

from

ほうかつ

令和8年8月発行

特集！

もしもの時、どうする？ あなたの大切な未来のために、人生会議 (ACP) を始めてみませんか。

ACP (アドバンス・ケア・プランニング)

— 人生会議 (ACP) って何？ —

もしもの時のために、あなたが望む医療や介護について、前もって考え、家族や医療・介護のスタッフと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。命に関わる大きな病気やケガをした時、約70%の人が「自分が望む医療やケア」を自分で決められなくなったり、周囲に伝えられなくなったりすると言われています。未来のために人生会議を始めてみませんか？

Q: いつから始めるの？

Q: なぜ「今」なの？

ポイント！！

今から始めましょう！伝えることができる「今」、元気な「今」だからこそ始めるのです！

- ☆ 自分らしく生きるため ⇒ 最期まであなたらしい選択ができます。
- ☆ 家族の負担を減らすため ⇒ いざという時、家族が選択に迷うのを防げます。
- ☆ いつでもやり直せるため ⇒ 気持ちが変わったら、何度でも考え直せる。

Q: 何から始めればいいのか？

ポイント！！

STEP 1 **考える** ■ 私は将来、どこで、どのように過ごしたいか。
■ もしもの時に受けたい医療・介護サービス、誰に何をお願いしたいか。

STEP 2 **話す** ■ 信頼できる家族や友人に、自分の希望を伝える。

STEP 3 **共有** ■ かかりつけ医や担当のケアマネジャーにも伝えておく。
■ エンディングノートを活用し、自分の希望を共有する。
エンディングノートとは…法的効果はありませんが、自分の望む医療や介護、家族へのメッセージまで気軽に書き留めておくことができます。また、思いはその都度、書き直すことができます。

～事例を通して考えよう！～



Aさん 80歳、男性、一人暮らし
認知症の症状がありつつも、デイサービスセンターなどを利用しながら在宅生活を続けてきました。しかし、最近になって判断力の低下が目立つように…そんな中、突然の病気で緊急入院。これからどうしたらいいの？

地域包括支援センターが実践する支援

— 本人の“これまでの願い”を代弁 —

元気な頃に包括職員やケアマネジャーに「家で暮らし続けたい」や「施設にお世話になりたい」など語っていた言葉があれば入院先の医師や看護師に伝えます。

— 医療と介護の連携 —

入院中の状況、治療後の状態に合わせ、最適な次の暮らしの場、例えば自宅に戻るためのサービス調整、または施設入所の検討などを行います。

— 権利を守る手続き —

本人の判断力が低下し、今後の契約や財産管理が難しくなった場合、安心して暮らせるよう「成年後見制度」利用のサポートを行います。



Bさん 70歳、女性、1人暮らし、身寄りなし
最期まで自分らしく生きていくための希望はすでに決まっています。ただ、身寄りがいないため、いざという時、その希望を誰が叶えてくれるのか不安を抱えています。

地域包括支援センターが実践する支援

— 想いを“見える化” —

頭の中にある希望を、エンディングノートや遺言書に文字に残すための支援。

— “一緒に考えてくれる人”の紹介 —

頼れる人がいない場合、将来に備えて利用できる制度などを紹介します。

— 元気なうちからの“見守り体制” —

民生委員の定期的な訪問や地域ボランティアとの連携…自宅で異変があった時、すぐに気付くような「地域の温かいネットワーク」づくり。

— “思い”の引き継ぎ —

介護が必要になった時、医療機関や担当するケアマネジャーに「望む生き方」を共有し、チーム全体でBさんの意思を守る体制を作ります。



馬場友美

～馬上家では、ごはんを食べながら、人生会議を開催してみました。～
突然倒れたとしたら、私は「自宅での生活が続けられるようにリハビリを頑張ります。延命治療は希望しません。」と伝えてみました。家族の反応は…「はいはい。その時、考えます！リハビリ頑張ってください！」でした。
まだまだ実感が湧かないけれど、今から家族で話し合っておく必要があると感じました。人生会議に早すぎるということはありません。元気な今だからこそ、身近な方との会話に人生会議を取り入れてみてはいかがでしょうか？



高齢者・障がい者の総合相談窓口

TEL: 0240-25-4155 FAX: 0240-25-4156

〒979-0604 檜葉町大字北田字鐘突堂5-5 (檜葉町保健福祉会館3F)

Email: naraha-houkatsu@car.ocn.ne.jp



お気軽に
ご相談ください。

地域
ミニデイ

それぞれが特別な オンリーワン！

～その③ 一ツ屋ミニデイ（特別編）～

コラボレーション

物づくりカフェ
なごめ～る

×
3年ぶりの
一ツ屋ミニデイ
メンバーが集合
(1日限定の開催)



物づくりカフェ
in 一ツ屋集会所

一ツ屋集会所で物づくりカフェを行いました
活動内容… 花づくりと折り紙の創作活動&お茶会

懐かしい皆さんと久しぶりの再会



集会所に
来たの何年
ぶりだ～？
懐かしいね～

前原地区の
皆さんも一ツ屋
集会所へかけつ
けました！

「一枚一枚の花びらを重ねていき…きれいな花が完成しました🌸」

うすく色付けされたペーパーをコップの縁に重ねていくと…花びらのようになり、最後にはきれいなバラの形に出来上がります。各々、花の色合いや花びらの立体の形を考えながら“世界に一つだけの花”が出来上がりました。



地域ミニデイの形はさまざま！

懐かしい顔ぶれとの再会で久しぶりのミニデイ活動

ミニデイの形はさまざまです！月1回や週1回等の頻度で定期開催しているミニデイもあれば、今回の一ツ屋地区のように、随時開催として、イベントとの合同開催（コラボレーション）で行う方法もあります。

一ツ屋集会所に参加した皆さんのすごいところは、**3年ぶりとは思えない団結力とコミュニケーション力**です！「やっぱりこうやって顔を合わせて活動するのは楽しいね～！」「毎月じゃなくてもたまに集会所を借りて集まるのもいいんでない？」「一ツ屋ミニデイがまた復活してほしい」等の声も聞かれました。それぞれの地区やミニデイのやり方で活動していくことも大切ですね。これからは地域包括支援センターでは、みなさんが地域で生き生きと楽しみながら活動ができるよう、一緒に活動方法を考えていきます！



地域エピソードを
ご紹介♪

畑づくり名人発見！！

～自分の元気につながっている日課～

いつも元気にハツラツとしているSさん(80代 女性)に、健康の秘訣は何かお聞きしてみると…

「特に意識したことはないけれど…毎日欠かさず畑に足を運んでいることだな～。季節によって咲く花を見るのが楽しみだ！」

一人暮らしのSさん(80代 女性)の朝は早いです。まずは庭先に出て、畑や作物、花のお世話から一日が始まります。「草むしりは毎日欠かせない。少しでも休むと一気に生えてくる。」と話します。日々の積み重ねが、Sさんの庭の綺麗な花や畑の作物へとつながっていることが見えてきました。さらに、話を聞いてみると…Sさんの元気の秘訣はそれだけではないようです。“仲の良い友人の家まで足を運び、自宅で収穫した野菜を届けたり、お話をすることが楽しみになっている”との話がありました。

Sさん曰く、同年代の方で外に行くことが億劫になってきている友人へ、自分が会いに行き、「元気を届けるんだ」と話されていました。

畑活動は、Sさんの生活の一部になっており、自身の身体、心、食生活、ご近所の方との交流の場になり、幅広い相乗効果をもたらしていることを発見しました！



家の畑活動



おすそ分け

地域の場へ

最近、顔出さないけど元気
にしていた～？



気に掛け合い

みんなのつばやき「最近、心が熱くなった瞬間は？」



センター長 江尻

「共闘！」



“UNBROKEN 一浜一家”
～決して屈しない、決して諦めない…～
いわきFC2026/27のチームスローガン
が発表された瞬間。心が熱くなりました。
今シーズンも共闘します!!



生活支援コーディネーター
小林

「地域の場面で！」

地域ミニデイなどの集まりで、皆さんが
地域づくりについて熱く話し合っている
横顔を見て心が熱くなることがあります。



社会福祉士 岡崎

「懐かしい気持ちに！」



久しぶりに、子どもの頃観た映画を観たら、
何気なくみていたシーンに意味があったんだ、
と気がついたり…心がじーんと、温かい気持ち
になりました！見る年齢によって感じ方が
変わるのだと気づきました。



看護師 馬上

「友人との電話で！」



友人からの電話一本で30年前に瞬間
タイムスリップ！ただの雑談から気づ
けば、スマホも、心も、熱帯夜です。