## 住みなれた地域で安心して暮らしていくために

栗東市では、病気や介護が必要になっても住みなれた地域で安心して暮らしていけるように、市民のみなさまに在宅療養や看取りについてのさまざまな情報を提供し、一緒に考える大切な人や自分の最期を考え「生き方を見つめる」集い〜生き方カフェ〜を介護者の会と共催で開催しています。

## ~生き方カフェ~とは?

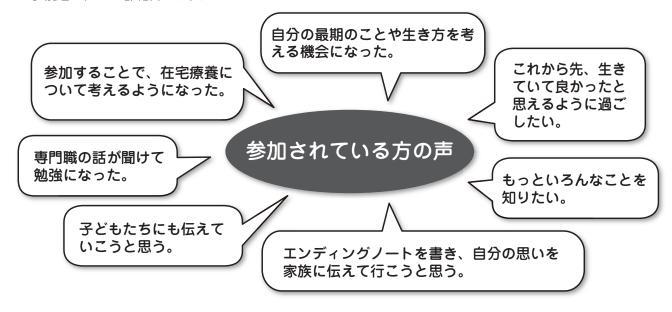
情報誌ワンランク上のじぶん No. 10(平成26年9月号)で述べたように、今後、高齢化は進みますが、病院のベッド数は増加しないため、入院日数は短くなります。退院後は、病院とかかりつけ医や多職種が連携して在宅療養を支えます。

そのためには、在宅療養に関するさまざまなサービスや多職種の取り組みを知り、早いうちから自分たちはどのような最期を迎えるか考え(覚悟し)選択できるようにしておくことが鍵となってきます。

そこで、この生き方カフェでは在宅療養等にかかわる専門職や介護を体験された市民の方の報告を聞き、グループに別れて感想や自らのこと、家族の介護や看取りについて語り合っています。

今年度は、3回終了し「新しい介護サービスについて」「地域づくりについて」「認知症のことと成年後見制度について」などについて学びました。

参加者の声を一部紹介します。



今年度、あと2回開催予定です。

(2月の内容については、広報2月号お知らせ版で掲載させていただきます。)

## 第9回~生き方カフェ~

**開催日時:**12月12日(金)13:30~15:30 **開催場所:**栗東市役所 2階 第1会議室

**内 容:** [尊厳死について]

# 見つけた!! 隣のやうりさん



## 小林 純子さん (霊仙寺在住・66歳)

「10年前からの心配事として、親世代の介護環境と比べて私達団塊世代は、病気や認知症、独居となっても安心して暮らしていけるのか?との思いがありました。」

「滋賀県医療福祉・在宅看取りの地域創造会議」に参加して3年半。医療・福祉・行政の専門家と共に健康寿命を延ばし、安心安全のまちづくりが夢ですね。少子超高齢化時代の今後に思うことは、住民自身も出来る所から地域の支え合いを深めることが大事だな、と。人材と人柄の宝庫・滋賀県下では、

医療福祉と行政と地域住民の三者による素晴らしい連携が誕生してきていますよ!

#### 編集者より

介護者の会活動暦16年。現在は顧問をされ、年5回の「生き方カフェ」(栗東市地域包括支援センター)の開催に携わる他、ダンベル健康体操の講師も担当。また他市でも「これからのより良い老後環境や生き方を共に考えましょう」をテーマに講師活動を行う他、若手の介護者育成講座でも活動されています。

## 中田 泰子さん (平葉在住・67歳)

## 「人生を楽しく生きる」

幼少時から「人は人の役に立つために生まれてきた」と父から教わりました。 人と関わることが大好きです。

今は地域でサロンを開いたり、いきいき百歳体操のお世話もさせていただいています。

いずれは地域の自治会館を週に1回でも開放して、「この日ならいつ行っても誰か居るかな」という集える居場所つくりが出来ればと思います。

今は趣味のヨシ笛も週に1回習いに行き、音楽に触れることはもちろんそこで出会った沢山の仲間に自分自身を支えてもらい、楽しんでいます。



### 編集者より

ヨシ笛のほかにもボランティア活動やバドミントンと多趣味で、いきいき過ごされています。「病気知らずで、自分を元気に生んでくれた両親に感謝している」と話され、今後の地域活動についても、「具体的な目標を持ち、人は同じ場所にいてはいけない 1 歩踏み出さないといけない」と前を向かれています。

## 情報誌 ワンランク上のじぶん!

栗東市長寿福祉課(地域包括支援センター) 地域支援係

TEL: 077-551-0198 FAX: 077-551-0548

