

ひだまりの家

## さんさんカフェ



### 願いを込めたネーミング

三世代が集える場  
地域に住むみんなの憩いの場  
コミュニティの場

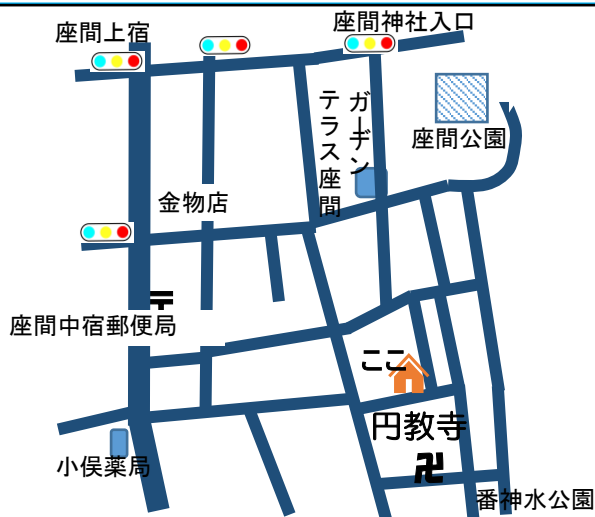


靴を脱いで室内に入ると、大きめのテーブル2台、座卓1台。入り口には出張パン屋さん。

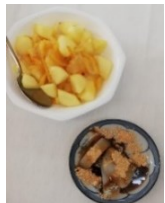


0才から100才を超える方まで楽しいランチタイムです。

開催日：毎月第1火曜日  
時間：11:30～13:30  
(13:00ラストオーダー)  
参加費：大人500円  
子ども200円  
(手作りランチ)  
場所：入谷西2-20-15  
主催：ひだまりの家プロジェクト「座間 commons」  
問合せ：hidamarinoie\_zama@yahoo.co.jp  
(担当：鈴木さん)



### 今日の献立



大根の葉と雑魚のご飯  
手打ちそば、スープ  
大根と鶏肉の煮物  
うすら豆の甘煮



葛餅  
リンゴと柚子  
のデザート

今日のお蕎麦  
はご近所さん  
の手打ち！



### 出会い そして、つながる

「相席」と「スタッフの手作りご飯」は、自然に会話が生まれます。  
テーブルを囲む親子連れは、今出会ったばかり。赤ちゃんもハイハイしたり、スタッフに抱っこされたり、あやしてもらったり、ママもゆっくりご飯食べながらおしゃべりタイム。  
別のテーブルでは近くのデイサービスを利用されている方がスタッフとお散歩がてらのランチ。ご近所の方が、手打ちそばを作ってくださいたり。願いは着実に形になって来ているようです。

さんさんカフェではボランティアも募集しています。  
一緒に楽しくご飯を作る仲間を募っています

前号で「ひだまりカフェ」と予告してしまいました。大変失礼いたしました。



もしものときのために

# 人生会議

～人生の終わりまで

自分らしく生きるために～ パート2

前号で取り上げた「人生会議」。「もしも・・・のとき」の事を取り上げることは、少し躊躇しました。それでも、誰にでも訪れるもしもの時のための準備はについてTV、新聞でも終活、エンディングノート、墓活など、耳にすることが多くなってきました。人生100年時代と言われますが、最後まで自分の希望する生活がしたいものです。



人生会議のロゴマーク

人生会議とは、あなた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、あなたの信頼する人たちと話し合うことを言います。



誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

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、考えたくない方は、読み飛ばしてください。

## 厚生労働省のHPを参考に 人生会議を体験してみましょう

前号でステップ1の一部を掲載しましたが、改めて全容を掲載します

### ステップ1 考えてみましょう

もし生きることができる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことはどんなことですか？(複数回答可)

- 家族や友人のそばにいること
- 仕事や社会的な役割が続けられること
- 身の周りのことが自分でできること
- できる限りの医療が受けられること
- 家族の負担にならないこと
- 痛みや苦しみが少ないこと
- 少しでも長く生きること
- 好きなことができること
- ひとりの時間が保てること
- 自分が経済的に困らないこと
- 家族が経済的に困らないこと
- その他

なぜそう考えたかその理由を具体的に書いてみましょう。

[ ]

あなたご自身や親しい方が重体や危篤になった経験や、親しい方を亡くしたご経験はあるでしょうか？自身、ご家族や友人のご経験、またはテレビや映画の場面を通じてお感じになったことについて、お伺いします。

「こんな最期だったらいいな、こんな医療やケアを受けたいな」と感じたこととはどんなことですか？具体的に書いてみましょう。

[ ]

「こんな最期は嫌だな、こんな医療やケアは嫌だな」と感じたことはどんなことですか？具体的に書いてみましょう。

[ ]

今後もしあなたが同じような状況(重体や危篤)になったとしたらどのような医療やケアを受けたいですか？具体的に書いてみましょう。

[ ]

あなたがこのような状態になったら、「生き続けることは大変かもしれない」と感じるとすれば、どのような状況になった時でしょうか？ご自由にお書き下さい。

(例を挙げると以下のようなものがあります。)

- ◆ 重体や危篤になって目が覚めず、周りに自分の気持ちや考えを伝えられない
- ◆ 体の自由がきかない
- ◆ 身の回りのことが自分でできない
- ◆ 自分で排泄することができない
- ◆ 食べたり飲んだりすることができない
- ◆ 機械の助けがないと生きられない(例:人工呼吸器)

[ ]

もしもあなたが、上で考えていただいたような「生き続けることは大変かもしれない」と感じる状態になったとしたらどのように過ごしたいと思いますか？

以下の中から選んでみて下さい。

- ① 必要な医療やケアを受けてできるだけ長く生きたい
- ② ①よりは命が短くなる可能性はあるが、今以上の医療やケアは受けたくない
- ③ わからない

なぜそう考えたか、その理由を具体的に書いてみましょう。

[ ]

### ステップ2 信頼できる人は誰か考えてみましょう

もしもあなたが病状などにより、自分が考えや気持ちを伝えられなくなった時や、あなたが医療などについて決められなくなった時に、あなたの代わりに医療やケアについて話し合う信頼できる家族や友人の方はどなたになりますか？具体的なお名前と間柄を記入してください。もしあてはまる人がいないときは、「頼める人がいない」とお書き下さい。なぜその方をお願いしたいのですか。

[ ]

### ステップ3 伝えましょう

病状が悪化し、自分の考えが伝えられなくなった時に、あなたが望んでいたこととあなたの信頼できる家族や友人の考えが違う時はどうしてほしいですか？

- 私が望んでいたとおりにしてほしい
- 私が望んでいたことを基本として、医療・介護従事者と信頼できる家族や友人で相談して決めてほしい
- 私が望んでいたことと違って、医療・介護従事者と信頼できる家族や友人で相談して決めてよい
- どちらともいえない

心の余裕のある時に、じっくりと考える時間を持ち、あなたの考えを家族など信頼できる方々と話し合ったり、伝えたりしておくことで、あなたの希望が大切にされると同時に、あなたの信頼する方々の負担を減らすこともできます。

※「気持ちが変わること」はよくあることです。その都度信頼できる家族や友人や医療・介護従事者と話し合しましょう。

※医療・介護従事者(医師や看護師など)に希望を伝えただ後でも、いつでも内容を訂正することはできます。

もしもの時を考えるのは、気が進まないかもしれませんが。

「人生会議」の話題に決まりはありません。家族や信頼できる人と最期の晩餐に食べたいもの、好きな音楽や、大切にしている事など話してはどうでしょう。もしもの時、あなたの気持ちを想像しながら、医療・ケアチームと医療やケアについて話し合いの時、あなたの価値観や気持ちをよく知っていることが、重要な助けとなるでしょう。

以上厚生労働省のHPの【「もしものとき」について話し合おう】を抜粋しました。

人生会議とは 検索

[www.med.kobe-u.ac.jp/jinsei/acp/index.html](http://www.med.kobe-u.ac.jp/jinsei/acp/index.html)



# みんなの掲示板

## イベントのお知らせ

### スキップ主催の講座を開催します！

スキップでは昨年「人生会議」について考えてきました。今回、皆さんの思いや考え、また不安や疑問など情報交換の場として講座を開催します。

テーマ 「もしもの時のために人生会議」  
～人生の終わりまで 自分らしく生きる～

【1回目】5/28（木）15:00～16:30

講師：松山 齊久医師  
（マザーホームクリニック院長）  
人生会議とは <在宅医療の現場から>  
在宅医療について・治療と延命治療  
終末期ケア・緩和ケア・家で看取る  
在宅医療の家族の支え方 など

【2回目】6/4（木）13:30～15:30

講師：佐藤 洋行氏  
（生前整理診断士）  
生前整理とは <お片付けのプロから>  
物・心・情報を整理する

会場：サニープレイス座間 講習室  
定員：20名 参加費：無料  
申込先：080-6595-7297(あべ)  
batabatamamados@yahoo.ne.jp

## お知らせ イロイロ

### いよいよ発行

ざまの福祉協力店

### 「暮らしに優しい応援隊」

スキップも参画してきた買い物支援に関する店舗情報をまとめた冊子が4月に発行となります。今回、初めての取り組みで掲載店募集の周知が出来ず、思うようにご協力店舗が集まりませんでした。少しでもお役に立ちますように！との思いで取り組んできました。是非ご活用ください。

### ハッピーサロン♪ららら

（歌声カフェ）



### 中止 の せ

5月に予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大する中、楽しい会が不安や心配事にならないよう、今回は中止としました。秋開催予定の「ららら」は状況を見てお知らせいたします。次にお会いできる日まで、どうぞご自愛くださいませ。

ハッピーサロン♪ららら実行委員会

## 新鮮市場なかや座間入谷店

### お買い物が不便な地区の皆様

新鮮市場なかやは座間市内を中心に  
お買い物送迎車の運行を行っています。



仲屋商事本部 046-266-5177 担当若林

### 広告

地域ごとでの利用となりますので、お住いの地域の自治会で  
ご相談の上、自治会担当者様  
よりご連絡ください。

## スキップ会員募集！！

お待ちして  
います

私たちと一緒に活動しませんか？

「老いても座間で暮らす」には、、、  
どのように暮らしたいか、何があれば良いのか等、  
自分達の知りたい事を調べ発信しています。  
この情報紙で紹介している市内サロンへの訪問もその一つ。出逢った方からヒントを頂いています。

主な活動は、

- ・「情報交流カフェ スキップ」の発行
- ・上記発行のための取材や情報収集
- ・講座やイベントの企画、運営 など

定例会：毎月第2水曜日 13:00～15:00

会場は主にサニープレイス座間で開催

年会費：1000円（入会金なし）

## お知らせ情報募集！（無料）

講座・イベント開催など \*左記問合せ先まで  
【発行】 令和2年6月 ご連絡ください

発行：「スキップ」 ざまの介護情報誌を作る会  
お問合せ：046-252-4727 安部

令和2年3月 発行（1000部）