

～高齢者相談窓口～ 菊川市地域包括支援センター

高齢者の生活や健康、介護に関することなどの相談をお受けしています。来所のほか、電話や訪問も可能です。2つの窓口があり、どちらでもご利用いただけます。お気軽にご相談ください。

■ けやき窓口

プラザけやき長寿介護課内（菊川市半済1865）
TEL：0357-37-1120 / FAX：0537-37-1113
開庁時間：月～金曜日（祝日を除く）
午前8時15分～午後5時

■ あかっち窓口

あかっちクリニック（家庭医療センター）内
（菊川市赤土1055-1）
TEL：0537-73-1818 / FAX：0537-73-1717
開庁時間：月～金曜日（祝日を除く）
午前8時15分～午後5時

菊川市地域包括支援センターでは、人生会議の説明や「私のこれからノート」の配布も行っていますので、ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

市ホームページ（右記）からも、人生会議に関する情報をご確認いただけます。



菊川市版人生会議ノート（概要版）

三二

私のこれからノート

突然の病気や事故・・・

誰にでも起こりうる“もしも”があったとしても
心安らかに最期まで自分らしく過ごすことができるよう
あなたの大切な人たちと話し合ってみませんか？



＜問い合わせ先＞

菊川市長寿介護課包括支援係（菊川市地域包括支援センター）
TEL：0537-37-1120 / FAX：0537-37-1113

3つの質問について、少し考えてみましょう

質問1 あなたが大切に思うことは何ですか？

次の選択肢から3つ選んで、レ点をつけてください。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 家族や友人がそばにいる | <input type="checkbox"/> 仕事や社会的役割が続けられる |
| <input type="checkbox"/> 身の回りのことが自分でできる | <input type="checkbox"/> できる限りの治療が受けられる |
| <input type="checkbox"/> 少しでも長く生きる | <input type="checkbox"/> 好きなことができる |
| <input type="checkbox"/> ひとりの時間が保てる | <input type="checkbox"/> 痛みや苦しみが無い |
| <input type="checkbox"/> その他 ※具体的に() | |

質問2 あなたが信頼して話し合いたいと思う人は誰ですか？

次の選択肢から1つ選んで、レ点をつけてください。

- 配偶者 子ども 兄弟姉妹 友人 その他()

質問3 病気などについて考えてみましょう。

次の選択肢から1つ選んで、レ点をつけてください。

・予想される病気の経過や余命を知りたいですか？

- 知りたい 知りたくない わからない

・最期を迎えたい場所はどこですか？

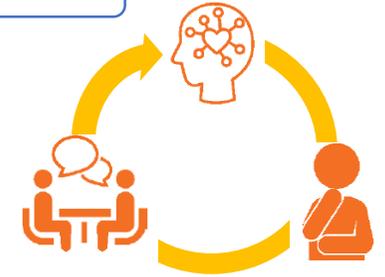
- 自宅 病院 施設 その他()

もしものための「人生会議」

左記の質問のように、これからの生活や医療・ケアについて前もって考え、大切な人と事前に話し合うことを「人生会議」と言います。いつまでも自分らしく生活するために、自分の思いを整理して、あなたの大切な人へ伝えてみませんか？

人生会議の4ステップ

1. これまでを振り返る
2. これからのことを考える
3. 大切な人に伝える
4. 定期的に繰り返す



私のこれからノート

自分の思いを届けよう 朝川市版人生会議ノート

私のこれからノート

～どんなときも自分らしく生きるために～

朝川市が目指す姿
「心安らかに 最期までその人らしく 過ごすことができる」

これを達成するためのキーワード
きくがわ あ・い・う・え・お

- ① あんしん 「どんなときも安心して安全に過ごせるというね」
- ② きくがわ 「やりたいことができて生き甲斐を感じられるというね」
- ③ いきがいの 「いつまでもうまいごはんが食べられるというね」
- ④ うまい 「みんなの実業(しあわせのわ)が広がるというね」
- ⑤ えがお 「身障も心も快楽に穏やかな日々が送れるというね」
- ⑥ おだやか

人生会議をやってみたい！

だけど・・・
なにを考えたらいいかわからない
どう伝えたらいいかわからない

そのような人向けに、自分の考えを整理する手助けとなるノートです。

[「地域包括支援センター窓口」にて配布しています。](#)
[※窓口の詳細は裏面へ](#)