

11月は

人生会議をしてみよう！

11月30日(いい看取り・いい看取られ)は人生会議の日

知っていますか？

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危機が迫った状態になると、約70%の方が、今後の医療やケアなどを自分で決めることや、望みを人に伝えることができなくなると言われています。

人生会議ってなんだろう？

ACP (アドバンス・ケア・プランニング)の愛称。もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームなど、信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。



自分らしい未来を過ごすためのわたしのこれからノート

自分の考えを整理し、信頼する人たちとの話し合いのきっかけとなる手段として、自分らしい未来を過ごすための「わたしのこれからノート」を配布しています！

実際に使ってみよう！

いつ書くの？

いつでも、何歳からでも構いません！何度でも書き直して大丈夫です。「もしも」について、元気なうちから考えておくことで、「もしも」のときに慌てず、後悔しない選択ができるかもしれません。

内容はどんなことを書くの？

- ①「わたし」のことについて
 - …名前、生年月日、緊急連絡先、かかりつけ医など基本情報
- ②わたしの「もしものとき」について
 - …医療や介護、葬儀に関する希望
- ③わたしの「これまでとこれから」について
 - …大切なことやこの先やってみいたいことなど



配布場所

ふくし課、町高齢者相談支援センター、町ホームページ





ひがしうら 於大学

おだいがく

開学!

重点プロジェクト やくわりチーム企画

学びで交流できるしくみ!

教えあえる、学びあえる、交流の場ができる、
生涯現役を実感できる、人々のつながりができる!

いつかそんなまちになれば…という、やくわりチームの思いから、学びで交流できるしくみ(ひがしうら於大学)を企画しました。

今回は「おしえて! 家康編」として、「食と健康長寿」「節約・経済」「まちづくり」「コミュニケーション」をテーマに4つのイベントを企画しました!家康の母のふるさと東浦で、新たな発見をしてみませんか?

重点プロジェクトとは?…住民の皆さんやボランティア団体、福祉・医療関係者などと、行政・町社会福祉協議会が協力して「ふくし」の視点から地域の課題を解決していく住民参加型の9つの企画です。地域福祉計画の策定委員を中心に「ほっとけん」「やくわり」「ささえあい」の3つのチームを立ち上げ、プロジェクトの企画・運営を進めています。

ひがしうら於大学「おしえて! 家康編」全4回

	とき	内容・講師
1 回目	12月19日(火) 9:30~11:30 ※オリエンテーション含む	テーマ「食と健康長寿」 ・味噌玉づくり 講師: 合資会社八丁味噌 (屋号カクキュー)企画室 早川 ちかこさん ・東浦のグルメ紹介 講師: 町職員など
2 回目	令和6年 1月16日(火) 9:30~11:30	テーマ「節約・経済」 ・「自分の財産…手遅れになる前に生前対策」 講師: ㈱レリック 代表取締役 神野 敏幸さん ・人生会議ってなあに? 出前講座 講師: 町職員など
3 回目	2月20日(火) 9:30~11:30	テーマ「まちづくり」 家康から学ぶまちづくり 講師: 「いい武将」研究会 会長 新井 良典さん
4 回目	3月19日(火) 9:30~11:30	テーマ「コミュニケーション」 「知恵を寄せて築城ゲーム」 講師: 日本福祉大学 地域ケア研究推進センター 客員研究所員 岡本 一美さん

- **ところ** 総合ボランティアセンター(なないろ)
- **定員** 15名程度(先着順)
- **参加費** 2,000円(初回徴収) ※不参加の場合でも返金不可
- **申込み** 11月6日(月)~12月1日(金)に①氏名②住所③電話番号を電話で問い合わせへ
- **問い合わせ** ふくし課 内線129

はじめての 終活講座

突然に備える
葬儀の心構え



いざというとき
どうすればいいの?

何からはじめていいかわからない終活のはじめ方や家族のもしもに備えて、葬儀に対する心構えを学びませんか?

● **とき** 11月29日(水)
午前10時30分~正午

● **ところ**

JA やすらぎホール東浦

● **対象** 町内在住の方

● **定員** 30名(先着順)

● **講師** 株式会社 JA やすらぎセンター、町高齢者相談支援センター

● **参加費** 無料

● **申込み** 11月21日(火)までに電話または申込書を直接問い合わせ先へ

※申込書はふくし課、町高齢者相談支援センターで配布または町ホームページからダウンロード

希望者には
カメラマンによる

終活フォト撮影を実施!

申込時に「終活フォト希望」とお伝えください。

● **定員** 10名

※応募者多数の場合は抽選。
11月22日(水)に結果を連絡

● **料金** 無料

● **問い合わせ**

ふくし課 内線129