

いつまでも自分らしく過ごすために

終活や認知症について一緒に考えてみませんか？

終活について考えよう

☎地域包括支援センター Tel 35-1127

イベント【講演会～落語で学ぶ！人生会議と終活～】

日時：11月24日☎ 午前10時～11時30分
(受付9時30分～)

▶ 11月30日(いい看取り・看取られ)は、厚生労働省が定める「人生会議の日」です。人生会議(ACP:アドバンスケアプランニング)は「人生の最終段階」に自分が希望する医療やケアを受けるために、あらかじめ周りの人と話し合っておくことです。市では、様々な疑問に対し、落語で分かりやすく学べる講演会を開催します。相続や終活についても触れます。

※プラチナ応援ポイント対象事業

申込方法：11月17日☎までの平日午前8時30分～午後5時に電話またはファクスで申し込み
Tel 35-1127 FAX 35-1132

定員：先着100人

【自宅で受けられる「在宅医療」をご存じですか】

▶ 「在宅医療」は病気などで通院が困難になった場合に、自宅で医師や看護師、薬剤師などの専門職から必要な医療や支援を受けることです。

相談先：

- ・通院中の人：かかりつけ医
- ・入院中の人：入院先の地域医療連携室や医療ソーシャルワーカーなど

【「私の未来ノート」をご活用ください】

▶ 「私の未来ノート」は、当市オリジナルのエンディングノートです。もしもの時に備えて、自分の情報や想いを書き留めておくことができます。



配布場所：本庁、支所、地域包括支援センター、ひまわりの館など。市ホームページからもダウンロードできます▶



みんなで防ごう！高齢者虐待

▶ 介護の負担は想像以上に大きく、介護疲れによるストレスや孤独感から虐待が始まってしまうことも少なくありません。

○高齢者虐待とは

I 身体的虐待

・たたく、殴る、蹴る、無理やり食事を口に入れる、やけどを負わせる など

II 介護・世話の放棄

・空腹、脱水、栄養状態が悪いままにする など

III 心理的虐待

・怒鳴る、侮辱する、子ども扱いする、無視 など

IV 性的虐待

・性器への接触や性的行為を強要する など

V 経済的虐待

・本人のお金を必要な額渡さない、使わせない など

介護をしている人へ：一人で悩まずに専門機関や地域の相談窓口を活用しましょう

市民の皆さんへ：気がかりな高齢者を見かけたらご連絡ください

認知症について相談しよう

①認知症簡易チェックサイトをご活用ください

▶ チェックの結果、心配な人は②もの忘れ(認知症)相談会をご利用ください。チェックサイトはこちら▶



②もの忘れ(認知症)相談会

▶ 市内精神科医療機関の精神保健福祉士による相談会です。訪問での相談も受け付けています。

日時：11月8日・22日(☎)

午後1時30分～4時(予約制)

場所：地域包括支援センターまたは自宅

申込方法：電話で申し込み Tel 35-1127

③なごみ処「睦」開催

▶ 認知症の人やその家族、専門職など誰でも気軽に参加できます。今回は、体を動かしながら脳の活性化を目指す簡単なゲームを行います。介護や認知症の相談もできます。

日時：11月22日☎ 午後1時30分～3時

場所：ふれあいの里石岡ひまわりの館介護研修室

定員：20人(先着順)

申込方法：11月17日☎までの平日午前8時30分～午後5時に電話またはファクスで申し込み

Tel 35-1127 FAX 35-1132

