

楽しくからだを動かしてみませんか

アリナススポーツ教室

●アクア体操

- ・火曜コース（3月8日、15日、29日）
 - ・金曜コース（3月11日、18日、25日）
- 時間 午後1時30分～2時20分または
午後2時30分～3時20分

●バランスボールエクササイズ

- ・木曜コース（3月10日、17日、31日）
 - ・金曜コース（3月11日、18日、25日）
- 時間 午後1時30分～2時30分
午前10時30分～11時30分

>> いずれも

定員 20人 費用 1,000円
申し込み 2月20日(日)までにフロントへ(申し込み多数の場合抽選)

問合せ アリナス ☎54-9200

令和4年度

中央寿大学受講生募集

生きがいや仲間づくりのため、年6回の月例学習会と15のクラブ活動を行います。

対象 市内在住の60歳以上の方

定員 300人程度

費用 15000円(年会費)

※別途会費のかかるクラブもあります。

申し込み 3月1日(火)～31日

(休)に中央公民館に備える申込書に費用を添えて直接提出

問合せ 中央公民館

☎54・8141

二ツ井地域の方へ

金婚式を迎えるご夫婦は

お知らせください

二ツ井地域の敬老式では、めでたく金婚式を迎えられるご夫婦をお祝いしています。

今年、昭和47年中に婚姻届を出されたご夫婦が対象です。該当するご夫婦は、2月25日(金)までにお知らせください。昭和46年以前に婚姻届を出されたご夫婦で、まだ表彰を受けていない場合もお知らせください。

問合せ 地域局市民福祉課

☎73・5500

健康いきいきメモ

人生会議・ACPをご存知ですか？

問合せ 長寿いきいき課

☎89・5355

人生会議…ACP(アドバンス・ケア・プランニング)

とは、もしもの時のためにあなたの大切に行っていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自分自身で考えたり、家族や医療・介護の専門職など信頼できる人と繰り返し話し合ったりすることです。

いつでも、だれでも、命に関わる大きな病気やけがにより、自分の希望や思いを伝えることができなくなる可能性があります。

これらの話し合いは、もしもの時にあなたの信頼する人が、あなたの代わりに治療やケアについて決断する場合に重要な助けになります。

「気持ちが変わること」はよくある事です。最後まで自分らしく生きるために、その都度信頼できる家族や知人、医療・介護の専門職などと話し合います。

STEP1

希望や思いを考える

あなたが大切にしたいこと
(人生の目標・希望や思い)
を考えてみましょう

STEP5

考えを書き留める

話し合ったことは記録に残しましょう

STEP2

健康を学び、考える

健康について医師に相談し、病気の場合、病名や症状、治療ができるのか学びましょう



STEP4

希望や思いを話し合う

医療やケアに関する希望や思いを、家族や医師・介護関係者など支えてくれている方と話し合うことで、お互いの理解が深まります

STEP3

信頼できる人は誰か考える

あなたが判断できなくなった時に、受ける治療や医療について代わりに伝えてくれる人を選んでおきましょう