

# こすもす

令和6年11月【59号】



高齢者の身近な相談窓口 地域包括支援センター朝光苑  
朝霞市青葉台1-10-32 / ☎ 048-450-0855

# 龍

## 人生会議のすすめ ～意思を尊重することの大切さ～

「人生100年時代」と言われるようになりました。日本人の平均寿命は延び続けています。一方で家族の形も変化しつづけています。自立した生活のため健康づくりに取り組むことはもとより、要介護状態になった時に備える必要性も増しています。

『ACP』や『人生会議』という言葉聞いたことはありますか？もしもの時や自分の気持ちが伝えられなくなった時のために、あらかじめ自分が受けたい医療や介護について考え、家族や信頼できる人、専門職らと繰り返し話し合い、共有する取り組みです。もしもの時、自ら意思を伝えることはできなくても、信頼できる方があなたに代わりその希望や価値観を伝えることで、支援する側も、残される家族なども、不安や後悔を減らすことができると考えられています。

『ACP』や『人生会議』はいつからでも始められます。まずは自分の思いや希望をノートに書いてみたり、信頼できる人に思いを伝える機会をつくってみたりしてはいかがでしょうか。

認知症になったから  
と言って、何も決め  
られなくなるわけ  
はありません

私たちの生活は  
意思決定の連続！

将来…

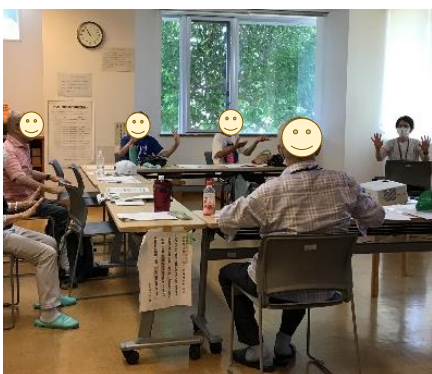
Ending  
Note

家族や周囲の人達に、  
本人の意思が伝わって  
いれば、もしもの時の決  
断の助けになります

### ★★★介護予防教室(全3回コース)開催中！★★★

【①膝折市民センターR6.9.6・12.6・R7.3.7】

【②栄町市民センターR6.9.10・12.10・R7.3.11】



地域包括支援センター朝光苑主催で、体操・脳トレの他、これからの人生を考えるためのテーマを取り上げて、参加者の皆さんと話し合いました。第1回目のテーマは「延命治療」。当職員(看護師)による講義を行いました。

3回連続講座ですが、参加枠にまだ余裕がございますので、人生ノートや終活について関心がある方のご参加をお待ちしています。

(申込受付 ☎048-450-0855)



生活支援コーディネーターがご紹介！



は っ ら っ 散 歩

## じちかいのふれあい広場 きぼう

今回は膝折団地で開催されている「じちかいのふれあい広場 きぼう」についてご紹介いたします！

膝折団地では様々なサロンが開催されておりますが、当会では、会食と交流がメインになっております。自治会の役員が中心となって毎回手作りのお昼ごはんを準備し、参加者の皆さんと一緒に食事をします。

お食事後は、コーヒーやお茶などを飲んでホッと一息つき、午後は皆さんで各自持ち寄ったレクや談話などを楽しみます。私は7月に訪問させていただきましたが、夏野菜カレーがとても美味しく、また参加者の方も優しく声をかけてくださり、自然と笑顔になってしまいました♪

膝折団地は高齢化率が高く、お一人暮らしの方も少なくありません。月1回、こうして他の方とお話ししながらお食事をすることを楽しみにされている方も多いです。

気になる方はぜひお顔を出してみてください♪



場所: 膝折団地第一集会所(膝折町2-9)

日時: 毎月第3日曜日

午前11時～午後3時

費用: 食事代200円、飲物代100円

対象: 膝折団地の居住者等

ご興味のある方がいましたら、包括までご連絡ください☆

### 高齢者の相談窓口

皆さまからお寄せいただく相談をご紹介します。



Q

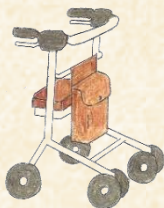
介護保険の認定を受けて、歩行器をレンタルしていますが、今年から購入もできるようになったと聞きました。

A

今年4月の介護保険制度改正により、一部貸与品について購入との選択制になりました。どちらを選択するかは、福祉用具専門相談員から長所や短所の説明を受ける他、貸与や提案にあたっては医師や理学療法士等の意見をケアマネジャーと連携し福祉用具専門相談員が聴取する等の手続きが必要です。貸与と同様に購入の場合も、要請に応じて修理や指導を行う努力義務が規定されました。

購入できるのは歩行器の他、固定用スロープ、単点杖、多点杖があります。

借りるか？  
買うか？



♡ チェック ♡

★朝光苑のホームページ [www.choukouen.com/](http://www.choukouen.com/)

(ホームページからのご相談もお受けしています)

★朝霞地区福祉会のインスタグラム [www.instagram.com/asakachikufukushikai\\_official/](https://www.instagram.com/asakachikufukushikai_official/)

