

今までを振り返り、 これからの 生き方を考える

「終活」という言葉を聞いたことがある方は少なくはないでしょう。年々少子高齢化が進み、介護や看取りを担う方々が少なくなり、高齢者が自らで自分の死後のために備える必要があるという考え方が増え、「終活」というものが注目されるようになりました。

終活は、人生の最期に備える、死後に備える等、死を前提とするため、ネガティブなイメージを抱く方もいます。しかし、終活を行うことで自分の身の周りの状況整理に繋がり、不安が和らいだという方もいます。

終活によって、状況整理を行い、残りの人生をどう生きるかという計画をたて、やりたいこと等を明確にすることで、時間の有効活用ができ、充実した人生を送ることが出来ます。また、最期を迎えた後、遺産相続や葬儀、お墓に関する事などについて、ご自身の意思を伝える手段を用意することで、残された家族の負担を軽減できます。

「終活」↓只見町では 「ライフプラン」と呼びます

ライフプランに関心がある方の多くが、具体的に何をしたらいいのか、どこから手を付けたらいいのか分からずに困っているのではないのでしょうか。

そこで、ライフプランノートというものがあります。ライフプランノートには、自身が打ち込んだことや現在の資産状況、健康状態などを書き記すことができます。1日で書き出すのではなく、ゆつくりと時間をかけて、家族やヘルパーの方など支援をしてくれる人へ思い浮かべながら書き出してみましょう。

なお、町ではライフプランノート作成のお手伝いをしています。作成は少人数で行います。ご友人等と会話しながら作成することで、支援者へ「伝えたいこと」に気付きながら、ノートを埋めることができます。

ライフプランノート作りは、おれんじカフェ「ねこ」の一角で行いますので、ぜひご友人などをお誘いあわせの上、ご参加ください。



ライフプランノートづくりの サポーター養成を行いました



ライフプランノートづくりのサポーター養成を11月25日に、ノートの記入体験を各公民館で26日に行いました。ライフプランノート編者の品川成年後見センターの職員と厚労省地域共生社会推進室の犬丸推進官が講師を務め、只見町でライフプランノート作りを行う意義などについて話しました。



ご存知ですか？ オレンジカフェ



オレンジカフェとは、認知症カフェのことで、全国で様々な人(団体)が様々な形で運営しています。オレンジカフェには、認知症の方、その家族、友人、地域住民、専門職の方が、年齢や所属、地域に関係なく、立ち寄ることができます。オレンジカフェのオレンジとは、認知症サポーターとなった人が身に付けてい

るオレンジリングに由来しているそうです。『温かさを感じさせるオレンジ色は「手助けします」という意味をもつと言われています。(WAMNETより)』

認知症は、目に見えない病気で周囲の方も気が付くまでに時間がかかり、本人は孤立してしまうことがあります。また、認知症の方をサポートしている家族や地域住民、専門職の方なども不安や心配事などを抱えています。

オレンジカフェは、そのような方々を始め、認知症という言葉のもとに誰でも集まり、理解を深め、本人とサポートしている方の心理的負担の軽減や介護負担の軽減につながる場所です。

「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」がオレンジカフェの目的です。

居心地のいい場所を見つけないか おれんじカフェ「ねこ」

只見町では、オレンジカフェが『おれんじカフェ「ねこ」』の名前で開かれています。

『ねこ』の由来は、『ねこ』が日なたや布団、安心できる飼い主の膝上などを居心地のいい場所として見つけているように、認知症の方やその周りの方にとって、このカフェを居心地のいい場所にしてほしい、またはそれらを見つけるキッカケにしてほしいという思いが込められています。

『おれんじカフェ「ねこ」』は、申込み不要で参加できます。認知症というと難しく聞こえるかもしれませんが、ものわすれが気になる方やその家族を始め、ものわすれ(認知症)に興味関心がある方などに立ち寄っていただき、世間話から意見交換などしながら、お気軽にゆっくりとお時間を過ごしてください。

開催予定日のご案内 (各日午後1時30分～3時)

- 12月8日 只見公民館
- 1月12日 朝日公民館
- 1月26日 明和公民館
- 2月 9日 朝日公民館
- 2月16日 只見公民館
- 3月 8日 朝日公民館
- 3月22日 明和公民館

なお、開催日が近くなりましたら、おしらせばんでご案内します。

参加費
100円

問合せ先：保健福祉課成年後見制度利用促進室 (TEL 0241-84-7010)



高齢者のお困りごとを 支援する

「ちょこっとてつだい隊」

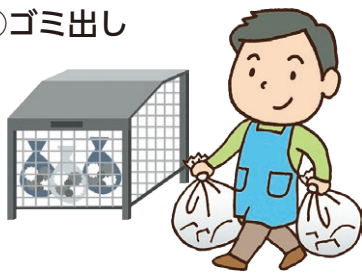
11月から住民主体の支援団体「ちょこっとてつだい隊」が活動を開始しました。

ちょこっとてつだい隊は、「高齢者の方が住み慣れた自宅で安心した暮らしができるように、近所の皆さんと助け合って楽しい生活が送れるように」との町民有志の方々の思いから、設立された団体です。参加されている方は「皆さんが少しでも過ごしやすくなれば」と研修等を受講しておりますので、安心してご利用いただけます。

●活動内容について

高齢者世帯の生活の中のちょっとしたお手伝いをします。(1回につき、いずれか1つのサービスのご利用となります)

①ゴミ出し



②買い物代行



③話し相手



●ご利用いただける方

只見町にお住いの方で、次の①、②の両方に該当した方がご利用いただけます。

①65歳以上の一人暮らしの方 又は 高齢者世帯の方

②要支援1、2の介護認定を受けた方 又は 総合事業の基本チェックリスト^(※)で事業対象者と認定された方

※基本チェックリストとは、地域包括支援センターが実施する総合事業(サービス事業)において、介護支援の適否を判断するための指標です。

●利用料金

1回の利用につき200円(1回60分以内、1か月に5回までご利用可能です)

●ご利用申し込み

只見町地域包括支援センター TEL 84-7006

ちょこっとてつだい隊として、お手伝いをしてくださる方を募集中です

「私にできること」、「誰かの役に立ちたい」と思っている方、「できる時間」、「できる範囲」で一緒にお手伝いいただけませんか。

Q どんなお手伝いをするの

A ①ゴミ出し ②買い物代行 ③話し相手

※現在は主に3つですが、冬季は灯油入れ等のお手伝いもあります。

Q 登録したら絶対にお手伝いしないといけませんか。また活動時間はいつですか。

A 絶対ではありません。できる範囲で構いません。概ね午前8時から午後4時までの間で、ご協力いただける時間にお手伝いをお願いします。

参加したい方や気になる方は、まずはお気軽にご連絡ください。

ちょこっとてつだい隊 事務局 目黒 090-4317-7455 平山 090-7331-9365

※ご利用希望の方は地域包括支援センターにご連絡ください。