

松山市地域包括支援センター生石・味生

ふれあい通信

100号記念!! 秋号

センター会議 in アイテムえひめ

7月12日に生石地区・味生地区合同の「センター会議」を開催しました。

センター会議の開催は包括支援センター生石・味生としては初の試みで、試行錯誤しながら準備を行いなんとか開催にこぎつけました。

当日は、まちづくり協議会、公民館、民生委員、地区社協、高齢クラブ、集いの場関係者、

居宅介護支援事業所、関係行政機関と様々な組織や立場の方々にお集まり頂き地域の「集い場の創出に向けて」をメインテーマに意見交換や学びを深めました。



会議は2部構成で、1部は聖カタリナ大学 恒吉 和徳先生の講演と包括支援センターが3年前から取り組んできた地域の集い場の実態把握調査の報告を行いました。

2部のシンポジウムでは、聖カタリナ大学 村岡 則子先生、恒吉先生をシンポジストにお迎えし、名古屋を拠点にまちづくりでご活躍中の「まち楽房」加藤 武志先生にコーディネートしていただきました。



また、シンポジウムではグループワークも取り入れ、地域の方が考える集い場の意見を出し合い、シンポジストと意見を交わすことで、集い場や地域づくりについて新たな視点や様々なアイデアを発見することができました。



会議という堅苦しい感じではなく、肩書や専門性などの枠を越え地域課題の解決につながる自由で貴重な意見が沢山聞かれました。

この会議で出た意見やアイデアを基に包括支援センターと地域の皆様とで協力しあいながら、新しい集い場の創出やこれからの地域づくりに役立てたいと思います。



人生会議って・・・どうやるの???

前回の号では、これからも自分らしく暮らしていくために、人生会議の必要性について、お話しました。2回目となる今回は、具体的な進め方やポイント等についてお話します。

人生会議を進めるにあたって、下記の **3ステップ**を行います。

ステップ1：考えてみましょう。

まずは、あなたの大切にしていることは何か考えてみましょう。趣味活動でも、家族でも、仕事でもなんでも構いません。これまで大切にしてきたこと、これからも大事にしたいことは何ですか？

例えば。私は食べることが大好き！！最後まで美味しい食べ物を食べたい！！



ステップ2：信頼できる人が誰かを考えてみましょう。

病気や事故などにより、自分の考えや気持ちを伝えられなくなった時、自分の代わりに「どのような医療や介護を受けるか、どこで過ごすか。」を相談、話し合う人は誰になりますか？



ステップ3：伝えましょう。

自分の考えを、信頼できる人に伝えましょう。

また、もしもの時に関わる人達にも伝えておきましょう。多くの人と自分の考えを共有することで、本人の意思を尊重した医療や介護に繋がります。

迷ったり、決めることができなかつたりすると思いますが・・・
それで、いいんです。

たくさん迷って、その途中で考えが変わっても。
この3ステップを繰り返すことが、とても大切なんです。

是非、家族や友人とお話してみてください。



こんな時、どうしたらよいの？

★一人暮らしの母親と話すきっかけがない★

Aさんの母親は85歳。住み慣れた自宅で一人暮らしをしています。
腰や膝の痛みがあり、先月、買い物途中で転倒し右腕を骨折してしまいました。
近所の方のサポートを受け、現在は元気に過ごしているようですが・・・。

Aさん
県外在住



そうは言っても・・・
もう歳だし、また転倒したら
どうしよう。

今は元気だし。
何とかなるから大丈夫よー

Aさん母親



ポイント

「大丈夫」と言われても、今後のことを考えると心配になりますよね。
例えば、テレビで介護のことが取り上げられている時や亡くなった父親の
墓参りの時などをきっかけに話してみてもはどうでしょうか。「自分だったら、
こうしたいなあ」と言うような切り出し方でも良いかと思います。世間話の
延長で、母親の好きなこと、嫌いなこと、どういう考えを持っているかなど
教えてもらいましょう。何気ない会話の積み重ねが、もしもの時の選択に繋
がります。

次回は、人生会議のチェックシートやQ&Aのご紹介です。

【新職員紹介】



10月から地域包括支援センター生石・味生の職員（社会福祉士）となりました川中 希望（かか ぞみ）です。地域の皆様に寄り添えるよう頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

事業所紹介 訪問看護ステーションあんず

住所：松山市南斎院町759番地1

電話：089-909-3368

悠遊社が掲げる経営理念の

「安心」・「安全」・「生きがい」を

もとに「思いやり」・「ていねい」を心がけ事業所との

連携を密にすることで、予防的リハビリの実施、

終末期の看護や家族の支援にいたるまで様々な場面で、

皆様のご自宅でも笑顔で満足のいく療養生活が

送れるよう私たちは、一人一人がプロとしての自覚と責任を持ち質の高いサービスを提供します。



○ 100号 編集後記 ○

皆様お気づきでしょうか？

今回で「ふれあい通信」は、なんと創刊100号目を迎えました。

振り返れば「ふれあい通信」の創刊は15年前の2007年。

その頃の包括支援センターは職員3名でしたが、現在は職員15名体制となりセンターの場所も変わり名称や担当圏域も変更になりました。

15年の間に包括支援センターも徐々に知名度も上がり業務内容の周知も進んで来ました。

この「ふれあい通信」を通じて包括支援センターの様々な情報を発信して来ましたので、包括の周知に役に立ってきたと感じています。

今後も皆様の身近で役に立つ情報発信を心がけて行きますので、「ふれあい通信」が包括支援センターと地域の皆様をつなぐ架け橋になればと思います。

今後も「ふれあい通信」に乞うご期待！

松山市地域包括支援センター 生石・味生

791-8056

松山市別府町177-1 味生ふれあいセンター1階

TEL:953-3888 FAX:952-3890