



▲地域包括支援センターのホームページはこちら

▲人と話すんジャー

▶問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3021  
南部高齢者サポート ☎67-3788

## 1月のご案内

### 家族介護教室 要予約

**日時** 1月27日(月) 午後2時～4時  
**場所** 西香川病院  
**内容** 認知症の人を介護している、家族の話を聞こう  
▶申し込み・問い合わせ 西香川病院 ☎72-5121

### もの忘れ相談会

**日時** 1月27日(月) 午後2時～3時  
**場所** 危機管理センター  
**内容** もの忘れ外来の相談員による個別相談  
**対象** 本人または家族

※希望する人は、当日会場にお越しください。  
※希望者多数の場合は、お待ちいただくことがあります。

### 高齢者あんしん相談

認知症や介護に関すること、成年後見制度や高齢者虐待などの相談

日程	時間	場所
6日(月)	10:00～11:00	市民センター仁尾
9日(木)		三豊市役所
14日(火)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
15日(水)		豊中庁舎
16日(木)		山本町保健センター
20日(月)		三野町保健センター 詫間ふれあい交流館

### 脳きらり教室

認知症予防の教室 内 ①元気なうちから考える「もしもの時」  
②お薬について知ろう

日程	時間	場所(内容)
8日(水)	13:30～15:00	マリンウェーブ ①
14日(火)		みとよ未来創造館 ①
20日(月)		三野町保健センター ②
22日(水)		豊中町保健センター ①
24日(金)		山本町生涯学習センター ②
27日(月)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター①
28日(火)		仁尾町文化会館 ②

### みとよ元気運動塾

転倒予防のための運動教室  
※山本会場は、1月から保健センターに変更となります。

日程	時間	場所
8日(水)	10:00～11:00	二ノ宮農業構造改善センター
9日(木)	10:00～11:30	山本町保健センター
	13:30～15:00	財田町国保高齢者保健福祉支援センター
15日(水)	10:00～11:30	マリンウェーブ
20日(月)	10:00～11:30	市民交流センター
	13:30～15:00	みとよ未来創造館
24日(金)	10:00～11:30	三野町保健センター
	13:30～15:00	仁尾町文化会館

## オレンジかふえのお知らせ

認知症が気になる人、認知症の人とその家族、医療・福祉の専門職など、誰もが気軽に集える場所です。

**料金** 100～300円



日程	時間	場所	申し込み・問い合わせ先
15日(水)	13:30～15:00	三野町保健センター(太陽の家)	みの元気塾 ☎72-1872
16日(木)	14:00～16:00	みんなの看多機能なないろ(高瀬町)	みんなの看多機能なないろ ☎24-8911
17日(金)	13:30～15:00	仁尾町文化会館	地域包括支援センター ☎73-3021
19日(日)	13:30～15:30	特別養護老人ホームとよなか荘	とよなか荘 ☎56-6300
21日(火)	9:30～11:00	山本町公民館辻分館	まちづくり推進隊山本 ☎63-1501
23日(木)	13:30～15:30	マリンウェーブ	地域包括支援センター ☎73-3021
25日(土)	14:00～16:00	野田原集落センター(財田町)	阿須波(谷口) ☎090-5712-6777
26日(日)	13:30～15:00	デイサービス禅進(山本町)	デイサービス禅進 ☎24-9333

## 家族で話そう もしものときの「人生会議」

人生の終わりまで、あなたはどのように過ごしたいですか？

### 「人生会議」とは？

もしものときのために、あなたが望む医療やケアを前もって家族などの身近な人や医療・介護の関係者と繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

命の危機が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアについて自分で決めたり、希望を伝えたりすることができなくなるといわれています。自分が大切にしたいことや、どこでどのような医療やケアを望むか、どのように人生を終わらせたいかを前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合いましょう。



### 話し合いの進め方

#### ●大切にしていることは何ですか？

最期まで自分らしく生きるうえで、身近な人に「大切にしたいこと」や「こうして欲しいこと」から話してみましょう。

例えば、「家族、友人のそばにいたい」、「できる限りの医療を受けたい」、「家族に負担をかけたくない」、「少しでも長生きしたい」、「終末期の痛みや苦しみを軽減してもらいたい」などの希望を伝えましょう。

#### ●信頼できる人は誰ですか？

自分で考えや気持ちを伝えられなくなった時、あなたの価値観や考え方を大切にして、医療・介護の関係者と話し合ってくれるのは誰かを考えてみましょう。そして、話し合いをすることで、自分の思いや考えを知ってもらいましょう。

## エンディングノートを使ってみませんか

### エンディングノートで思いを伝える

エンディングノートとは、最期まで自分らしく暮らすための大切な人へのメッセージ記録です。市内在住の皆さんに無料で配布しています。

### おたっしや出前講座「エンディングノートの書き方講座」を受けてみよう

希望する団体(高齢者大学や地域のサロンなど)を対象に、講座を実施しています。

#### 〈講座参加者の声〉

- 今まで全く考えたことがなかったので、考えるきっかけとなりました。
- 最近夫を亡くしましたが、大切なことをノートに残しておいてくれて助かりました。
- ノートに何を残しておくべきかを知ることができて良かったです。



お気軽にご参加ください！

