

いのじん Inogine

三鷹市西部地域包括支援センター

2015年 11月13日《第2号》
発行者；三鷹市西部地域包括支援センター
東京都三鷹市深大寺2-29-13
電話；0422-34-6536 FAX；0422-34-6538
「いのじん」とは？；井口・野崎・深大寺の
頭文字をとったものです。

～ エンディングノートを書こう ～

皆さんは「エンディングノート」を知っていますか？エンディングノートは、自分の亡き後、意思や気持ちを、残された人に伝えるための準備です。判断力が低下してしまったときにも役立ちます。内容は大きく分けると

- ①（親族や親しい方へ）必要事項の覚え書き
②残された人へ伝えたいメッセージ

①は、「もしも」の時に知らせてほしい連絡先・銀行口座・保険等の情報・延命治療等終末期医療や介護について・お葬式のこと・自分の履歴などです。

②は、残された人に送りたいメッセージや今まで生きてきた自分の思いなどを記します。

『書かなくちゃ…』と思いながらも、手が出ないという方も多はず。

「老い支度」や「何か残しておかなくては」と考えている方、これを機会に、準備を始めてみては？

～ 「エンディングノートの書き方講座」に父と参加してみました ～

三鷹駅近くの、保険の見直し・相談窓口の「三鷹ライフプラン」の森本さん（ファイナンシャルプランナー）に、包括職員宮下（41）が、父（72）と書き方を教えてもらいに行きました。



「余命半年と言われたら何をしたいですか？」

「最期、10分だけ話せるとしたら、誰に、どんな言葉を送りたいですか？」

など、森本さんから質問をし、父が書き込みながら答える、という形で教室がすすめられました。「(やっておきたいこと) 絵を習う」等、意外な答えが出、娘としては驚きでしたが、何も残されていないのとは大違いだと思います。そして、兄弟たちとも共有したいなと思いました。「どんな年齢の人でも、いつどうなるかわかりません。書かないと伝わらないこと、伝えられないことがあるのでは？少しづつでよいので、書いてみてください。鉛筆書きだと書き直せますよ」と森本さん。父からは「『終活』は意識しているけど、何から取りかかったらよいかわからなかった。今回はこれからのことを考える良い機会だった」とのコメントあり。終わり方を考えることで、これからの生き方を考えるきっかけになる。エンディングノートは『終活』の頼れるツールだと思います。



森本さん

おすすめのノート

書きやすくお手頃→

「もしもノート」

NPO ライフ・アンド・
エンディングセンター



ネットで売れてる→

「Living &
Ending

NoteBook」

ココヨ

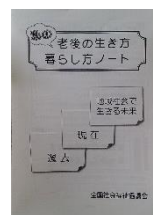


書き始めます→

「老後の生き方
暮らし方ノート」

全国社会福祉協議会

HP より無料ダウンロード



★「三鷹ビューティスクール」をご紹介します★

30年前日本体育大学の石崎先生が三鷹西宗武館で始めた健康体操教室が前進。現在の立松先生は3代目、深大寺公会堂に場所を移し週1回水曜日に開催しております。現在10名ほどで年齢も体力も違うけど「主婦は明るく元気に」をモットーに日常生活を健康に過ごしていきたいとの目的で音楽に合わせて尿漏れ防止体操、ストレッチに汗を流しています。



明るく、
ビューティー
な仲間たち♡



最後に先生が体を
整えてくれます！

毎週水曜日 10:45~12:00
参加したい方は、立松市子先生まで
お電話ください
電話：090-5207-7454



～ 「デイハウスみのり」のコミュニティーカフェをご紹介します ～



深大寺の住宅街に「デイハウスみのり」はあります。

デイサービスの事業を行いながら、地域の方がふらっと立ち寄れる場所になっています。

「みのり」のコンセプトは『物忘れ症状があってもみんな同じ!』『みんなで集まって、和気あいあいと生きがいを持って生きていきましょう!』です。



デイサービスでは、地域の高齢者を見守る「配茶サービス」
・チラシのポスティングなどを利用者と職員が行い、物忘れがあっても、役割を持てる活動を展開されています。

～キラリ☆いのじん～

これが バンドネオン

「井口の音楽家」 高谷 信照さん(87歳)



井口在住の高谷さんは、珍しい「BANDO NEON (バンドネオン)」というドイツの楽器を弾く演奏家です。終戦後より楽器と出会い、音楽家としてもお仕事をされ、現在まで60年続けておられます。

80歳過ぎて、「指の動きが悪くなった、頭が働かなくなった」と感じ、60周年を機に引退を考えたようですが、お仲間から続けてほしいと引きとめられ、死ぬまでやっていこうと決心されたとのこと。「生涯できることがあることは日々の自信になる」と話される高谷さん。高谷さんの生きがいは、『愛する奥様の為にいつまでも元気でいて、いつか奥様の



前でお仲間と演奏会をすること』だそうです。
バンドネオンの話をする高谷さんは、キラリ☆輝いていました。生きがいを持ち、喜びを分かち合える仲間がいることは元気の源と言えるのでしょうか。私も何か始めなきゃ！



デイの利用者さんたち。
この『いのじん』も配布して
下さっています！！

職員さんのお子さんも一緒に
過ごしています。



皆さんの生き活きとした笑顔が印象的でした。
ぜひ、一度立ち寄ってみてください。
やさしい笑顔の皆さんが温かく迎えてくれますよ。



♥デイハウスみのり♥ 三鷹市深大寺 3-2-17 電話) 0422-26-1854

(稲垣獣医科向い駐車場右奥、**赤いポスト**が目印です)

～ 「三鷹市西部地域包括支援センター」は、

あなたのまちの福祉相談室です ～

- 介護サービスについて知りたい
- 年を取っても出かけられる場所はない？
- 認知症のことで相談をしたい
- 老人ホームなど、入所施設について知りたい
- 健康・暮らしに不安がある



→まずはお電話を！

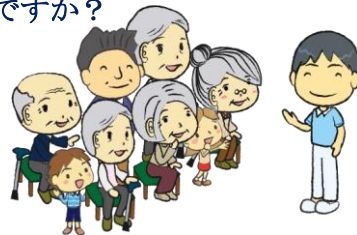
電話：0422-34-6536 所在地：三鷹市深大寺2-29-13
けやき苑 内

◀ 地域包括の職員が

無料で出張講座を行います ▶

※こんな講座はいかかですか？

- ☆見守り方講座
- ☆高齢者の栄養講座
- ☆介護予防講座
- ☆認知症予防講座
- ☆認知症サポーター
- ☆エンディングノートを書こう！ 等々



認知症にやさしいまち三鷹

H27年11月28日(土)

10:30 ~ 16:30

場所；さんさん館3F

午前；認知症サポーター養成講座

午後；講演『認知症と生きる』

講師 木之下 徹氏

(のぞみメモリークリニック院長)

パネル展示(終日)；

『認知症になっても、このまちで暮らしたい!』

◀ 西部包括スタッフ紹介 ▶

今年度から配属された職員を紹介します。

金廣 仁美 (主任ケアマネジャー)

趣味)

お風呂で読書！
これが一番の趣味、
兼、リラックスタイム♡

モットー)

「明日は明日の風が吹く」
今自分にできることを
行っています！！



～ 編集後記 ～

前回の「いのじん創刊号」発行後、井口5丁目の皆さんから「出張講座をお願い！」と、うれしいリアクション。「認知症予防講座」を都営の方と富士見通り商店街の方が10名ご参加くださいました。5丁目の皆さんとお近づきになれた気がして、とても楽しいひと時でした。参加者より、素敵なお礼のお葉書までいただきました。

また呼んでくださいね♡

(宮下)