

連携支援センター

「縁」たより

湖西であんきに暮ら住まい



<目次>

- 1.エンディングノートから人生会議手帳へ
- 2.認知症ステップアップ講座
- 3.健康づくり教室体験会報告及びカムカム健康教室体験会について
- 4.シズケア*かけはし勉強会及び新規事業所

第43号
2025年2月

1.エンディングノートから人生会議手帳にリニューアル

「人生会議」とは、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、大切にしていることや望んでいることなどを、前もって自分で考え、ご家族や親しい人たちと話し合うことです。元気なうちに考え、相談し、あなたの意思を書き留めておくこと、あなた自身の安心と、ご家族の精神的な負担軽減につながります。「わたし」らしく生きるために、あなたのご家族や親しい人と一緒に考えてみませんか？

自分のために そしてみんなのために 人生会議しませんか？

人生会議とは「もしもの時」に備え、あなたの希望や大切にしたいと思うことについて、医療の従事者や大切な人たちと話し合うことにより、安心して暮らすことができます。

ステップ1
①わたしのこと -- P4
②わたしの大切にしていること -- P6
あなたの大切にしていることは何ですか？
自分らしい人生を過ごすために、まずは自分のことを書き留めてみましょう。

ステップ2
③健康できる人はだれかを覚えてみましょう -- P8
あなたが健康できる人だれを覚えていますか？

ステップ3
④もしもの時は -- P10
⑤人生の最終段階に関する経過 -- P12
⑥治療の主な方法と終末期における -- P13
健康できる人や医療・ケアチームと話し合ってみよう
元気なうちに、誰かかかっているか、何を望んでいるか、何を望んでいないか、どうするか、医療について、ご家族や医療の従事者と話し合ってみよう。

ステップ4
⑦わたしの健康・生活を 支えてくれる方たち -- P16
大切な人たちにステップ1-3をぜひ伝えて共有しましょう
身の置かれた状態になると、約7割の人が自分で決めたいと思う医療やケアを自分で決めたい、誰かかかるとは思っていない、どうするかを伝えて共有することができます。大切な人たちにステップ1-3をぜひ伝えて共有しましょう。

共有した日時	年月日	氏名

ステップ5
⑧伝えたいこと -- P17
あなたがいちばん伝えたいことを書き留めよう
大切な人へ伝えたい、話し合っていたり共有したことを、思いや希望をぜひ書き留めておきましょう。

このページから開始してみましょう！

2月より「人生会議手帳」を配布します！！

配布場所：地域包括支援センター恵翔苑
地域包括支援センター光湖苑
地域包括支援センター湖西白萩
地域包括支援センター燦光
市立湖西病院 地域・利用者支援センター絆
湖西市役所玄関
高齢者福祉課窓口

※まとめて冊数の配布を希望する場合は高齢者福祉課までご連絡ください ☎ 053-576-4900

2.認知症ステップアップ講座

2025.2.15（土） 13:30~15:15

認知症についてもっと理解を深めよう！！

本講座は過去に「認知症サポーター養成講座」を受講したことのある方のみ申し込み可能です。

過去に「認知症サポーター養成講座」を受講したことのない方は、2025年開催予定の「認知症サポーター養成講座」を受講してください。＜ステップアップ講座の申し込みは不可＞

湖西市役所 高齢者福祉課 地域包括ケア推進係
湖西市古見1044番地 メールアドレス kourei@city.kosai.lg.jp
TEL053-576-4916 FAX053-576-1220

Web申込



受講資格：過去に認知症サポーター養成講座を受講したことのある方

認知症ステップアップ講座

認知症についてもっと理解を深めよう

Ninichisho Supporter Kosai

参加無料 予約制 定員50名

2025年 **2.15** 13:30~15:15 (定例開催13:00)

湖西市健康福祉センターおぼと3階 研修室 (湖西市古見1044番地)

講師 磯貝 聡 (医師)

※本講座は過去に「認知症サポーター養成講座」を受講したことのある方のみ参加が可能です。過去に「認知症サポーター養成講座」を受講したことのない方は、2025年開催予定の「認知症サポーター養成講座」を受講してください。

湖西市役所 高齢者福祉課 地域包括ケア推進係
湖西市古見1044番地 TEL053-576-4916 FAX053-576-1220

3.介護予防教室体験会

ご報告

送迎付き健康づくり教室 ～いつまでも若々しくいるために～

免許証や車が無い等の理由で介護予防教室に参加できない高齢者のために、コーちゃんタクシーでの送迎付き教室を令和6年11月に開催しました。

実際に自分でコーちゃんタクシーを予約したり、講師と一緒に楽しく体を動かして、参加者からは「良い経験になった。」「また参加してみたい。」等の声が聴かれました。



カムカム健康プログラム体験会

日時：2月7日(金)

場所：アメンティプラザ

対象者：歯科関係者・包括職員・ケアマネジャー

生活支援コーディネーター・湖西市食育ボランティア・高齢者関係ボランティア等

内容：①オーラルフレイルの学習《講師：東京科学大学大学院 松尾浩一郎教授》

②体験等《口腔機能の測定・カムカム弁当実食》

③通いの場(アメンティプラザ等)の紹介

オーラルフレイルと食事や栄養、フレイルとの関連性を理解してもらうため、一般高齢者を対象とした6回シリーズの介護予防教室を令和7年度湖西市で実施予定です。

今回の体験会は、本プログラムの理解を医療・介護関係者や高齢者関係ボランティア等に深めてもらうため、プログラム実施に先立って行われます。問い合わせ：高齢者福祉課 TEL053-576-4916

ご案内

4.シズケア*かけはし

①新規登録事業所の紹介

- ・地域密着型特別養護老人ホーム寿松園
- ・湖西市社協介護センターこさい(居宅支援事業所)

②勉強会のお知らせ

1月～3月にかけて「シズケア*かけはし」

の具体的な使い方を紹介する勉強会を3回コースで実施します。

初心者の方も、もっと活用したいとお考えの方も是非ご参加ください。

市内施設登録事業所は33事業所となりました。皆様もICTを活用して、より連携しやすい環境をつくってみませんか？



1回目：令和7年1月16日(木)

情報共有システムについて(セキュアメール、掲示板、施設サービス検索・折衝など)

2回目：令和7年2月13日(木)操作実習

3回目：令和7年3月26日(水)操作実習2

問い合わせ：浜名医師会 TEL:053-576-5510

E-mail:hamana-ishikai@vesta.ocn.ne.jp

連携支援センター“縁”（ゆかり）開設時間 月、火、木、金の9:00～16:00電話：053-576-4900(直通)FAX：053-576-1220

◎関係者の皆様で共有したい情報 知りたい情報がありましたら当センターにご連絡下さい。メール：kourei@city.kosai.lg.jp

編集 連携支援センター“縁” 発行 静岡県湖西市役所健康福祉部高齢者福祉課

