いきいき暮らし GUIDE

今月のトピックス

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



人牛会議では何を決めればいいの?

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、たくさん話をすることで「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



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	ザ・ビッグ能代長崎店
	У Ц(Ц)	13:30~16:00	グ・ビググ配1(区画店
	11日(火)	10:00~11:15	木材高度加工研究所
		13:15~16:00	ニツ井伝承ホール
	25日(火)	10:00~11:30	能代河川国道事務所
		13:15~14:00	JAあきた白神
		15:00~16:00	JCHO秋田病院

問合せ 能代保健所 161.52-4333 健康づくり課 1年58-2838

711月の休日当番医

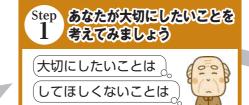
2日(日) 山須田医院 14.54-3120 3日 (引・祝) 富町クリニック Tel 52-9870 9日(I) 鹿渡内科医院(三種町) Tel87-3030 16日(日) 三田医院 TeL58-3858 23日 (日) 能代南内科内視鏡クリニック 16154-9011 24日 (日 初 わたなべ整形外科 161.52-8881 30日(日) 加賀医院 Tel54-8080

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 1458-2581

〈休日〉能代山本医師会病院 Tel58-3311

人生会議の進め方



Step 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。





なぜそう思うのか

どこで過ごしたいか



Step 健康について医師に 相談することも大切です 健康について医師に

| 今後予想される病気 の経過は

必要な医療やケアは



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 1274-7156 TH 080-6448-3804

	EL000-0440-3004
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
放月度了例 教主	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日例10:00~12:00 /JCHO秋田病院

北地域包括支援センター 1274-7730

講座	期日		
一般介護予防教室	毎週水曜日10:00~11:30 /特養しののめ	200	
家族介護者の集い	11月13日休13:30~15:00 /特養しののめ		

南地域包括支援センター 1974-6700

講座	期日	
	11月20日休)10:00~11:30 /南部公民館	チャッ200
一般介護予防教室	11月27日休)10:00~11:30 /東部公民館	チャン200
	11月28日金13:30~15:00 /桧山公民館	チャン200
家族介護者の集い	11月6日休10:00~11:30 /南部公民館	

ニツ井地域包括支援センター №73-6662

講座	期日
家族介護者の集い	11月13日(水)10:00~11:00 / 二ツ井公民館

長寿いきがい課 1689-5355

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日似10:00~12:00 /杉ホールひびき	200

23 NOSHIRO 2025.11 NOSHIRO 2025.11 22