

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

令和
7
年度版



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
これからも暮らし続けたい福島市へ	2
地域支え合い推進員	8
はじめてみよう！いきいきもりん体操	9
チームオレンジ ～認知症の人も安心して自分らしく暮らせる地域を目指して～	10
最期まで「自分らしく生きる」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。

これからも暮らし続けたい福島市へ

福島市では、すべての人が生きがいを持ち、住み慣れた地域で心豊かに安心して安全に暮らせるように、地域全体で助け合い、共に生きてゆける地域社会づくりを目指しています。5年後、10年後を想像して、皆さんはどのような地域で暮らし続けたいと思いますか？

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、アイデアを出し合い、話し合う場を「地域協議会」と言います。福島市では、市内22か所に設置されている地域包括支援センターと協力しながら、地域協議会の設置を進めています。自分たちの暮らし方についてどれかと話し合うことが、地域づくりの基盤となります。1回の話し合いで答えを出すことは難しくても、話し合いを積み重ねることがこれからも暮らし続けたい地域づくりに繋がっていきます。

皆さんも、自分たちの暮らし方や地域のこれからについて話し合ってみませんか？

ここでは、話し合いの機会を積み重ねてきている北信西地域協議会(北信西支え合いプロジェクト)をご紹介します。

北信西地区

北信西支え合いプロジェクト

北信西エリアは、人口17,432人、8,137世帯(令和7年7月末日現在)が暮らし、24の町内会で構成される地域です。

平成28年にスタートした北信西地域協議会。平成30年に北信西支え合いプロジェクト(以下、プロジェクト)と名前を変え、令和7年8月までに74回の会議を重ねています。

マップづくりから始まり、施設見学や地域の情報交換の場

「この地域にあるたくさんの施設を一覧にまとめたら助かるなあ」

ある町内会会長の一言がはじまりでした。じゃあ地図にしてみよう！と集まった地域住民、介護事業所、ケアマネジャー、包括職員で、地域の介護事業所のマップづくりを始めました。さらにはそれを病院や薬局、食事等生活支援に係る事業所情報を掲載したマップへと展開し活動を継続していたところで、この取り組みを地域協議会として地域の支え合いを考える場へと発展し現在に至ります。

その後の活動としては、支え合いについて学びを深めながら自分たちの地域で起きていることを共有し話し合うと共に、北信西版の認知症の手びき(認知症ケアパス)を作成し、マップと合わせて全戸配布をするなど活動を続けてきました。

話し合いの中では、お一人暮らしや認知症などの高齢者の増加、介護や家族のかたちの変化、身近に

ある介護事業所の存在など、北信西地区のさまざまな現状が明らかになりました。そこで最近では「地域の施設のことをもっと知ろう」と、高齢者を中心とした施設の見学を始めました。

見学を重ね、施設の種類や提供されるサービスの違い、さらには費用などについての学びを深めていきました。

1年に1~2か所の見学のほかには、各地区で取り組んでいるサロンやお祭り・行事、旅行などの報告を行い、それぞれの地区の話題をみんなで話し合っています。別の地区の取り組みが自分の地区の参考になったり、悩みを話すことでみんなで考えることができたり。プロジェクトがそうした場に育っていきました。

さまざまな業種が集まるから、おもしろい

プロジェクトの特徴の1つに、さまざまな業種の人々が参加しているということが挙げられます。タクシー



事業者からは、なじみの客とおしゃべりからその人の体調を慮っていること、薬局の管理薬剤師からは、かかりつけ薬剤師というシステムのことなど、さまざまな情報の提供があります。事業者にとっても、自分の業界の中だけでは気づけない視点や住民の意見、地域の思いを持ち帰ることができます。プロジェクトでは、「生活の一部を支える」という視点で地域の事業者にも声をかけているため、このような会合を持つことができています。

メンバーの中には、自身の所属するスポーツクラブなどのなにげない会話から他地区の情報を聞き、情報の伝搬もしています。自分たちの地域にあてはめたらどんなことができるのか、常に話し合いながら考えています。

共通するのは「みんなで地域を支えている」という思い

新型コロナウイルスの感染ピーク時はプロジェクトも休止し、書面でやりとりをしていましたが、奇しくも顔を合わせて話すことの大切さを実感した時期にもなりました。「話をしたくても話ができないというストレスがよくない」「いろいろな地域、立場の人が集まり、話すことで新しい発見があった」ということに、改めて気づききっかけになったのです。

顔を見て話すことは、自分一人だけでなく「みんなで地域を支えている」という共通した思いを確認する場にもなりました。地域住民の学びとなり、みんながわくわくするような取り組みは、積み重ねられた話し合いから始まっているのです。

プロジェクトのメンバーに聞きました！



西河原町内会長 浪江康美さん

町内に認知症グループホームができ、自治会で勉強を始めたことを機に、声かけ訓練をするように。それがプロジェクトにも広まりました。「やってみよう」をすすめるには、情報交換とコミュニケーションの場づくりが基本です。



鎌田方部民生委員児童委員協議会副会長 中村ミネさん

プロジェクトで出会った自治会長と、交通安全活動の場で声をかけ合えるようになりました。いろいろな地域、立場の人が集まり、話し合うことで新たな発見があります。自分のためだけでなく、地域に還元していければうれしいです。



ファーマライズ薬局 卸町店 店長管理薬剤師 畑中智基さん

プロジェクトでは、薬局の中では知ることができない地域の皆さんの思いを知ることができます。そうした情報を持ち帰り、薬局として何ができるかを考えたり、貢献できることをお伝えする場にもなっています。

暮らしの中の豊かな支え合いを大発見 🔍

住み慣れた地域で暮らし続けるために必要なことは、介護保険などによる制度やサービスだけではありません。町内会などの組織で取り組まれている地域支え合い活動はもちろん、身近な友人やご近所さんとの日ごろの気かけ合いも大切な要素です。日常の中で「当たり前」に行われていることにこそ、地域全体に広めたい大切なポイントが隠れているかもしれません。

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かけ合い、支え合いの様子をご紹介します。

※2ページから7ページまでに掲載の記事は、令和7年8月取材当時の内容です。



行って来て68年、今も変わらぬ ご近所の支え合い

「行って来ての仲だね。お隣が誰だか分からない時代だから、みんな羨ましがると話されるアサ子さん。この土地に嫁いで68年、アサ子さんとハツ子さんは、嫁いだ頃からの付き合い。嫁いだころは、あたり一面を見回してもアサ子さんとハツ子さんのお家しかなく、子どもさんも同級生。自然と仲が良くなり、子育て時代はご近所同士で声をかけて助け合ってきました。二人の間には、今も昔も変わらないご近所付き合いがあります。



草花の成長を2人で確認中

お茶飲みは日常茶飯事

「何したい?いるかい?」とお互いに声をかけて、お茶飲みをするのは日常茶飯事。子育ての話、パート時代の話、夫の介護の話など話題は尽きません。

ハツ子さんの家を建て替えた際は、アサ子さんの家の場所を借りて荷物を置かせてもらったことも。お互いに困ったときは声をかけて、助け合っているお二人。二人にとっては「当たり前」という、支え合いの関係です。



庭で育てたユリを見ながらお茶会

二人をつなぐアサ子さんの花壇

お花が好きなお二人は、アサ子さんの育てたお花の話や、手入れの話で盛り上がります。ハツ子さんの家の庭はコンクリートになり、アサ子さんの花壇を見るのが楽しみになりました。

花壇で話が弾んだら…「寄ってきな〜」とアサ子さんから声がかかります。お茶飲みで延長戦〜!!

「あと何年、花を咲かせられるかね」とアサ子さん。花壇の手入れを続けられるようにリハビリにも通っています。花をうまく咲かせる秘訣は何ですか?の質問に「金品!!(良い肥料)」と答えるユーモアも健在です。



「何も言わなくても誰かが手を差し伸べてくれる」 世代を超えてつながるお母さんと子どもたちの居場所

平野ふれあい館で毎月第3金曜日に開催している「平野すくすく広場」。0歳から入園前のお子さんとその親がつどい、楽しい時間を過ごすのはもちろんですが、子育てに悩んだりしたときには、先輩お母さんスタッフがそっと寄り添い、「うちもそうだったよ」と声をかけ合います。

「お母さんたちのコミュニケーションづくりの場を」……そんな思いで立ち上がったすくすく広場。スタッフは、福島市の子育て応援団の養成講座を受け、平成5年に飯坂すくすく広場に開設からスタッフとして関わり、17年ほど前に現在の「平野すくすく広場」を子育てサロンとして始めました。



ゆったりとした時間が流れる平野すくすく広場

子どもたちから元気ももらって、いい刺激に

平野すくすく広場のスタッフは、皆ボランティア。先輩ママがスタッフのお手伝いをしてくれたこともあり、最高齢は80歳の女性です。

また、福島市の保健師、飯坂南地域包括支援センターの保健師、飯坂子育て応援団の仲間など、地域のいろいろな人に支えられながら、ここまで続けてこられたそうです。

あるスタッフは、「子どもたちとふれあって、一緒に手遊びして、楽しく認知症予防をしている」と話します。きめ細やかな心遣いと声かけをしてくれる、子どもたちにとっての『みんなのおばあちゃん』。子どもたちと一緒にシールを貼ったり、リボンをつけたり



母子の様子をいつも気にかけています

する製作も楽しみ、「子どもたちとのやりとりのおかげで生き生きとした時間を過ごせている」と言います。

一人ひとりに毎月のおたよりやサロンのお知らせを出していることも特徴の1つです。就学前におたよりを見る習慣をつけてほしいという思いもあります。

サロンに参加しているお母さんが、「いつもより元気がないな……」とちょっと気になったときには連絡をとるなどして相談しやすい関係を絶やさないようにしています。「ほかの人にはなんでもないことでも、そのお母さんにとっては重大に感じることもあるので、それを取りこぼさないように思っているし、相談できる場所があると思えば安心できるかなと思って」と代表の方は話してくれました。

世代を超えてつながり続ける

子どもたちの活躍を見るのも楽しみの1つ。「街中で、大きくなった姿で、両親とともに声をかけてくれると、なつかしさと同時に、自分たちがやってきたことが目に見えて嬉しくなる」と言います。

「親子で過ごす時間が子どもたちの笑顔や小さな力につながりますように」との思いで今もサロンは続いています。ゆるやかに長く、平野で輝き続けるサロンです。

「みんな仲良く楽しく」に込められた 地域愛と支え合い

「同じ街の中でいがみ合いながら生活してることはないもの。だから、『みんな仲良く楽しくやってみましょう』と常日頃言うてんだ〜」。そう何度も話されるこの方、地域の方々からは親しみを込めて『齋謙さん』と呼ばれている3代目「齋謙商店」店主の齋藤静男さんです。

齋藤さんが営んでいる「齋謙商店」は大正時代に創業。100年以上も地域の方々にも愛され続けている日用雑貨店です。

消防団活動で培った「協力し合える 関係づくり」

齋藤さんは、「齋謙商店」店主、飯坂地区自治振興協議会会長のほか、70歳までは消防団に所属されていました。消防団に入団したのが21歳のとき。「地域のことをよく知る契機になった」と58年間所属し、福島市の消防団長にも任命された経歴も持ちます。

一晩に4件もの消火活動を行ったこと、東日本大震災では、夜中に地震があると一人暮らしの方の家々を回り安否を確認したこと、炊き出しの支援をしたこと、エピソードには事欠きません。

そうした消防団の経験からも、「非常時に迅速に活動するためには、同じ地域に住む団員や地域住民との協力も欠かせない」と齋藤さん。常日頃から地域の人と人とのつながり、協力し合える関係づく



消防団として活躍された齋藤さん(右から1人目)

りがあるからこそ、非常時にも協力し合うことができる……ご自身が消防団活動で培ってきた経験と思いが集約されています。



店番をするこの場所で、下校中の児童を見守っています

困ったときに助け合える、つながりのある地域

齋藤さんは、ご自身のお孫さんが小学校に入学したことを機に、自主的に登校時の見守りを始めました。お孫さんが卒業後も続けられ、17年間、現在も継続中。児童からは「おじちゃん」と呼ばれ、お互いが顔なじみの関係です。下校中、児童が店の窓越しに手を振りそれを見て齋藤さんも手を振り返します。「登下校中の見守り・防犯の担い手にもなっていますね」と伝えると、「子どもたちから元気をもらっているんだよ」と笑います。

さらには、ご近所に住む一人暮らしの高齢者宅を毎日訪問して様子を見に行ったり、「床から立ち上がれなくなった」という連絡を受けたときには手伝いに訪問するなど、地域の人を気にかけて、頼りにされていることも教えていただきました。「消防団だったから当たり前」「困ったときは助け合うのが普通」「だから、みんな仲良く楽しくやることが大事だね」と話す齋藤さん。

“人が好き”という思いと“地元愛の強さ”。これらが、『齋謙さん』と地域から慕われている理由です。齋藤さんが大切にしている「地域の人と人とのつながり」……このつながりがあるからこそ、住みやすい地域だと実感できるのでしょうか。

食をとおしてつながりを紡ぐ 元気と笑顔の広がる居場所

西中央の住宅地に、週3回、6時30分にオープンする朝のカフェ「んだよねえ」があります。運営する石塚全代さんは、「75歳になったところに、同年代の方が気になるようになったんです」と言います。いつも一人で散歩をしている男性に声をかけると、家族はなく、「あなたに話しかけられるまで3日間、誰も話さなかった。食事はコンビニでおにぎりを買って済ませている」と言われて衝撃を受けたと同時に、「今後、こうした人が増えてくるのではと思った」と振り返ります。

さらに、朝ごはんを食べずに登校している子どもがいるという話を聞いた石塚さん。「昔は、ご近所さんが縁側でお茶飲みをしているのは普通だったでしょう。テラスでお味噌汁を出して、家庭の雰囲気なか、ちょっとおしゃべりができたら」。そんな思いで「んだよねえ」は始まりました。



みんなで楽しくテーブルを囲みます

思いを贈り合う「お互いさま」

「んだよねえ」は、大人300円、子ども100円で石塚さんお手製の、7〜8種類のおかずが並ぶ朝ごはんをいただけます。そんな折、「誰かのために」と先払いされたチケットを、訪れた人が利用できる「お互いさまチケット」の仕組みを知った石塚さん。お金を持ってこられない子どもの利用を想定していましたが、年金暮らしの高齢者が利用することも。年金が入ると「先月のご馳走になったから、お釣りはお互い



あたたかいごはんとお味噌汁、たくさん並ぶ副菜

さまチケット代に使って」と言ってくれることもあるそうです。

食材の寄付があったときには、その食材を活用しておかずをつくり、支援を求めている人に届けていることも「お互いさま」。たくさんのおかずが来たときは、石塚さんの友人たちも一緒に調理をしています。なかには、ひとり暮らしの人や、家事を子ども世代が担っている人もいます。「みんな、『誰かの役に立てている』ということがうれしく、楽しく料理をしているんですよ」と言います。

認知症カフェの開催へ

「認知症カフェをやってみたい」。そんな気持ちを抱いていた石塚さんは、地域包括支援センターからの声かけもあり、「んだよねえ」で開催することになりました。当日は、石塚さんがケーキをつくり、食堂の利用者や一緒に料理をする友人も来ています。

「私が元気なのは、皆さんから元気をいただくからなんです。ここに来る皆さんにも『元気をもらえ』と言ってもらえるから、私も元気でいなきゃ、と思います。ここに5人来てくれたら、私はそれぞれから元気をもらえる。だから私は5倍元気になれるのよ」。車の免許を返納しても、歩いて行ける距離にこうした場所が町内にあれば……。

「んだよねえ」には、今日もほがらかな笑い声が響いています。

地域支え合い推進員

福島市では、市内の22か所の地域包括支援センターに「地域支え合い推進員」を配置し、住み慣れた地域で暮らし続けるために必要な地域での支え合いを地域全体に広める活動をしています。

日々の暮らしの中での助け合いや生活の中で工夫していることを、ぜひ地域支え合い推進員に教えてください。また、地域支え合い推進員の活動のなかで、先ほどのページで紹介しているような地域での支え合いの様子を伺わせていただくことがあります。皆様のご協力よろしくお願いいたします。



地域の中にある身近な支え合い

- 日常生活の中でのちょっとした住民同士の気かけ合い・助け合い
- 趣味や得意なことを生かして住民がつながり、支え合う仕組みづくり
- 子どもや若い世代を含めた住民同士の交流から感じる生きがい
- 町内会やサロン、いきいきももりん体操などの通いの場でお互いに助け合うための工夫
…など、支え合いのかたちはさまざま!

私たちが
地域支え合い推進員です!



令和7年度 地域支え合い推進員活動発表会を開催します

各地域包括支援センターの地域支え合い推進員が、皆さんからお伺いした地域活動や協議会での話し合いなどについて、1年間の活動発表を行います。

地域支え合い推進員の活動を知っていただくために、今年度より市民の皆さんにもご覧いただけるようになりました!

活動に興味がある方や参加を希望される方は、事前にお近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。

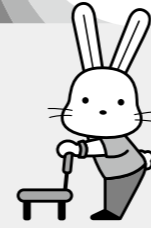
日程 令和8年3月12日(木) 13時30分~16時30分
13日(金) 13時30分~16時30分
※各日11か所の地域包括支援センターが活動発表を行います。

場所 福島市 市民センター3階 314会議室
(福島市五老内町3番1号)

問い合わせ先: 長寿福祉課地域包括ケア推進室
(TEL: 024-529-5064)



はじめてみよう! いきいきももりん体操



広がっています、いきいきももりん体操の輪

「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。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7年10月現在、181団体、約2,800名の方が自宅やガレージ、集会所等を会場に活動しています。

YouTubeの動画が
新しくなりました!

福島市公式YouTube

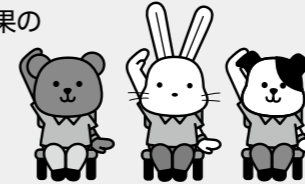
「いきいきももりん体操」



スタート応援講座

いきいきももりん体操の活動を応援します!

立ち上げに向けた相談や、立ち上げ後1か月間、包括職員や市長寿福祉課職員がお伺いし、体操の指導や、体力測定による体操の効果の確認を行っています。



開始条件

- ① 3名以上
- 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 人数分のイスがある
- ⑤ DVDを視聴できる機材(DVDプレーヤーやテレビ)がある

活動紹介

身近な仲間と
はじめてみませんか?



~榎沢ふれあいサロンももりん部~

“榎沢ふれあいサロン”は飯野町大久保地区で20年以上活動している、歴史のあるふれあいサロンです。地域で世代交代をしながら代々引き継がれ、現在の代表者はなんと4代目なんだそう。そんな榎沢ふれあいサロンで、昨年10月から新たに、“ももりん部”の活動がスタートしました。

高齢化が進んでも、活動を通してフレイル予防や認知症予防に取り組み、みんなで元気な飯野町を作っていきたいという思いから立ち上げに至りました。

「何歳からでも身体は鍛えられます」を合言葉に、みんなで頑張っています。

出前講座

いつまでも元気で生活し続けるために健康づくりを一緒に学んでみませんか?

スタート応援講座(6ヶ月)が終了し、週1回以上の活動を継続するグループや、高齢者5名以上の団体へ、各団体年1回、無料で専門の講師が出前講座を行います。ぜひご利用ください。

※なお、テーマによっては希望の日程に沿えない場合がございます。ご希望の場合、お早めにご相談ください。

テーマ	
栄養	お口の健康
飲み込み	耳の聞こえ
認知症予防 コグニサイズ	こころの健康 笑いヨガ
お薬と健康	体の動き

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

～認知症の人も安心して自分らしく暮らせる地域を目指して～

「認知症は自分には関係ない」皆さんはそう思っていませんか？

福島市内では、約15,000人の高齢者が認知症であると推定され、高齢者の約3人に1人は何かしらの認知機能低下があるとされています。

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です。その取り組みとして、「チームオレンジ」を紹介します。

チームオレンジとは

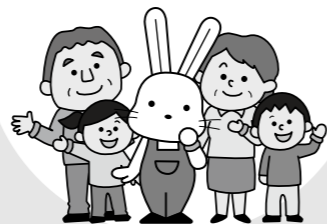
認知症の人の希望や思いを大切に、認知症サポーター等地域の皆さんが、地域のパートナーとして見守ったり、手助けしたりする等の活動をしていく取り組みです。

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
中心とした地域の方々



例えば…こんな取り組み!

理解を深める

「認知症になっても参加し続けることができる場」を目指して、認知症について詳しく学んだり、皆で話し合いながら考えたりする。



見守りや声かけ

メンバーに認知症やもの忘れがあっても、これからも活動に参加できるよう、活動日に声を掛けて誘ったり、さりげなく見守ったりする。



本人の希望を実現

参加している認知症ご本人さんの“やりたいこと”を聞いて、皆で企画して実践してみる!

例えば… 一緒に花見をしたり、野菜を育ててみたり など



認知症のこと、「知る」ことから始めませんか？

認知症とともに暮らすまちづくり

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—福島市オレンジプラン2024—」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、チームオレンジの他にも様々な取り組みを行っています。その一部をご紹介します。

認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識や認知症の人への接し方を学びます。地域住民、市内の小・中学生や企業の方々など幅広く受講していただいています。

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ので、ご希望の方は長寿福祉課までお問い合わせください。

寸劇やグループワークを通して、認知症の人との接し方などを学びます。講座の終了後には、オレンジリングをお渡ししています。認知症の人やご家族を温かく見守る応援者のしるしです。



▲株式会社このの

オレンジ(認知症)カフェ

認知症の人や家族、地域の人が気軽に集える場所です。市内に24か所あり、交流や情報交換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。

写真ではみんなで鉢植えにマリーゴールドの苗を植えています。それぞれのカフェが様々なイベントを行っています。

市内オレンジ
(認知症)
カフェ一覧は
こちら▶



▲オレンジカフェこらんしょ

認知症高齢者等見守り声掛け訓練

福島市の一部地域では、認知症の方が 道に迷ったり行方不明になったりした時などを想定し、地域のネットワークを活かして対応の流れや声掛けの方法を確認し合う取り組みを行っています。地域住民・町内会・民生委員・警察などが協力しながら実施しています。

実際に近所で認知症と思われる方に出会ったとき、行方不明の方を見かけたときに不安なく対応できるよう見守りや声掛けを模擬体験します。



▲信夫地区見守り声掛け訓練

チームオレンジの輪を地域で一緒に広げませんか？

認知症への理解を深める講座や、地域での見守りの取り組みなど、福島市では、誰もが安心して暮らせる地域づくりを進めてきました。これからは、チームオレンジの活動も加わり、地域のつながりをさらに広げていく予定です。ご関心に応じて、無理のないかたちで関わっていただけます。ご興味のある方は、福島市長寿福祉課もしくはお住まいの圏域の地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください。

最期まで「自分らしく生きる」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、「出前講座」を実施しております。

福島市在宅・介護連携支援センター「在タッチ」 出前講座

テーマ	講座でお伝えすること
「わたしの人生ノート」書き方講座	福島市版エンディングノートの紹介と書いてみようと思えるような記入のコツをお伝えします。
わかりやすい「在宅医療」のお話	「どう生きたいか」を考えるとときに、知っておくことで選択肢が広がる「在宅医療」についてお話します。
「もしバナゲーム」体験講座	ゲームをとおして、自分にとって大切なことは何かに気づく体験をし、「もしものとき」について考えます。

気になる講座から お気軽にお申込みください。

- ・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

無料

講話を聞いて 感じたこと



気乗りしないで参加したが、
今後役立てたい・取り組みたい 15%

縁起でもない。
聞きたくない 1%

その他 3%

未記入 5%

役立てたい・
取り組みたい 76%

講座を受けた方の声

*令和7年4～9月の受講者アンケートより

- 家族や大切な人に伝えること。聞いてもらうこと。そして、話し合うことが大切と理解できた。
- 人生ノートに書いたことを時々見直すことは、やりたいことが出来ているか振り返り、これからの人生を前向きに考えるきっかけにもなると思った。
- 自分の人生について考える機会になった。自分のことについて全然知らないのだと思った。もしバナゲームを通して、改めて自分を知れた。
- 自分はどうしたいのかを考えることが大切ということ、一人暮らしでも在宅で医療やケアを受けながら最期を迎えられるということが分かった。

ご存じですか？

人生会議

人生会議 (ACP: アドバンス・ケア・プランニング) とは？

最期まで「自分らしく生きる」ために、どんな暮らしを大事にしているか、人生の最終段階をどこで過ごしたいか、どんな治療は望む・望まないか、などについて、本人の意向をもとに、元気なうちから、家族や身近な人・医療や介護の担当者と繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

令和7年度市民公開講座のお知らせ

【日時】 令和8年3月25日(水) 午後2時～

【会場】 福島テルサ FTホール

テーマ

「まだまだ現役、
でもそろそろ考えてみよう」
～自分らしい生き方と逝き方～

※詳しくは市政だより3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4階

☎ 024-572-6671 FAX 024-572-6672