

ちよだ

令和6年度 第3号



静岡市葵区千代田地域包括支援センター

厳しい暑さが続きましたが、ようやく朝晩涼しくなってきました。季節の変わり目で体調を崩している方も多いかもかもしれませんが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

近年相談の中でも、「終活」について考える方が増えてきています。「終活」と言っても内容は？何から始めたらいいの？ということで今回は「終活」について簡単ですが、お話しします。

「終活」とは・・・主には、

- ①葬儀やお墓、財産・持ち物の整理等、亡くなった後の事を「生前に準備すること」
 - ②延命治療や緩和ケア等、人生の最終段階における医療や介護について 「安心して過ごす為に備えること」
 - ③趣味や旅行、家族や友人との時間を楽しむなど
「これからの人生を自分らしく充実して生きること」
- ⇒これら様々なことを集約して「終活」と呼びます。



終活を始めるきっかけとして「エンディングノート」があります。これは終活を進めていくための記録を残すノートです。エンディングノートは書けるところから少しずつ進めていくこと、記入日を記載し、定期的に見直していきましょう。

本屋さんでも色々な書式の物がありますし、包括でも数に限りはありますが、静岡市版エンディングノートを無料配布しています！ぜひ検討してみてください！

また、千代田地域包括支援センターでも終活についての研修を冬頃、開催する予定であります。詳細決まりましたら、お知らせいたしますので、ぜひご参加ください。





❁ 事業紹介 ❁



7月、地域の役員の方やケアマネ、サービス事業所、役所の方等集まって頂き、災害を想定した机上訓練を実施しました。初めての試みだった為、試行錯誤でしたが、災害時の連携等考える機会になりました。ご参加くださった方々ありがとうございました。

9月、城北包括・長尾川包括と共催でケアマネ向けに、障害者福祉についてや介護保険との連携についての研修を行いました。また10月には障害者福祉に関わる職員さん含め学びを深めていく予定です。



10月、家族介護者の集いを開催しました。グループホームの方や福祉用具事業所の方にも来て頂き、ざっくばらんに話しをしました。また12月にも開催しますのでぜひご参加ください。

ご相談は随時受け付けております。
本人、ご家族、近隣の方でもご相談いただけます。
まずはお電話ください！！

※職員が不在になることもありますので
ご相談の際は事前にご連絡いただけると幸いです。



ホームページQRコード

静岡県葵区千代田地域包括支援センター
静岡県葵区沓谷6丁目20-1ルシエル101

電話 054-207-8602
FAX 054-207-8603

