

地域包括ケアシステム

誰もが暮らしやすいまちづくり

もしものときに備えて

自分らしく生きるために

アドバンス・ケア・プランニング (ACP)

もしものときのこと、考えてみませんか

アドバンス・ケア・プランニングとは、もしものときに備えて、受けた治療やケアについてあなたの希望や想いを、家族や大切な人、かかりつけ医をはじめとした医療者、介護やケアに携わる人とともに話し合っておくことです。

市と桑名医師会では、皆さんに自分自身と家族の最終段階における医療やケアについてご家族と話し合う機会を持っていただきたいと考え、アドバンス・ケア・プランニングシートを作成しました。最期のときまで自分らしく穏やかに生きるために、もしものときのことを考えてみませんか。

アドバンス・ケア・プランニングシートをご活用ください

万が一、自分の気持ちを伝えることができなくなった場合でも、自分の望んだ治療やケアを受けられる可能性が高くなり、また、思いを繋ぐ大切な人が難しい選択をするときの、助けになることがあります。

アドバンス・ケア・プランニングには、法的拘束力はありません。いつでも何度でも書き直すことができますので、ぜひご活用ください。



どこで手に入るの？

シートは、保健医療課、地域包括支援センター、桑名医師会、桑名市在宅医療・介護連携支援センターでお渡しできます。また、市ホームページ、桑名医師会ホームページからもダウンロードできます。

「くわな在宅医療・介護マップ」をご活用ください！

市では市民の皆さんが住み慣れた地域で生き生きと暮らしていくことのできる地域づくりとして「地域包括ケアシステム」の構築に取り組んでいます。「くわな在宅医療・介護マップ」はその実現に向けて、皆さんに桑名の医療・介護の情報を知っていただくために作成しました。在宅医療、介護サービス、アドバンス・ケア・プランニングに関する情報のほか、市内の医療機関・介護事業所・通いの場などを掲載しています。マップは市ホームページからダウンロードできます。



問 保健医療課 (☎24-0562 FAX 24-3032) または、桑名市在宅医療・介護連携支援センター (☎22-8200)へ。

通いの場

紹介

この会は、「桑名いきいき体操サポーター養成講座」を修了した地区の人が歩いていけるところで体操ができる場を作りたいという思いから声掛けをし、昨年の12月にスタートしました。

「ラジオ体操」、全国老人クラブ連合会の「いきいきクラブ体操」、そして「桑名いきいき体操」とストレッチやリズムに合わせての体操、筋トレ、脳トレとさまざまな要素が盛り込まれた3種類の体操を、休憩を挟みながら毎週実施しています。普段は体操のみですが、月一回は、体操終了後、



参加者の皆さん

〔活動日時〕 毎週月曜日 午前9時～9時30分
 〔活動場所〕 坂井集会所(坂井636)
 〔活動内容〕 主に体操など
 〔対象〕 坂井地区にお住まいの人
 〔参加費〕 月1回コーヒータイム実施時のみ100円
 〔お問い合わせ先〕 市社会福祉協議会(☎22-8218)

通いの場とは…
 「介護予防」、「閉じこもり予防」、「健康づくり」のため、集会所などの場所で、地域の住民が運営する「地域住民の集う場」をいいます。

コーヒーを飲みながら茶話会も行っており、みんなでおしゃべりを楽しめます。男性の参加者も多く、地域活動の情報交換の場にもなっています。参加者は、「近くて気軽に参加できるところで、毎週体操できるのでいい」「体操した後は、身体が軽くなる」と話します。
 スタッフは「参加者として、みんな楽しく体を動かしています。また、通いの場に登録したことで、一部補助を受けて洋式トイレへ改修し、さらに地域の人が参加しやすくなりました。今後この地域のつながりを若い人へ継承していきたいです」と話します。

坂井 結の会(ゆい) (久米地区)

オレンジカフェ(認知症カフェ)を開催します

認知症の人や、その家族、専門職や地域の人など、どなたでも気軽にご参加ください。

| | | | |
|-------|--------------|--------------|-------------------------|
| とき・場所 | 12月11日(火) | 午後2時～3時30分 | シャトークワナ(内堀124) |
| | 12月14日(金) | 午前10時～11時30分 | 多度すこやかセンター(多度町多度1丁目1-1) |
| | 12月22日(土) | 午後2時～3時30分 | 五大茶屋(南寺町45) |
| | 平成31年1月8日(火) | 午後2時～3時30分 | シャトークワナ(内堀124) |

問 介護予防支援室(☎24-5104 FAX 27-3273)へ。

生活支援・外出支援ボランティア養成講座

市では、地域包括ケア計画を策定し、地域包括ケアシステムを推進しています。そこで、新たな担い手を確保して、地域での生活支援サービスや外出支援を通じ、地域での支え合いの仕組みを広めるための講座を開催します。

とき ①1月21日(月) ②1月29日(火) いずれも午後1時30分～4時

場所 総合福祉会館 大会議室

内容 ①外出支援の基本/送迎ボランティアとは ②生活支援ってなに?/実際の活動/活動事例報告

対象 市内在住・在勤で、地域での助け合い活動に興味のある人

料金 無料 申込 直接または、電話で市社会福祉協議会へ。

問 市社会福祉協議会(☎22-8218 FAX 23-5079)