



# みまもっと便利

## 🍊 地域包括支援センターゆうあい（国領）

調布市国領町3-8-15

都営くすのきアパート5-109

☎042-481-4973

## 🍪 ゆうあいサブセンター（八雲台）

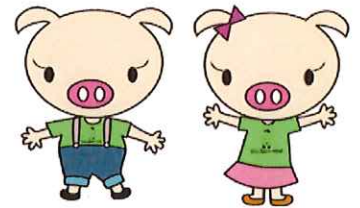
調布市八雲台1-22-1

八雲台クリーンハイム1階

☎042-484-8011


【担当地区】国領1丁目～5丁目、国領8丁目1～4番地、八雲台、佐須3丁目1～24、42番地、  
布田2～3丁目、調布ヶ丘2丁目、3丁目5～22、26、27番地

こんにちは！私たちは地域包括支援センターゆうあいです。



10の筋力トレーニングの  
Tシャツを着たみまもっとん

(調布市見守りネットワークキャラクター)


 地域包括支援センターは地域の高齢者とご家族のための総合相談窓口です。  
たとえば・・・「介護保険って？ どうすれば利用できるの？」「市の高齢者サービスはどんなものがあるの？」など、主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士の専門職がお受けしています。  
疑問・質問をお気軽にお寄せください。出前講座も行っています。

質問：出前講座にはどのようなものがありますか？



包括支援センター職員が行う出前講座の例

◆ 内容など詳細は、お気軽にご相談ください。出前講座のカタログあります。

- |   |                 |                               |   |                  |
|---|-----------------|-------------------------------|---|------------------|
| 例 | ♪ 介護保険制度について    | ♪ ACP（アドバンスドケアプランニング：もしバナカード） |  |                  |
|   | ♪ 10の筋力トレーニング体験 | ♪ 介護体験、認知症体験について              |   | ♪ みまもりさん養成講座     |
|   | ♪ 消費者被害について     | ♪ じぶんノートを活用しよう                |   | ♪ 認知症サポーター養成講座 等 |

# 承ります！包括職員が行う出前講座～まなびの秋～

## 例1) 終活について考えてみよう

「鉛筆書きだけど、じぶんノートに書いてみました。作成するのは少し大変だったし、プライバシーの問題もあるし。書いて残しておいた方が、家族に役立つことが多いですし、家族が見てわかるようにメモを残すべきだと思いました。自分自身でも考えるきっかけになりました。かかりつけ医も書いておくのが大事だと思います。普段、息子に伝えきれていないことなど、『じぶんノート』に記入することで、自分が考えていることを伝えられたと思います。」

「終活について考えてみよう」  
～じぶんノートの活用について～  
出前講座を受講していただきました。  
遠藤さんにその感想をインタビューさせていただきました♪

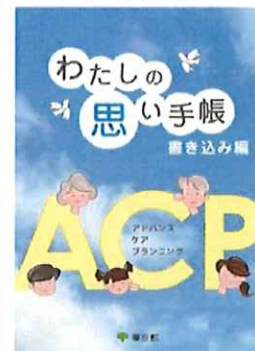


### ◆活用した冊子「じぶんノート」



もしものとき、自分自身や家族のために伝えたいことを書き残しておくノートです。これまでの人生を振り返り、自分の気持ちを整理し時間をかけて心の準備をすること、家族と話し合っておくべきことを見つけだすきっかけづくり『じぶんノート』を活用してみたいかがでしょうか。

### ◆参考：東京都ACP普及啓発小冊子わたしの思い手帳



自分が病気になったり、介護が必要になったりしたときに、「自分はどうか生きていか」をあらかじめ考え、家族や大切な人、医療・介護ケアチームと繰り返し話し合い、自分の思いを共有することをACP(アドバンス・ケア・プランニング、人生会議)といいます。この『わたしの思い手帳』は、あなた自身やあなたの大切な人が、それらを考える時の参考となり、思いを共有するためのお手伝いとなるよう作られました。

## 例2)『もしバナゲーム』でACP(アドバンス・ケア・プランニング、人生会議)について考える



ご自身の老後の生活について、どのような計画をしていますか？年齢を重ねていくことで、体も心も、変化をしていきます。その将来の変化に備え、医療のこと、ケアの事、大切にすることについてこの時々の気持ちを『もしバナゲーム』を通して話してみましょう。※ACPについて考えるために、『もしバナゲーム』は2～4人で一緒に行い、60分から90分ぐらい時間をかけて行います。



【メモ欄】