

いきいき暮らしGUIDE

ガイド

今日のトピックス

最期まで自分らしく生きるために

11月30日は「人生会議の日」です



知っていますか？ACP

厚生労働省は11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」とし、人生の最終段階の医療・ケアについて考える日としています。もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族など信頼する人や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有することを「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」といいます。もしものときは誰にでも訪れます。人生会議をとおして、自分が望む医療やケアについて考えてみませんか。

問合せ 長寿いきがい課 Tel89-5355

人生会議では何を決めればいいのか？

人生会議は「決める」ことが目的ではありません。何度も繰り返し考え、たくさん話をする中で「自分らしい人生」についての想いが見えてきます。

何を話し合えばよいのか悩んでしまう

心が落ち着く場所（人）、好きな音楽や香り、最期の晩餐に食べたいもの。まずは自分の考え、何を大切にしているのかから話してみましょう。共有することで今後の人生を「どう生きたいか」、自分らしく生きることにつながります。

「大切なこと」をたくさん話しましょう

人生会議に関するパネル展示

11月18日(火)～28日(金)、本庁舎市民ギャラリーで人生会議に関するパネルを展示します。ぜひご覧ください。

11月の献血日程

9日(日)	10:00～12:00 13:30～16:00	ザ・ビッグ能代長崎店
11日(火)	10:00～11:15 13:15～16:00	木材高度加工研究所 ニツ井伝承ホール
25日(火)	10:00～11:30 13:15～14:00 15:00～16:00	能代河川国道事務所 JAあきた白神 JCHO秋田病院

問合せ 能代保健所 Tel52-4333
健康づくり課 Tel58-2838

11月の休日当番医

2日(日)	山須田医院 Tel54-3120
3日(月・祝)	富町クリニック Tel52-9870
9日(日)	鹿渡内科医院(三種町) Tel87-3030
16日(日)	三田医院 Tel58-3858
23日(日)	能代南内科内視鏡クリニック Tel54-9011
24日(月・祝)	わたなべ整形外科 Tel52-8881
30日(日)	加賀医院 Tel54-8080

必ず、事前に医療機関へ電話にて症状などをお知らせください。変更になる場合もありますので、北羽新報や電話で確認をお願いします。

問合せ〈平日〉能代市山本郡医師会 Tel58-2581
〈休日〉能代山本医師会病院 Tel58-3311

人生会議の進め方

Step 1 あなたが大切にしたいことを考えてみましょう

大切にしたいことは
してほしくないことは



Step 5 考えを書き留めましょう

話し合った内容を大切な人に伝えて想いを記録に残しておきましょう



「気持ちが変わること」はよくあることです。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しょう。

Step 2 もしものとき、あなたの代わりに想いを伝えてくれる人を選びましょう



Step 3 健康について医師に相談することも大切です

今後予想される病気の経過は
必要な医療やケアは



Step 4 希望する医療・ケアなどの想いについて話し合いましょう

なぜそう思うのか
どこで過ごしたいか



高齢者のみの世帯（日中、高齢者のみの世帯も対象です）に「救急医療情報キット」を配布しています。今年度から「緊急医療情報記入シート」の裏面に「意思表示シート」が追加になりました。もしものときの医療・介護について、元気なうちからご家族など大切な方と話し合い、ぜひお気持ちをご記入ください。

介護予防教室や認知症カフェのご案内

本庁地域包括支援センター Tel74-7156
Tel080-6448-3804

講座	期日
一般介護予防教室	毎週木曜日（11月27日除く） 9:30～11:30／サンピノ 11月25日(火)10:00～11:30 ／豊祥岱自治会館
家族介護者の集い	11月12日(水)10:00～12:00 ／JCHO秋田病院

南地域包括支援センター Tel74-6700

講座	期日
一般介護予防教室	11月20日(木)10:00～11:30 ／南部公民館 11月27日(木)10:00～11:30 ／東部公民館 11月28日(金)13:30～15:00 ／桧山公民館
家族介護者の集い	11月6日(木)10:00～11:30 ／南部公民館

北地域包括支援センター Tel74-7730

講座	期日
一般介護予防教室	毎週水曜日10:00～11:30 ／特養しのめ
家族介護者の集い	11月13日(木)13:30～15:00 ／特養しのめ

ニツ井地域包括支援センター Tel73-6662

講座	期日
家族介護者の集い	11月13日(木)10:00～11:00 ／ニツ井公民館

長寿いきがい課 Tel89-5355

講座	期日
認知症家族介護の交流会	11月11日(火)13:00～15:00 ／やさしい風「健康館」
認知症カフェほっとカフェ	11月19日(水)10:00～12:00 ／杉ホールひびき