

六ツ美西部学区福祉委員会

ふくし通信 No.30

令和5年3月10日

六ツ美西部学区福祉委員会

委員長 鳥居正則

赤い羽根
共同募金

六ツ美西部学区福祉委員会の運営には、学区住民のみなさまにご協力頂いた赤い羽根共同募金が使われています。今後とも募金のご協力をお願いします。

年が改まってからも各町で「健康サロン」を開催しました。体を動かす運動指導に加え中之郷と赤渋では体力測定会が実施され、全町で今年度の体力測定が実施できました。宮地町と法性寺町は福祉委員会主催のサロンを開催し、コロナ禍にあり一部計画変更をしましたが、本年度の「健康サロン」を無事に終了する事ができました。

中之郷町の健康測定

赤渋町の健康測定



法性寺町ではバルーンアート隊「よしま〜ず」の実演が行われました。指導を受けながら風船で犬やネズミをワイワイみんなで楽しんで作りました。



作り方を教わって

出来ました〜

お互いに教えあって

令和5年1月24日宮地町公民館で在宅安心推進部主催の「健康講座」が開催されました。講座内容は「豊かな人生と共に～私の心づもり～」についてお話がありました。岡崎市民病院の森千晴さんより「自分が希望する終末医療について、今考え、伝える」ことが如何に大切な事か、どう考えるのか事例を交えて解りやすく熱心にご説明頂きました。



～私の心づもり～をすると何が良いのか？

- ・あなたの考えを家族など信頼できる方々と話し合ったり、伝えたりしておくことで、あなたの**希望**が大切にされる。
- ・あなたの信頼する方々の**負担**を減らすこともできる。
- ・人生の最終段階の医療やケアについて、相談できる医療介護の**専門家**がいると**安心**できる。

Step 1 希望や思いについて考えましょう
今あなたの考え方を示しておくことは、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立つでしょう。
人生の目標・希望や思いは何でしょうか？
あなたにとって、何が大切ですか？

Step 2 健康について学び、考えましょう
医師とあなたの健康について相談することも大切です。病気がある場合には、将来どうなるか、どういう治療ができるのか、その治療でどうなるのか学びましょう。
健康で長生きを目指して！
主治医に質問しよう。

Step 3 あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう
予期しないできごとや突然の病気で、自分の希望を伝えることができなくなるかもしれません。自分で判断できなくなった時に、あなたの代わりに伝えてくれる人（代理人）を選んでおくことが大切です。
どんな時でもあなたの希望を尊重できる人
家族、子供、兄弟

Step 4 希望や思いについて話し合しましょう
医療や生活に関する希望や思いを家族・代理人や医療者と話し合しましょう。しっかり話し合うことで、お互いの理解が深まることでしょう。
延命のための治療は望まない。
どのような状態でも

Step 5 考えを「私の心づもり」に書きましょう
話し合ったことは記録として残しましょう。希望や思いは時間とともに変化したり、健康状態によって変わる可能性があります。その都度「私の心づもり」を見直して書き直して構いません。
何度でも、繰り返し考え、話し合います。

豊かな人生とともに
A あなたの C ところに P びたつとよりそう
あなたが自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、前もって受ける医療に対する希望を、家族や医師に伝えておくことは重要なことです。

人生の目標・希望・願は？
あなたの信頼できる方は？
話し合いの内容を記録に残しましょう
考えた事を話し合しましょう

※資料は広島県地域保健対策協議会政策の資料を流用しています。

詳細のお問い合わせ先：岡崎市民病院 がん相談支援センター 代) 0564-21-8111

本年度を振り返って

六ツ美西部学区福祉委員会 鳥居正則

令和4年度、健康サロンは年間16回中11回も実施が出来ました。見守り活動、グランドゴルフ大会も予定どおり実施出来ました。令和5年度はコロナ禍前に戻る事が期待されます。積極的に外に出て、体を動かし、コミュニケーションをとり健康的な生活を取り戻していきたいと思います。コロナ感染防止に注意し、積極的な行動に心がけましょう。