

高齢者の総合相談窓口です

ちいきほうかつしえん

# 地域包括支援センターだより

白糠町役場 保健福祉部 介護福祉課 介護支援係

第71号

(白糠町地域包括支援センター) 02-2171 内線527・528 (令和8年1月発行)

## リズムゲーム体験教室を実施しました♪

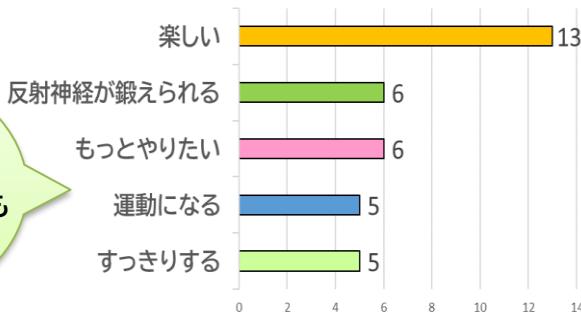
10月～11月の間で全8回の介護予防教室を、西庶路コミュニティセンターで行いました。

総勢15名の方に参加頂き、リズムゲームを初めて体験する方がほとんどでしたが、非常に盛り上がり、笑顔絶えない楽しい場となりました。

参加者の皆様から、「これで終わるのがもったいない！」とご意見いただいたことをきっかけに、  
今後は地域の通い場として、活動を継続できることを目指しています♪

最終アンケートの  
結果一部です！

リズムゲームの満足度も  
100%でした☆



## 日の出集会所 元気はつらつ教室開催中！

今年7月から来年3月まで、日の出集会所で開催しています。毎回介護予防の講話や体操を行っており、参加者からは「介護予防を学べてためになる」「人と会えるのが楽しい」などの感想が聞かれています。

教室終了後も、気軽に集まれる地域の通いの場として活動できるよう、参加者の皆さんと話合いをしているところです。



### 通いの場に興味のある方

町内には通いの場が他にもあります。介護予防に興味のある方、地域の人と交流したい方定期的に外出する機会がほしい方は、下記までお問い合わせ下さい。

**お問合せ先：介護支援係 02-2171 内線527・528**



# 大切なことを話し合っていきますか？



もしも病気やけがで自分の意思を伝えられなくなつたとしても、希望する生き方をしたい。そのために「自分が大切にしていること」、「生きた方や過ごし方」、そして「医療や介護の希望」などについてあらかじめ自分で考え、そのことについて家族や専門家などと話し合い共有することを人生会議(ACP～アドバンス・ケア・プランニング)と言います。自分や大切な人のために ACP を進めてみませんか。

**ACPとは**

アドバンス  
**Advance** あらかじめ

ケア  
**Care** 過ごし方、医療、介護などの

プランニング  
**Planning** 計画を立てる

**ACPの進め方**

## 1 あなたが大切にしたい希望や思いはどんなことなのかを考えてみましょう。

毎日の生活や今後の人生において、また、医療や介護の受け方などについて、あなたが大切にしたいことを考えてみましょう。

## 2 あなたの代わりに希望や思いを伝えてくれる人を決めておきましょう。

予期せぬ病気や事故などにより自分で判断したり意思を伝えられなかつたりしたときに、あなたの希望や思いを尊重して治療や介護について伝えてくれる信頼できる人を決めておきましょう。

## 3 あなたの希望や思いについて信頼できる人と話し合いましょう。

あなたの希望や思いについて信頼できる人と話し合い、お互いの理解を深めましょう。

## 4 考えて話し合ったことを記録として書き留めておきましょう。

信頼できる人と話し合ったことを整理して、記録として書き留めておきましょう。

**一度決めた希望や思いでも時間の経過や健康状態の変化によって変わると思います。**

**何度も繰り返し話し合い、家族や医療・介護関係者などの支援者と思いを共有するこ  
とが大切です。**