

自宅や地域で、自分らしく 暮らすための医療や介護について学ぶ

誰でも命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。自分や大切な人が自分らしく生きるために、医療・介護についてできることを考えてみませんか。

【と き】 3月29日(金)・30日(土)

午前10時～11時30分 (全2回)

【会 場】 上宿公民館 ホール



【対 象】 市内在住の方

【定 員】 15人 ※応募者多数の場合、抽選となります

【内 容】 裏面をご覧ください。



【講 師】 鈴木 道明 さん(小平すずきクリニック院長)

地域包括支援センター けやきの郷職員



【持ち物】 筆記用具、水筒

【申込み】 3月15日(金)まで(日曜・月曜・祝日を除く、午前9時～午後5時)に、上宿公民館へお申込みください(電話可)。

3月18日(月)以降全員に結果を連絡します。

【問合せ先】 上宿公民館

電話: 042-345-1164

学習内容

3月29日(金)

講師：地域包括支援センター けやきの郷職員

◆みんなで介護予防

身体、口腔、栄養、認知機能などの低下を防ぐため、楽しく簡単にできる介護予防を指導します。

◆地域包括支援センターについて

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるようにお手伝いをする地域包括支援センターの仕事を紹介します。

◆介護保険サービスについて

介護保険で利用できるサービス内容や、具体的に申請からサービス利用の方法について学びます。

3月30日(土)

講師：鈴木 道明 さん(小平すずきクリニック院長)

◆ACP(アドバンス・ケア・プランニング)について

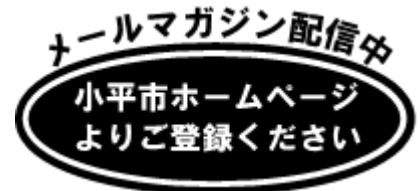
「人生会議」はACPの愛称です。ACPとは、自分の大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、また、自分の信頼する人たちと話し合うことを言います。自分の希望や価値観は、自分が望む生活や医療・ケアを受けるためにとても重要な役割を果たします。

全ての人が、人生会議をしなくてはならないというわけでは、決してありません。あくまで、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。一方で、人生会議を重ねることで、自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」には、自分の心的心声を伝えることができるかけがえのないものになり、そして また、自分の大切な人の心のご負担を軽くするものになります。

上宿公民館案内図



- 西武拝島線『東大和市駅』徒歩10分
- 都バス『小川一番』徒歩1分
- 西武バス『公会堂前』徒歩3分



詳しくは、上宿公民館にお問い合わせください！

住所：小平市小川町1-308

電話 042-345-1164