など信頼できる人たちと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことをいいます。これまでACP（アドバンス・ケア・プランニング）の名称で取り組まれていましたが、より親しみやすい言葉として、「人生会議」という愛称で呼ばれるようになりました。



人生会議は必要？

突然の事故や病気などにより、自分の思いや考えを伝えられなくなることは誰にでも起こりえます。厚生労働省によると、命の危険が迫ったときに自分の意思を伝えられない人は約70％にもなるといわれています。そのような場合に備えて、自分の思いや考えをあらかじめ家族などに伝えておくことは、将来家族などが自分に代わって判断をおこなう際に非常に役立ちます。

人生会議で話し合うこと

まずは、自分が大切にしたいことについて考えます。好きなことや嫌いなこと、したいことや叶えたい目標など、自分にとって大切だと思うことを考え、それを家族や医師、ケアマネジャーなど信頼できる人に伝えます。その際、自分の気持ちを理解し、万が一の際に代弁してくれる人を決めておきましょう。そして、話し合った内容を書き留め、関係者間で共有しておくことが大切です。また、思いや考えは変化するため、人生会議を繰り返しおこない、内容を書き換えていくことも大切です。

人生会議の普及・啓発活動

「人生会議」をより多くの方に知ってもらうため、各地でさまざまな取り組みが行われています。町では地域ネットワーク会議や、生きがい教室、生活・介護支援サポーター養成講座にて、人生会議について取り上げました。参加者はカードゲームを通じて、自分にとって大切にしたいものを発見し、他の参加者の考えや意見にも刺激を受けながら、人生会議について学びました。

これからに備えて

万が一のことを考えることは、縁起でもないことかもしれません。しかし、自分の思いや考えを伝えられないままその時を迎えてしまうと、家族などは困惑してしまいます。そうならないためにも、元気なうちから家族や信頼できる方と人生会議を始めましょう。

お知らせ

《生きがい教室》
5月10日（金）
午後1時30分～3時
場　所
エコールみよた
あつもりホール（予定）
『楽しく脳トレ！』
講　師
レクリエーション
インストラクター
宮下　泰広 氏

（広告欄）

自家焙煎珈琲豆販売
SANGA COFFEE
思い出すのを待っています
サンガコーヒー

恋したら、
珈琲のことなんか
忘れて
ニヤニヤしましょう。

長野県北佐久郡御代田町御代田1972-1（小田井交差点西入ル）
11:00～18:00 Tel.0267・32・6718／Fax.0267・32・6784

Tシャツ、ポロシャツ
スタッフジャンパー
の印刷やってます
ユニ企画印刷(有)
TEL.0267・32・2502
http://www.unipp.net

ほんとに、いい出会い

楽しい・美味しい・びっくり！あなたの知らない「ながの」にきっと出合える、故郷の魅力が盛りだくさんの一冊。

『ながののおかず』

おやき、蜂の子の甘露煮、やたら、笹寿司、大根びき、おおびら、おたぐり、すんき蕎麦…。長野でとれる旬の食材を使った毎日のおかずに使えるレシピをエリア別に掲載。各地のみどころも紹介。

『ながののおかず』
服部一景／編著
出版：河出書房新社

忙しない日々に追われ何かを見失っていた。ああ…なんて美しい。心が揺さぶられる写真集。

『星空道標』

人はなぜ星空に惹かれるのか。信州の風景と星空の奇跡のコラボ。まだ星空写真という言葉が生まれる前から地上の風景と星空を合わせて撮る手法を続けている星空写真家の、50年にわたるキャリアを駆使した集大成。

『星空道標』
有賀哲夫／著
出版：日本写真企画

言語に絶する苦しみと哀しみ。故郷とは何か。生きる意味とは？胸が熱く震えます。

『火山に馳す　浅間大変秘抄』

天明の浅間山大噴火で壊滅的被害を被った鎌原村。観音堂に避難した93人だけが生き残った。幕府から派遣された勘定吟味役の根岸九郎左衛門は残された村人で家族を作り、故郷を再建しようとするも、住民達の心の傷は大きく…。

『火山に馳す』
赤神諒／著
出版：KADOKAWA

本当に大切なもの、それは？温もりにあふれたやさしい絵本。

『なまえのないねこ』

商店街で暮らす一ぴきの野良猫は、八百屋や書店、パン屋などの猫が持つ「名前」に憧れている。お寺の猫に「自分で名前をつければ」と言われ、名前を探すことに。野良猫が見つけた「ほんとうに欲しかったもの」とは？

『なまえのないねこ』
竹下文子／文
町田尚子／絵
出版：小峰書店

戸籍の窓

●人口16,664人（前月比 +57）男8,261人　女8,403人
●世帯数7,881世帯（前月比 +91）　（4月1日現在）

※戸籍の窓は、届出者から了解を得て掲載しています。
※世帯主名、区名は住民票に基づいています。