

超高齢社会に向けてさらなる深化を目指します

地域包括ケアシステム

2月号

令和7年



支え合う暮らし…人と人とのつながりの中で暮らしていけるまち



暮らしの中の支え合い活動写真集	表紙
暮らしの中の豊かな支え合いを大発見	2
いきいきももりん体操をはじめませんか?	9
チームオレンジ ～認知症の人も周囲の人も、安心して自分らしく暮らし続けることができるまちを目指して～	10
最期まで自分らしく暮らすために	12

編集・発行

福島市長寿福祉課
地域包括ケア推進室

〒960-8601
福島市五老内町 3-1
☎024-529-5064

地域包括ケアシステムは、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるように、医療・介護などの専門職から地域の住民一人ひとりまで様々な人たちが力を合わせて、地域が一体となり支え合う仕組みです。

暮らしの中の豊かな支え合いを大発見 🔍

「地域協議会」
って何だろう？



人と人とがつながり、気かけ合うことは、支え合う暮らしの基盤です。こうした暮らし方のたいせつさを、次世代に伝え、残していくことは、私たちの使命です。

福島市では、22か所の地域包括支援センターに所属する「地域支え合い推進員」が中心となり、こうした暮らし方を取材し、応援しています。

そして、支え合う地域づくりのために自分たちができることをだれかと話し合う「場」を増やすことも、同様にたいせつなことです。

自分たちの暮らしを振り返り、これからも住みたい地域であるためにどうしたらよいか、思いや希望、アイデアを出し合う、話し合う「場」を、「地域協議会」と言います。そんな福島市の地域協議会の様子を紹介します。

杉妻地区

杉妻地域支え合い協議会

杉妻地区では、2020年の「支え合い研修」の受講を機に、「人と人とのつながりやかかわり方を地域内でどのように考えていけばいいか」という意見交換から、2022年に杉妻地域支え合い協議会を組織しました。

協議会は、おおむね3か月に1回の開催をしています。運営委員が座長をつとめ、方向性を考えたり、メンバー全員が意見を出せるようなファシリテーターの役割を担っています。協議会は、地域住民、運営委員、地域包括支援センターや行政の職員など約20人がメンバーとなっています。

メンバーそれぞれが自分の立場で考える

メンバーのなかには、「自分たちの地域から孤独死は出たくない」という思いから、地域でつながる場のたいせつさを強く認識し、自身が高齢になってもサロンの運営に尽力している人もいます。「サロンを継続する根底にはこうした思いがあることを共有できたのは、協議会だからこそ」話すのは、運営委員の小林春美さん。

協議会では毎回、「地域の方が、何に困っていて、どうすれば暮らしやすい、住み続けられる地域に

なるか」というテーマを確認しています。そのテーマをもとに、情報交換をしながら自由な発言をうながすと、「ゴミ出しに



杉妻地域支え合い協議会の皆さん

不安を抱えている家がある」「安否確認をどのようにすればいいのか」など、さまざまな意見が出されます。そうした意見に対して、協議会は答えを出す場ではありません。「それぞれが自分の立場で考え、メンバーだけではわからないことは、自分たちの町内会や組織などに持ち帰って話し合ってもらっています。この『持ち帰って話す』ということがとても大事だと考えています」と小林さん。

自分たちのことだから自分たちで考えたい

運営委員の菅野敏夫さんは、「これまで、『地域でちょっと気になること』があっても、別の町内会ではどのように対応しているのかがわかりませんでした。協議会は、地域のことを考えたり関心を寄せたりする人たちが集まり、情報交換をしながら広がりを見せています」と話します。杉妻地域包括支援センターの岩井賢哉さんも、「包括も協議会の一員として、一緒に地域づくりを考える機会をいただいています」と笑顔で語ります。

杉妻地区では、自分たちの地域のことを住民と専門職がともに考え、歩みを進めています。「自分たちの地域のことだから、自分たちで考えていきたい」。そんな強い思いと魅力があふれています。



小林春美さん(左)と菅野敏夫さん

南向台ふれあいたすけあいの会

約35年前に山を切り開いて宅地開発された南向台地区。開発当初から自治会が発足し、地域づくりの中核としてつながりの場が築かれていきました。大きな契機となったのは1997年。南向台小学校が開校し、「子育て世代が一堂に会し、地域のつきあいが増えました。ここで出会った住民同士の育ちあう関係が積み上げられるようになったのです」と渡辺孝行さんは振り返ります。

しかし子どもたちが成長し巣立っていくと、地域には高齢者の姿が目立つようになります。そして「運転免許を返納して、買い物に行けない」ので「山をおりてマンションに転居する」など、他の団地同様高齢化が深刻な課題となり、「困りごとをみんなで助け合っていけないか」という声があがりはじめました。

2020年、老人会である「南向台むつみ会」(松谷要寿会長)が、地区内に住む医師の渡邊多佳子さんを招き、出前講座を開催。「南向台でいま私ができること」をテーマに、これからも南向台で安心して暮らしていくために必要なものを考え合い、具体的に動いていこうという思いが共有され「考える会」の発足に向けて動き出しました。

地域で考える場を急がなければ

ところがその直後、コロナ禍が、高まった気運に「待った」をかける事態に。そんな中「日々の暮らしを見守る民生委員さんは、『元気だけど、足がないから外出ができない』という声を聞き、危機感を強



ふれあいたすけあいの会での話し合いの様子

次のページからは、「地域のお宝」と言うべき、日常の交流のなかで何気なく行われている気にかけ合い、支え合いの様子を紹介します。普段の暮らしのなかで「当たり前・お互い様」と思われるような関係の中にある支え合いのたいせつさ。その意味や効果を意識し、つながり・支え合いのあふれる豊かな“ふくしまの暮らし”づくりを一緒に進めていきましょう。



左から、渡辺孝行さん、渡邊多佳子さん、雨宮宏文さん

めていました。助け合いの必要性を語り合った人のなかには、その動きが具体化するのを見ずに亡くなってしまった人もいます。地域で考える場を急がなければと思いました」と孝行さん。高齢者のくらしの実情を「地域全体で考えていこう」と、自治会が中心となり2023年2月に考える会を再開。自治会役員、むつみ会、民生児童委員、安全パトロール隊に地域包括支援センターが加わり、たすけあい準備会へと発展させながら月1回の話し合いを重ねました。先行地域の実践例にも学びながら住民アンケートを実施、「たすけあい」へのニーズと活動に参加できる人の実態が確認でき、一年で「機が熟した」状態となりました。

自然に助け合える、つながりのある地域に

2024年3月、自治会から独立して「南向台ふれあいたすけあいの会スタッフの会」を結成、多佳子さんが代表に、孝行さんが幹事に就任しました。自治会長の雨宮宏文さんは、「これから具体的な要望があがり、活動が始まっていきます。地域の支え合いがつながりを強くして、住み続けたい地域になることを願っています」と話します。孝行さんは「ゆくゆくは、会が必要ない、自然に助け合えるようなつながりのある地域をめざしていきたい」と話します。

南向台に住むすべての人が暮らしやすく、住み続けたいと思える地域を目指して、取り組みは始まったばかりです。

1日の始まりは元気の確認から なじみの関係があるこの場所で自分らしい暮らしを

「今日も元気か〜い?」。斉尾さんの一日は、このモーニングコールから始まります。

そのお相手は、同じ団地に住む馬場さんです。2人には一回り以上の年の差がありますが、「お母さんのようでもあり、友だちのようでもあり、歳の差は感じません」と馬場さんは言います。

馬場さんと知り合ったのは、斉尾さんの趣味である麻雀に誘ったことがきっかけです。そうして交流を重ねるうちに意気投合し、今ではもの忘れ予防のためオセロをしながらおしゃべりをするのが楽しくて、時間があっという間に過ぎてしまいます。



斉尾さんの1日はモーニングコールから

常にポジティブであること

90歳を超えても、三味線や民謡、俳句やテレビゲーム等、多彩な趣味を持つ斉尾さん。

「死ぬまで勉強!!若い人から新しいことを教えてもらって、知識を得ることって楽しいし、知った方が得だよ」と、前向きに語ります。そして、ご近所さんと顔を合わせたら挨拶をして感謝の気持ちを忘れないようにと心がけているそうです。

充実した日々を過ごしたい

斉尾さんは、体調不良で入院したときに、「一人暮らしを続けるのは難しいのでは?」と周囲に心



斉尾さん(左)と馬場さん

配されることがありました。ですが、「これまでのように自分の生活を続けていきたい」という斉尾さん。その思いを知る長女は、「高齢になると身体や生活に不自由さを感じることや我慢することも多い。生活を変えずに生きていけることはとても大切なこと。自分らしく生きていくためには、まわりのサポートや仲良くできる存在がいることは貴重だし、本当にありがたい。母の想いを尊重し支えたいと思う」と話します。そして、長女とは1日の終わりに電話で話をしています。

「家族や友人にも恵まれ、日々感謝の気持ちでいっぱいです。今日も一日楽しかったと思えるような充実した日々をこれからも過ごしていきたい」と斉尾さんは笑顔で話してくれました。



オセロを楽しむ斉尾さんと馬場さん

楽しみをわかちあい、みんなを笑顔にする“生きがい処方”

デイケア松陵に、ハーモニカの音色が響き渡ります。

演奏するのは、松川町にお住まいの野地昭次さん。野地さんは、デイケアに毎月5～6回訪問し、ハーモニカの演奏をしています。

野地さんがデイケアでハーモニカ演奏を始めたのは、今から10年ほど前のこと。もともと野地さんは、デイケアが併設されているすずきクリニックの患者でした。医師に興味でハーモニカを吹いていることを話すと、「デイケアでハーモニカを吹いてみないかい？」と声をかけられ、演奏を開始。先生からの「いつでも来ていいからね」という後押しもあり、その後も不定期に演奏を続けています。

音楽をとおして出会い、広がる

野地さんが初めてハーモニカに触れたのは小学生のころ。当時は「おもしろいな」程度でしたが、定年退職後、福島市の音楽堂で開催された音楽祭で披露されたハーモニカに感銘を受け、ハーモニカの練習を始めました。今では昭和、平成の曲を楽譜を見ることなく演奏することができるようになっていきます。

デイケアで披露する曲は、「リンゴの唄」「花は咲く」など聞きなじみのあるものも多く、野地さんの演奏が始まると、デイケアの利用者も楽しく一緒

に歌っています。そんな楽しい声が聞こえると、病院に通院している方も先生と一緒に様子を見に来られます。

ある日のデイケアには、野地さんと同じく医師から勧められて楽器を演奏する米田さんの姿が。野地さんと米田さんは、初対面のときから音楽で心を通わせ、ときにはセッションをする間柄となり、交流が続いています。



演奏を楽しむ野地さんと米田さん

生きがい処方でみんなを元気に

ひとり暮らしで、普段は自宅菜園をしながら過ごす野地さん。デイケアでは、野地さんの姿を見かけないと利用者から心配の声が上がることもあるそうです。

「自分が楽しいと思えることを、ほかの人と共有することはいいことだよ。ここで演奏するようになって、第二の青春を送っているんだ」と話す野地さん。クリニックで生きがいを“処方”された野地さんの演奏を楽しむ姿が、たくさんの人を笑顔にしています。



野地さんの演奏にあわせてみんなで歌う



音色を聞きつけて医師もデイケアに



喜びはわかちあい、困りごとは助け合う ひとつの家族のような町会

野城集会所の入り口に、新たな石碑が建てられました。

野城ももりんクラブの代表の大河内さんに伺うと、「野城町会100周年を迎えて、記念碑を建てた」とのこと。100年前に発足した野城町会は、全世帯が出席する毎月の定例会の開催を続けています。定例会を続けたことで、町会全体がひとつの家族のようにまとまり、喜びを分かち合い、困ったときには助け合ってきました。

祭事から方言まで幅広く地域の歴史を収集

石碑の建立と合わせて、地域の歴史を記録した冊子「甲子部落から野城町会へ 百年の歩み」も作成しました。1924(大正13)年から現在までの100年の歴史を、世の中の動きや、野城が移り変わっていく様子を、当時の新聞記事や写真を活用してまとめました。この冊子は、大河内さんが中心となって町会の皆さんとともにまとめた1冊で、祭事や行事はもちろん、方言や凍み豆腐のことまで幅広く掲載しています。



町会100年の歩み



町会100周年記念碑

再び、笑顔のつながりが生まれる

野城ももりんクラブは2018年7月からスタート。ここに通う最高齢は90歳の女性です。この女性は、コロナ前は自分で押し車を押しながら通っていましたが、2023年の春、腰椎圧迫骨折の大けがをします。ももりんクラブを1年間休んでいたため、「もう参加することは難しいのかもしれない」と思っていました。4月から家族の送迎で

ふたたびももりんクラブに来られるようになりました。

「前のように動けないけど、こうやってみんなの顔を見られるのがうれしい」と女性は顔をほころばせ、皆さんと交流を楽しんだり、得意の民話を披露したりしてくれることもあります。

家族も「本人の思いを大切にしたい」と都合をつけながら、毎週、一緒に体操に参加しています。



女性の話す民話に聞き入る

地域を誇りに思う気持ちがあちこちに

町会には、元JAサークルのメンバーを中心にできた婦人会「マーガレットサークル」もあります。マーガレットサークルでは、9人のメンバーが、花壇のお手入れを定期的に行っています。季節になるとチャレンジガーデンとなっている中田山公園には、きれいな花が咲き、心を和ませます。

つながり合いながら支え合い、地域を誇りに思う様子があちこちから感じられる野城地区です。



マーガレットサークルの皆さん

世代を超えたつながりが、 笑顔が生まれる場づくりに

うめむすびは、月1回、アクティブシニアセンター・アオウゼで開催されている子育てサロンです。子育て中の家庭の親子が、子育てを楽しみながら仲間づくりを行い、切れ目のない見守りを行うことを目的に、福島市社会福祉協議会第四地区協議会と第四方部民生児童委員協議会の共催で事業を実施しています。

“大丈夫だよ”の声かけで 自分の子育てに自信が持てる

うめむすびは、就園前のおもに0～2歳の子どものいる家庭であれば、第四地区以外に住んでいても無料で参加が可能です。そして、子育て家庭だけでなく、プレパパ・プレママも参加ができることもこの特徴です。そこには、「出産前からこうした場に参加することで、出産後の孤立を防ぐことにもつながり、子育てする姿もイメージできる」という思いがあるからです。

スタッフは民生児童委員、福祉協力員が中心です。スタッフ全員が今の時代の子育てを学ぶ「孫育て研修」を受け、参加する親子に関わっています。また、保健師や地域にいるさまざまな子育て分野のスペシャリストの協力もあり、地域一体となって子育てをサポートしています。



スタッフの皆さん



母親同士の交流も生まれる

参加者は、「自分の子育てに自信を持つことができなかったけれど、スタッフの方に話を聞いてもらって、“大丈夫だよ”と声をかけてもらうことで自信をつけることができた」「今まで、自分から離れてくれなかった子どもが、離れて遊ぶことができるようになって、安心して保育園に預けられるようになるようになった」「交流を持てることが楽しい。温かく迎えてくれることが嬉しい」と話します。

子育て世帯の支援だけでなく、 自分たちの生きがいにも

スタッフは、「孤立しやすい子育て世帯には、サードプレイスが必要だと考えています。ひとときだけでも子どもから安心して目を離すことができるこの場所は、保護者の息抜きの場にもなり、悩みや情報を共有できる場にもなっています。話を聞く相手がいることで子育てをする保護者の心の安定にもつながっていると感じます」という思いだけでなく、「おじいちゃん・おばあちゃん世代とつながれる場にもなっている」「子どもたちの成長が楽しみで、自分の生きがいにもなっています」という声も。

世代を超えてつながる場が、新たな輪を広げ、笑顔を交わし、それぞれが輝ける地域づくりにつながっています。



お出かけ、おしゃべり、よろず相談… 気にかかけ合いが行き交う交流の拠点

蓬萊地区内を、その名の通り“くるくる”走る「くるくるバス」は、2008年から運行を開始しました。蓬萊ショッピングセンター内にある「NPO法人まちづくりぜえね」の前を発着所として16年間、定休日以外、毎日運行しています。

県立医大の附属病院があるため、大通りは福島交通バスも運行しています。ですが、坂の多い地区で「バス停に出るまでがたいへん」という声を受け、蓬萊地区の住宅街を走る「くるくるバス」が誕生しました。ぜえねの小林悦子さんは、「できるだけ長く自宅で暮らしお手伝いをしたいと考え、くるくるバスを運行しています。車がないとスーパーに来るのも大変。自宅に閉じこもりがちにならないように、バスを利用してもらいたい」と話します。

みんなの顔が見られるから安心

住宅街を走るため、停留所の名前は個人宅がほとんどです。利用する人は自宅近くから気軽に乗車でき、乗車する皆さんはすっかり顔なじみです。目的地まで、車内で世間話などをしながら過ごします。ドライバーの菊田さんは、「バスが通ると手を振ってくれたり、車のクラクションを鳴らして挨拶してくれる人もいます。最近バスの利用がない人は心配になりますね」と話します。

終点の「まちづくりぜえね」に到着すると、買い物に行く人もいれば、「ぜえね」に立ち寄る人も。訪れる人は、「スーパーで買い物をした後、こちらに立ち寄るの。荷物を持って帰る前に、ちょっと休憩



させてもらっています」「みんなの顔が見られるから安心できるね」「バスを乗るときに、乗客のみ



くるくるバスの前で(小林さん)

んながシルバーカーや荷物を上げてくれたりして、助かっているのよ」などと話します。

「ここには立ち寄って話をするだけの人もいますよ。この夏も“涼み処”として利用されている方もいました。蓬萊地区は清水町・田沢・蓬萊団地と3つの地域が一つの地区となっています。この停留所は3つの地域を結ぶ役割もしています」と小林さん。

バス待ちがよろず相談の場に

ぜえねの入り口の前には赤いベンチがあります。そこにはたくさんの人が腰かけます。バスを待つ人、ちょっと休憩する人、誰かと話をする人……その人たちを見守り、気にかかけ、声をかけているのが小林さんです。世間話、携帯の使い方、役所の手続きなど、話題は尽きず、さながらよろず相談所のような場所です。

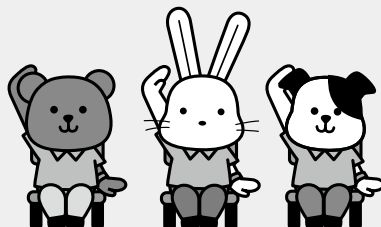
一人暮らしの人も多く、バスに乗って買い物をし、誰かに会って気分転換ができる。いつもそこには小林さんがいて、ちょっとしたおしゃべりが安心につながる。「ぜえね」の日常は、たくさんの支え合いがあふれています。

いきいきももりん体操をはじめませんか？

「いきいきももりん体操」とは、イスを使って行う福島市版介護予防体操です。

いきいきももりん体操は**元気な体づくり**だけではなく、**地域の中の身近な通いの場づくり**、**住民同士の交流や社会参加（仲間づくり）**につながっています。住民同士の交流が生まれることで、地域の中で日ごろからのさりげない声かけや見守りが生まれ、元気で長生き、そして安心して暮らせる地域の実現につながります。

令和6年11月現在、**188団体、約3200名**の方が、自宅やガレージ、集会所等の通いの場で活動しています。



元気な体
づくり

通いの場
づくり

仲間
づくり

いきいきももりん体操の活動を支援します！

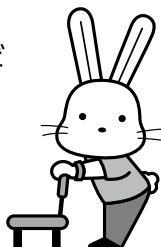
お住まいの地区にある地域包括支援センターが、いきいきももりん体操団体の活動を幅広く支援しています。

スタート応援講座

立ち上げに向けた相談から、立ち上げ後1か月間は包括職員、市長寿福祉課職員による体操の指導、体力測定を行います。

【開始条件】

- ①**3名以上** **NEW**
- ②週1回程度集まり、体操を3か月以上継続して行う
- ③会場の確保や会の運営などはグループが自主的に行う
- ④人数分のイスやDVDを視聴できる機材（DVDプレーヤーやテレビ）が準備できる



出前講座を実施しています

スタート応援講座（6か月）が終了したいきいきももりん体操団体や地域の団体の皆様へ、専門の講師が無料で出前講座を行います。（各団体年1回）

テーマ	内 容
栄養	低栄養を予防するポイント
お口の健康	歯と歯ぐきの健康
飲み込み	お口や喉の動きと誤嚥予防
認知症予防	認知症についてと コグニサイズ
笑いヨガ	“笑い”とこころの健康
お薬と健康	お薬の正しい飲み方
NEW 痛みの予防と運動	痛みや転倒の予防ほか

活 動 紹 介

天神町で昨年10月から活動を始めた「天神ももりん体操7」代表の安齋建治さんにお話を伺いました。

天神町会では、子育てサロン「うめむすび」*や育成会の活動が盛んなほか、地域のお祭りにも多くの住民が参加します。そのように多世代で地域活動が盛んな中、「高齢になっても地域の行事に参加し続けることができるよう、皆で健康づくりに努めたい」という思いから、今回の立ち上げに至りました。参加される皆さんの笑顔から、安齋会長の『誰もが「ここに住んでいて良かった」と思える地域にしていきたい』という思いが形になっていると感じます。

*子育てサロン「うめむすび」は7ページに掲載しておりますので、ぜひご覧ください！

集会所に限らず、個人宅など
様々な場所で活動できます！



▲いきいきももりん体操を実施している様子

詳細はお近くの**地域包括支援センター**または**長寿福祉課**までお問い合わせください。

チームオレンジ

～認知症の人も周囲の人も、安心して自分らしく暮らし

今後も高齢者の人口は増加し、2025年には高齢者の約5人に1人が認知症になる可能性があるといわれており、今や認知症は誰もがなる身近な存在です。

認知症の方もそうでない方も、地域とつながり安心して希望ある生活を送ることができるよう、地域での支え合いが大切となっています。その中で、認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていくための取り組みとして「チームオレンジ」が全国的に始まっています。

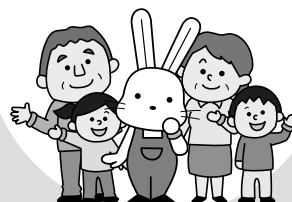
チームオレンジとは

認知症の人の希望や思いを大切に、認知症サポーター等地域の皆さんが、地域のパートナーとして見守ったり、手助けしたりする等の活動をしていく取り組みです。

地域において把握した
「認知症の人・
家族の希望や悩み」
「身近な困りごと」

つなぐ
仕組み

認知症サポーターを
中心とした支援者



福島市でも地域でお互いを見守り、ちょっとした手助けや相談が身近にできる、そんな何気ない温かな支え合いを推進していきます。

認知症への偏見をなくし、認知症の方も地域で自分らしく暮らせるように
認知症を自分ごととして捉えることが大切です

古い認知症観から



新しい認知症観へ



①認知症になりたくない、自分はならない

①認知症は誰もがなる可能性がある、
お互いさまの心を持つ

②認知症になると
何も分からない、できなくなる

②認知症になってもわかること、
できることが豊富にある

③認知症になると話せない

③認知症になっても思いを話せる

④認知症の人の意見を聞かない

④認知症の人の意見を聞く

⑤おかしい言動で周りが困る

⑤認知症の人が一番困っている、
言動には本人なりの意味がある

⑥物事を周囲が決める、行動を制限する

⑥認知症の人が自分で決める
(決められるように支援)、人権を尊重する

⑦認知症になると支援される一方になる

⑦認知症の人も支え手、地域で互いに支え合う

⑧地域で暮らすのは無理

⑧いつまでも地域で自分らしく暮らす

⑨認知症は恥ずかしい、隠すこと

⑨認知症になっても自分は自分

⑩認知症は暗い、あきらめ、
絶望的なイメージ

⑩認知症になっても明るく、あきらめず、
希望を持てる

続けることができるまちを目指して～

地域での取り組みを紹介します！

福島市では、認知症施策として「福島市認知症施策推進計画ー福島市オレンジプラン2024ー」を策定し、市民の皆さんが認知症のことを正しく理解し、認知症の方も地域で安心して暮らし続けることができるよう、様々な取り組みを行っています。今回は、その一部をご紹介します。

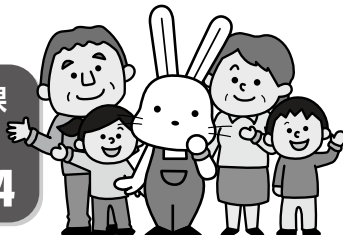
認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、認知症サポーターを養成しています。

地域住民の方だけでなく、市内の小・中学生や企業の方々も受講され、認知症について考えたり、普段の生活や仕事の中で学んだことを活かして見守りをしてもらったりしています。

サロン活動や町内会等、団体向けに養成講座を実施しています。ご希望の方は長寿福祉課までお問い合わせください。

問い合わせ先 長寿福祉課
地域包括ケア推進室
☎024-529-5064



▲福島市立水保小学校



▲(株)ファミリーマート

オレンジ(認知症)カフェ



▲おれんじカフェ六華

認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉の専門職など誰でも気軽に集える場所です。

市内に24か所あり、活動内容は様々ですが、レクリエーションや参加者同士での情報交換など地域とのつながりの場になっています。

ご興味のある方は、ぜひご参加ください。

市内オレンジ
(認知症)
カフェ一覧は
こちら▶



認知症高齢者等見守り声掛け訓練



▲松川地域認知症SOSネットワーク模擬訓練

市内の一部地域では、認知症の方が道に迷っていたり、行方不明になった時を想定して、地域のネットワークを活かした「通報、連絡、捜索、発見・保護」の流れや実際の対応方法等を学ぶ訓練が行われています。

地域の見守り向上を目的に、地域住民や町内会、民生委員、地域包括支援センター、警察等地域一丸となって協力しながら実施しています。

最期まで自分らしく暮らすために

あなたは、何を大切に、どこでどんな暮らしをしたいですか？

福島市在宅医療・介護連携支援センター「在タッチ」では、市民の皆様一人ひとりが「**これからの生き方**」について考え、最期まで自分らしく暮らすことができるよう、そのお手伝いとして3つのテーマをご用意し、**ミニ出前講座**を実施しております。

講座を受けた方の声

※令和6年4～9月に受講した14団体
237名の方のアンケート結果より

「夫婦で聞きたかった」
「今後の人生を
振り返って考える機会が
出来たと思う」

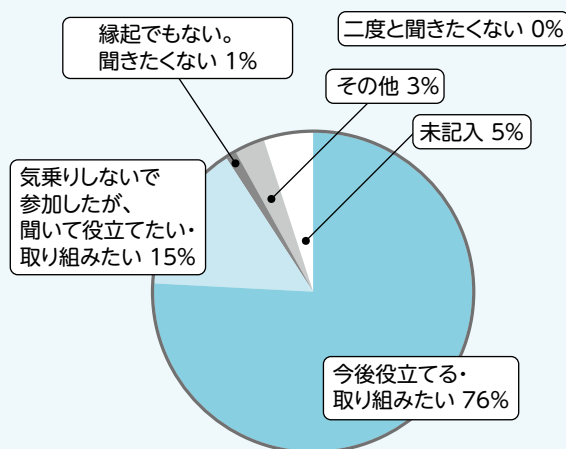
「もしバナゲームを
やってみて、人生ノートの
『もしもの時』のところから
書いてみようと思った」

「在宅医療についての
大切さを学びましたし、
家族とじっくりと
話し合いたい」

「人生ノートに
ついて地域に広め
たいと思う」



講義を聞いて感じたこと



受講者の82%が女性、18%が男性でした

	テーマ	講座でお伝えすること
①	わたしの人生ノート書き方講座	福島市が作成したエンディングノートの紹介と、書いてみようかなと思えるような記入のコツのお話
②	わかりやすい在宅医療のお話	知っておくことで「どう生きたいか」を考えるときに選択肢が広がり、実際の時に役に立つお話
③	もしバナゲーム体験講座	簡単なゲームをとおして、大切なことは何かに気がつく体験をし、楽しく「もしものとき」の話をしてみます

出前講座について

無料

- ・5人以上のグループ
- ・会場を準備してください
- ・祝日を除く月～金曜日の10～15時の間
- ・所要時間は60～70分

☆在タッチでは医療や介護に携わる専門職の方に在宅医療、介護に関する情報提供・相談・調整を行っています。また、市民のみなさまには講座や講演会を行っています

令和6年度市民公開講座のお知らせ

【日時】 令和7年3月13日(木) 14時～

【会場】 福島テルサ FTホール



テーマ

「最期まで自分らしく生きる」

～自分の意思を示すこと、延命治療のこと～

※詳しくは、市政だより2月号をご覧ください。

福島市在宅医療・「在タッチ」
介護連携支援センター

〒960-8002 福島市森合町10-1 福島市保健福祉センター3階
☎ 024-572-6671 FAX 024-572-6672