



みまもっと便利



◆ 地域包括支援センターゆうあい（国領）

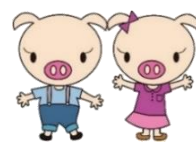
調布市国領町3-8-15
都営くすのきアパート5-109
☎042-481-4973

◆ 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。



介護予防担当

左：松島
右：一柳（ひとつやなぎ）



権利擁護担当

左：松本朋子
（まつもとともこ）
右：畠山



主任ケアマネジャー

左：内園

予防プランナー

右：清水



みまもっとん

調布市見守りネットワークキャラクター

みまもっと担当

松本由満
（まつもとよしみつ）



認知症地域
支援推進員

宮下



地域包括支援センターは地域の高齢者の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。



◆ 包括では様々な出前講座を承っております。

◆ 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

【8月】 ゆうあいサブセンターで「終活についての出前講座」を行いました ♪

【内容】 これからどうしていきたいかを考えるきっかけとし、「じぶんノート」の書き方について学ぶ。



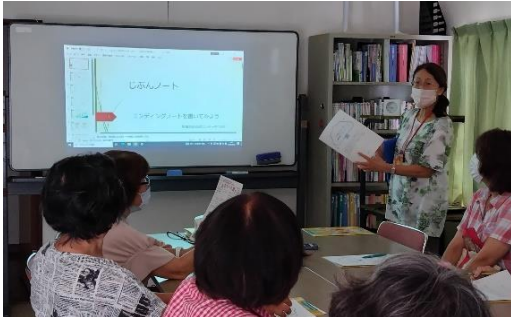
権利擁護担当
松本朋子・畠山佳子

【権利擁護担当 松本・畠山から一言♪】

逝き方=よりよい生き方です。自分らしく悔いのない人生を送りたい気持ちを書き留めていただくきっかけになればと思います。

今までを振り返り考えることは、生活の改善や脳の活性化にもつながります。「じぶんノート」を見てみたい、書いてみたいなどありましたらお気軽にご相談ください。

【出前講座の様子】



【終活の出前講座を受講した方の感想】

- ★書き留めることが必要
- ★伝えることの大切さを感じた
- ★本人が書いた（じぶんノートを）のだからこの決定でいいのだと、残された家族に思ってもらえることが大切（負担感・罪悪感を感じないようにする）
- ★人とのつながりは宝物。本日この出前講座に参加できたのもつながりのおかげ
- ★家族にも終活の講座を受講して欲しい。。。
などなど、多くの感想・意見が出ました。

♥ 活用したゲームは、『もしバナゲーム』♪

4人で1グループとなり『もしバナゲーム』を実施するゲームです。

→【ACP（アドバンス・ケア・プランニング、愛称「人生会議」とは？）

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有することです。



📖 活用した冊子は、『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。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に『じぶんノート』を活用してみたいかがでしょうか。

【メモ欄】