

みなさん知っていますか？「A・C・P」

1 自分の希望や想いを  
考えてみましょう

あなたにとって大切なことは何でしょう？人生の目標、希望や想いは何でしょうか？残りの人生や自分の最期をどう過ごしたいでしょうか？あらためてじっくり考えてみましょう。



2 健康や病気のことを  
考えてみましょう

健康で長生きを目指して、医師に相談することも大切です。病気がある場合は、将来どうなるか、どういう治療ができるのか、その治療でどうなるのか学びましょう。



5 希望や想いを  
形にして残しましょう

話し合ったことは「エンディングノート」などに記録として残しましょう。希望や想いは健康状態や生活状況によって変わる可能性があります。その都度、内容を見直して書き直して構いません。希望や想いを最新のものに更新していきましょう。



3 自分の代わりに意思決定を  
してくれる人を選びましょう

事故や病気で自分の希望や想いを伝えることができなくなるかもしれません。自分で判断できなくなった時に、代わりに伝えてくれる人を選んでおきましょう。



4 頼りになる人と話す機会を  
つくりましょう

医療や生活に関する希望や想いを家族・代理人や医療者と話し合しましょう。しっかり話し合うことでお互いの理解が深まることでしょう。



A アドバンス C ケア P プランニング

自分の希望を伝えられなくなった場合に備え、前もって医療・介護に関する希望を家族や医師、頼りになる人に伝えておくことが大切です。①～⑤を何度でも繰り返し考え、話し合しましょう！

地域包括支援センターときわぎ国領では「ケアラーカフェ in 染地」において、「もしバナゲーム」「エンディングノート」等を活用しながら ACP の大切さを地域住民の皆様にも普及啓発しています！！



☆参加者募集☆ ケアラーカフェ in 染地 特別編  
「夫の介護を経験して～わたしの想い～」

8月のケアラーカフェでは、ご主人を自宅で介護されていた方2名に体験談を語っていただきます。介護をする家族の想いを聞きながら、ご自分の大切にしたいことをあらためて考えてみませんか？ ご興味あればどなたでも参加いただけます。

※染地地域福祉センターで開催していた「ケアラーカフェ in 染地」はセンターの改修工事にともない今後は「染地ふれあいの家」で開催いたします。

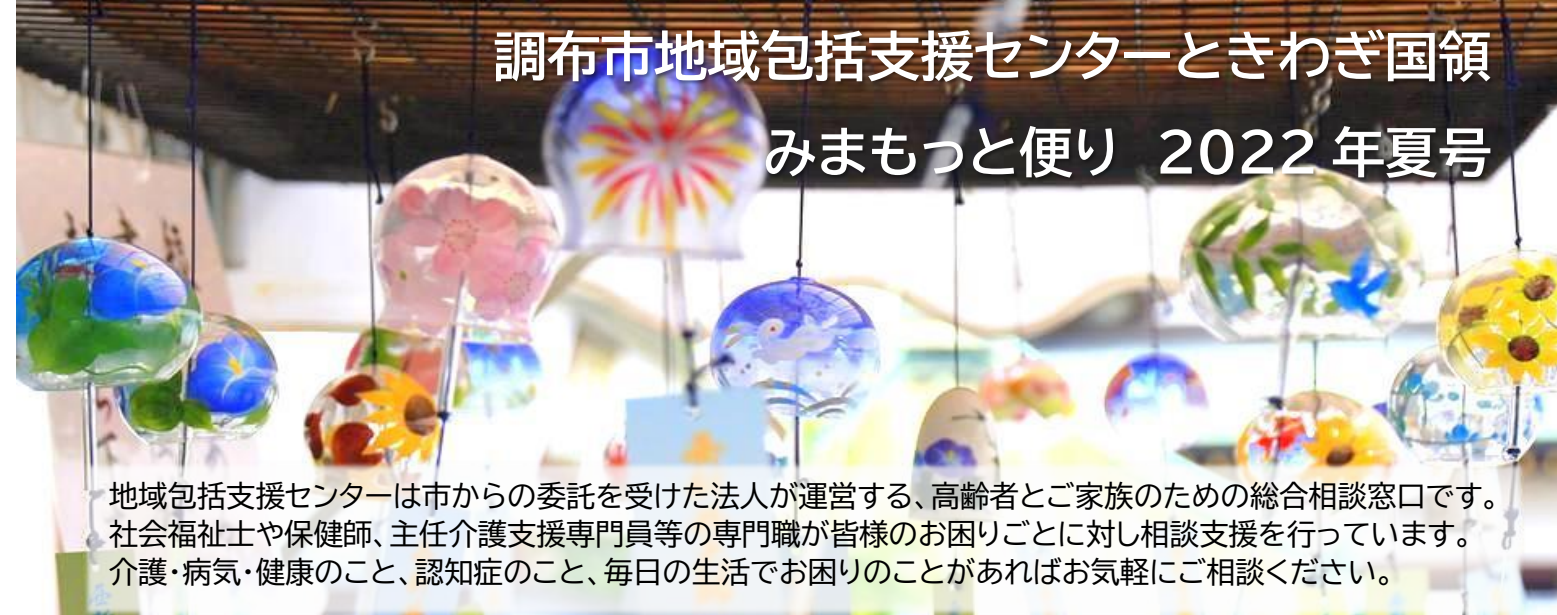
日時：8月16日(火) 13:30～15:00

会場：染地ふれあいの家（多摩川自然情報館併設）

申込：事前申込不要です、直接会場にお越しください。参加は無料です。



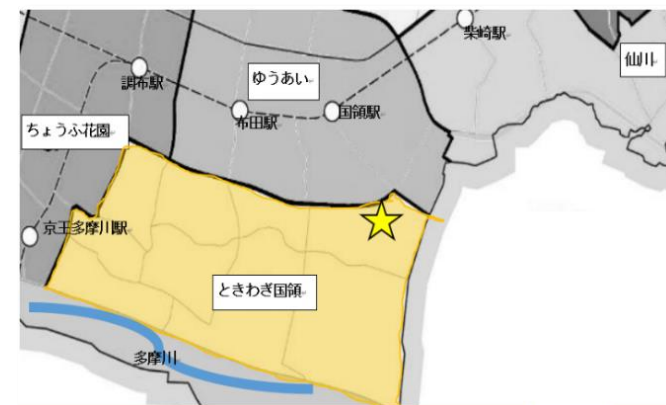
地域包括支援センターときわぎ国領 電話 050-5540-0860



地域包括支援センターは市からの委託を受けた法人が運営する、高齢者のご家族のための総合相談窓口です。社会福祉士や保健師、主任介護支援専門員等の専門職が皆様のお困りごとに対し相談支援を行っています。介護・病気・健康のこと、認知症のこと、毎日の生活でお困りのことがあればお気軽にご相談ください。



※撮影のため一時的にマスクを外しています



調布市包括支援センターときわぎ国領

所在地 〒182-0022 国領町7-32-2 デュスモン国領 101

開所時間 月曜日～土曜日 9時～18時

※開所時間以外の時間及び日曜日は転送電話対応

担当地域

布田5～6丁目、多摩川6～7丁目、染地、国領町6～7丁目



電話 050-5540-0860

FAX 042-433-6488

メール houkatsu@tokiwagi.org





### 「体力測定会」開催しました！

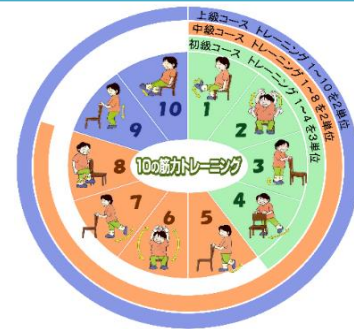
- \*4/25 多摩川住宅口号棟 27名
- \*5/10 こころの健康支援センター 21名
- \*5/16 染地地域福祉センター 28名

調布市社会福祉協議会、調布市薬剤師会、福祉用具ヤマシタのご協力をいただき体力測定会を開催し、計 76 名の方にご参加いただきました。実際の自分の身体の状態を知る良い機会にもなり、より健康のために運動をしようモチベーションに繋がった方が多くいらっしゃいました。健康や介護予防につなげることができる取り組みを今後もしてまいります。



### 10の筋力トレーニング お気軽にご参加ください！

介護予防の運動「10の筋力トレーニング(通称 10筋)」、地域の様々な場所で開催されています！下記の2か所の 10筋は自治会のご厚意をいただき定期開催されていますが、参加者にまだ空きがあります。運動したい方はぜひお気軽にお越しください！



#### 布田南部自治会館 10筋 毎月第4金曜日 10時～



#### 10筋「あゆみ会」

染地ふれあいの家 (多摩川自然情報館併設)  
毎週木曜日 14時～



### 『自動通話録音機』高齢者は無料で借りられます！

調布市では「自動通話録音機」を高齢者がお住まいの家に無料で貸し出しています。犯人に対して特殊詐欺対策をしている旨の警告を与えることで特殊詐欺被害を未然に防止します。

自宅の固定電話に簡単に取り付けることができ、複雑な操作も必要ありません。当センターにご連絡いただければ在庫がございますのでお貸出しが可能です。必要であれば取付のお手伝いもいたします。

※貸与希望の方は当センターもしくは下記にお問い合わせください。

調布市総合防災安全課 (たづくり西館3階) 電話 042-481-7547



「あやしいな・・・」と思ったら  
下記へ連絡を！

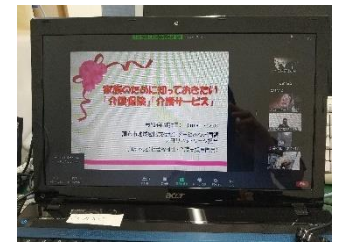
●調布市消費生活センター  
TEL 042-481-7034

●調布警察署  
TEL 042-488-0110

### 出前講座(会場・オンライン) ぜひご依頼ください！

5/7にオンライン(ZOOM)で「介護保険」についての講座を開催し、14名がZOOMで参加し、多摩川住宅ト号棟では集会室で同時中継をしてくれました。下記について知りたい・学びたい団体やサークルはぜひご相談ください。

- \*介護保険・介護サービス
- \*高齢者の見守り
- \*認知症サポーター養成講座
- \*高齢者向けの施設・老人ホーム
- \*防災・マイタイムライン
- \*サギ被害防止
- \*ACP(もしバナゲーム)、終活
- \*介護予防、10の筋力トレーニング
- \*お薬について
- ※これ以外にもご相談ください！



### ☆参加者募集☆ 出前講座のお知らせ

#### ①今年夏バテ知らず！～暑さに負けない身体作り講座～

最近暑い日が多くなってきました。今年の夏は例年よりも暑くなると言われてます。身体も動かしながら学び、本格的に夏を迎える前に、今から準備をして今年の夏を乗り切りましょう！介護予防の運動「10の筋力トレーニング」のお試しも行います。

日時：7月16日(土) 10:00～11:30

講師：地域包括支援センターときわぎ国領 保健師 大関朱音



#### ②今後のために備えておきたい！～成年後見講座～

「今は元気だが、もし認知症になったら財産の管理など心配だ」「家族が物忘れが進んできた、今後どうすれば良いんだろう」と不安に思うことはありませんか？成年後見制度(法定後見・任意後見)について学び、今後に備えておきましょう。

日時：7月30日(土) 10:00～11:30

講師：行政書士 李國彦氏



会場：①・②ともに染地地域福祉センター(染地 3-3-1)および ZOOM 配信

定員：30名(ZOOMは制限なし)

対象：ご興味ある方であればどなたでも

申込：会場参加の場合は申込は不要です。当日直接会場にお越しください。

ZOOM参加の場合はタイトルに「①・②+講座希望」、本文に氏名・住所・連絡先を記載していただき、[hokatsu@tokiwagi.org](mailto:hokatsu@tokiwagi.org) にメールをお送りください。

講座前日までに ZOOM 招待メールをお送りいたします。

地域包括支援センターときわぎ国領 電話 050-5540-0860