ほんとに、いい出会い

信州の味、信州の伝統を召し上がってください

『作って楽しむ信州の漬物』

梅白干し、野沢菜漬け、きゅうりの甘酢漬け、しその実の塩漬け…。素材の宝庫・信州の漬物レシピを紹介する。砂糖と塩と酢で漬ける「さしす梅干し」の作り方と、梅風味万能酢のアレンジレシピも収録。

『作って楽しむ信州の漬物』
横山タカ子／著
出版：信濃毎日新聞社

優しいイラストと言葉に背中を押され、あなたも「大どろぼう」になってみませんか？

『まだ大どろぼうになっていないあなたへ』

今暮らしているあなたのすがたは、仮のすがた。「本当のあなた」になるためにあなたが目指すべきは、大どろぼうです―。大切なものを取り戻し自由を手にするための、温かな励ましが込められたおとな向け絵本。

『まだ大どろぼうになっていないあなたへ』
ヨシタケシンスケ／著
出版：ブルーシープ

「おやつ」に込められた深い想いがあふれる一冊です

『作家とおやつ』

毎日の気どらないおやつ、通い慣れた名店の逸品、幼いころ大好きだった忘れられないお菓子…。文豪や現代の人気作家、料理家、漫画家らによる、「おやつ」にまつわるエッセイ、詩、漫画、写真資料など59篇を収録。

『作家とおやつ』
平凡社編集部／編
出版：平凡社

いつでも温かくつつみこんでくれる絵本。

『糸をつむいで世界をつないで』

布には世界が織りこまれてる。はた織りの音がうたうのは、人のつながり、そのぬくもり―。世界中で手から手へと受け継がれてきた織物の歴史を、美しい絵とリズミカルな言葉で伝える。

『糸をつむいで世界をつないで』
ケイティ・ハウズ／文
ディナラ・ミルタリボヴァ／絵
中野怜奈／訳
出版：ほるぷ出版

戸籍の窓

●人口16,871人（前月比 −17）男8,362人　女8,509人
●世帯数8,175世帯（前月比 −3）　**（10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。

介護のとびら

人生会議をしましょう

人生会議という言葉を聞いたことがありますか？人生会議とは、人生の最終段階における医療やケアの内容について、事前に家族や医師など信頼できる人たちと話し合うことをいいます。厚生労働省は、「いいみとり・みとられ」の語呂合わせになる11月30日を、人生会議の日と定めています。

人生会議は、自分の命が危険な状態となったときに、自分の望む医療やケアが受けられるようにすることを目的としています。しかし、将来について話し合いをしたことがある人はまだまだ多くありません。

もしもの時に後悔しないように、健康で元気なうちから人生会議を行って、将来的な医療やケアの内容について家族など信頼できる人たちと話し合い、あらかじめ自分の思いや考えを伝えておくことは、将来家族などが自分に代わって判断を行う際に非常に役立つでしょう。

人生会議で話し合うこと

まずは、好きなことやりたいこと、不安なことや嫌なことなど、自分にとって大切だと思うことを考えてみましょう。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、もしもの時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、思いや考えは日々変化するため、人生会議を繰り返し行い、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、8月8日の生きがい教室で模擬人生会議を行いました。参加者は5～6人のグループに分かれ、カードゲームを通じて自分にとって大切にしたいことを言葉にしたり、他の参加者の思いや考えに耳を傾けながら、人生会議について学びました。

初めは「会議って難しいのかな」と緊張されていた参加者も、「今のうちから将来のことを考えておくことは大切」「子どもが遠くに住んでいるから普段なかなか話すことがないけれど、今度やってみたいな」と話されていました。

地域包括支援センターでは、「人生会議について知りたい！」という方向けに、カードを使った出前講座を行います。友人同士や地域の集まりなど4人から行えますので、ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

これからに備えて

誰でも、いつでも、命に関わる大きな怪我や病気をする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70％の人が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりできなくなるといわれています。

自分自身、または親や祖父母などの大切な人が、人生の最期まで住み慣れた地域や場所で自分らしく過ごすことができるよう、元気なうちから、大切だと感じることなどを話し合ってみませんか？

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

町ホームページはこちら

お知らせ

《生きがい教室》
第8回　11月14日（金）
午後1時30分～3時
（予定）

場所　エコールみよた
あつもりホール

1部『救急医療のかかり方』
2部『フルートの生演奏♪』

講師　御代田消防署
荒木　健一　氏
フルート奏者
芹川　千種　氏