



発行：なのはな苑地域包括支援センター  
所在地：岡崎市福岡町字四反田 26 番地  
電話：57-8087 FAX：57-8099  
Mail：nanohana-houkatsu@meisuikai.or.jp



# なのさぽ



## ニュース 祝ご長寿！ ますます元気なシニアライフを応援します♪



2023年9月時点で福岡学区 1,411名、岡崎学区 1,113名の75歳以上の方のご長寿を祝う敬老会が、福岡学区では、9/9(土)、岡崎学区では9/24(日)に、それぞれ小学校の体育館で行われました。

地域の役員の方々が趣向を凝らし、福岡学区では、小学生や地域の有志による朗読やよさこいの披露、岡崎学区では、有志による民謡の披露、地域の協賛による大抽選会等を実施。コロナ禍で休止していた地域行事でしたが、敬老会も無事復活し、参加した皆さんの笑顔が溢れた会でした。

今や人口の3割近くが65歳以上の日本。65歳以上の就労率も25%を超えています。ひと昔前と違い、高齢者＝隠居。ではなく、いくつになっても、「健康」でいられれば、自分の暮らしたい形を実現できる時代になってきています。そしてシニア世代の、「健康」のために、とても大切なのは、「人との交流」と言われています。

本紙裏面の「お知らせ」でも、人との交流が出来る、地域の行事をご紹介します。「健康」のためにも、ぜひ足を運んでみて下さいね。



### なぞなぞ 脳トレ

① ○○○○○○

下の言葉を並び変えて 冬に関係する言葉にしよう



ゆみふ 弓増やす

② ○○○○○○—○

下の言葉を並び変えて 冬に関係する言葉にしよう



3+6

③ ○○○○●○○

下の言葉を並び変えて 冬に関係する言葉にしよう



がっき せゆん 楽器

答えは裏面



# ～ACP(人生会議)と一緒に考えよう全5回～

## 第4回「気持ちの揺れとACP」

老後は「ピンピンコロリ」が理想だと、漠然と考えている人は多いでしょう。ですが、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することができなくなると言われています。また、老衰や認知症の機能低下は緩やかに訪れるものです。ウサギさん、カエルさんは、その時その時の状況で、色々思うことがあるようです…。

ACP(人生会議)は、年齢と病期(病気の進行程度)にかかわらず、価値、人生の目標、将来の医療に関する望みを理解し、共有し合うプロセスのことです。ACPは健康状態や生活状況が変わるごとに繰り返し行われるべきだとされています。一度決めたら変更できないものではありません。その時々最善を考えていきましょう。自ら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、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人達と話し合い、共有することが重要です。

あなたにとって何が大切ですか？

自分の代わりに思いを伝えてくれる人は誰ですか？

嫌なことはなんですか？

ただ、将来の見通しや予後を考えることはなかなか難しいものです。ウサギさん、カエルさんは、現状、少し後悔があるようです…。このような時、総合相談の窓口である地域包括支援センターに相談したら、ウサギさんの負担を軽くし、カエルさんの状態を維持する支援ができるかもしれません。

また、老後を考える上では、経験のある専門職の助言や、包括の開催している講座などがお役に立てることもありますよ。自分だけでなく、身近な人のために、より良い老後の過ごし方を話し合っていきたいですね。

(参考文献：厚生労働省作成人生会議普及・啓発リーフレット)

人生会議での一幕

① 将来は施設に入ることも考えているの？最近、階段の上り下りも辛いでしょ？

おじいさん カエル

自宅生活したいなあ。家を建てた頃は、階段の上り下りが辛くなるなんて、考えもしなかったな。

むすこ ウサギ

② 息子家族と相談してバリアフリーの平屋に建て替えた。これで老後は安心だ。施設には抵抗があるからなあ。自宅でも「ピンピンコロリ」と逝けたら本望や!!

貯金と退職金で何とか足りた…

③ 10年後

(運転免許を返納して…) 家の中だけじゃなくて、病院、商店、バス停…生活しやすい環境をもつて考えておけばよかったなあ…

毎週タクシー使う余裕は無いなあ…

④ 更に5年後

父さんの、預貯金や施設の費用も確認しておけばよかったなあ。送迎って意外と手間だなあ…

息子に迷惑かけないように、準備したんだが…申し訳ないなあ。



### ＊縁 joy さーくる＊ 【要事前予約、参加無料】

◆テーマ：最期まで安心に～住まいとお金～ 遺言のすすめと終活ノートプレゼント

福岡学区市民ホーム 2F：1月24日(水) 13:30～15:00 (15:00～15:30 希望者のみ交流会)

岡崎学区市民ホーム 2F：2月16日(金) 10:00～11:30 (11:30～12:00 希望者のみ交流会)

講師：なのはな苑地域包括支援センター 社会福祉士 大西 由紀子

内容：施設や、要介護になった場合にかかる費用の具体例や、判断能力が低下した場合にも、できるだけ困らないお金の管理の方法についてお話しします。

#### ○福岡学区 いきいきクラブ

1月 お休み

2月6日(火) 骨粗しょう症に備える対策セミナー

#### ○岡崎学区 いきいきクラブ

1月17日(水) 頭と体を使った認知症予防

2月21日(水) 手作りおやつを楽しく食べよう!

※予定が変更する場合があります。活動状況は適宜ご確認下さい。

### なぞなぞ脳トレ答え

- ① 冬休み
- ② サンタクロース
- ③ 雪合戦

#### つぶやき

昨年家族旅行で、ずっとやってみたかった、ろくろの陶芸体験をしてから、陶芸を習いたいと思っていた私。手びねり陶芸の1日体験講座があったので、参加してきました。1キロ分の土で、お皿や箸置きを作りました。焼き上がりは、年明けになるそうなので、どんな作品になるか今から楽しみです。それにしても、大人になってからの、土いじりって楽しいですね。(大西)

掲載内容に関するお問い合わせは、0564-57-8087 までどうぞ!