

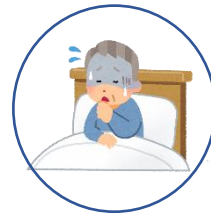


始めてみませんか？「人生会議」



ケガをして、介護が必要になったら
どうすればいいだろう？

病気になっても
家で過ごせるだろうか？



こんな不安は
ありませんか？

ケガや病気になる前に
考えておかないと…。

今度家族で
話し合ってみよう！！



あらかじめ話し合っておけば安心！

「人生会議」とは、もしものときのために、人生の最終段階における医療やケアについて、前もって考え、家族やかかりつけ医など、周囲の大切な人たちと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。最後まで自分らしく生きるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

自分が大切にしたいこと。してほしいこと、してほしくないこと。
大垣市では『わたしの想い ～こころのメモ帳～』という冊子を作成しています。いつか迎える「そのとき」まで、あなたらしい人生を、どのように生きるのかを、家族みんなで考えるきっかけとして、ご活用ください。



★ レッツチャレンジ!! 脳のトレーニングで認知症予防 ★

私は誰でしょう?クイズ

- ① 私はいつも同じ方向しか見えていません。
 - ② もう 40 年以上も誰も来ていません。
 - ③ 日本ではウサギが住んでいるよと言われますが、
海外ではカニやバケツを持った少女などにも見えるようです。
さて、私は誰でしょうか。
- ※答えは下部にあります。



★ やってみよう! シルバーリハビリ体操 ★

肩こり予防

上下腕組み肩つかみ、僧帽筋伸ばし

①肘が上下に重なるように
両肩をつかむ

②ゆっくりと上下に動かす

肩をしっかり
つかむ

肘は重ねる



服を脱ぐ際の
肩の動きに似ています



首は後ろに反らさ
ないように

下の腕で、上の腕を押し上げる
ようにしてみましょう

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 Tel 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 Tel 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 Tel 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 Tel 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 Tel 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 Tel 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。