



地域包括支援センターは、高齢者とその家族の身近な相談窓口です。

ACCP 《人生会議》

どのような最期を迎えたいか、考えたことはありますか？また、そのような考えを家族や周りの人へ伝えていきますか？

ACCP (アドバンス・ケア・プランニング) とは、将来どのようなケア(医療や介護)を受けたいか、どのように過ごしたいかを、家族やケアチーム(医療・介護従事者)と話し合うことです。いざとなった時、自分が意思表示できる状態ではないかもしれないし、家族がいざという時に、自分が決断を迫られる可能性もあります。自分や家族が望むケアを受けられるように、望まないケアを受けることがないように、元気なうちからよく話し合ってください。また心変わりがあったら当然なので、繰り返し話し合い、確認しましょう。少しでも後悔がないよう、普段から人生会議を行ってみてください。

海が見えるホームに入りたい

仕事や家事を続けたい

なるべく家族と過ごしたい

人工呼吸器は使いたくない



参考：ゼロからはじめる人生会議ホームページ



□の中に【】内の動物を入れて、ことわざを完成させましょう

【鹿・猿・鯛・蛙・虎・豚】

- ①□に真珠 (どんなに価値があっても、与える人によっては意味がないこと)
- ②□も木から落ちる(優れた人でも失敗することがある)
- ③□の面に水(どんな仕打ちを受けても平気である様)
- ④□の頭も信心から(信じればありがたく見えてくる)
- ⑤□を追う者は山を見ず(一つのことに集中すると周りが見えなくなる)
- ⑥□に翼(元々強いものに、さらに威力が加わる)

猫の手も借りたい…



お気軽にご相談ください 府中市地域包括支援センターかたまち
府中市片町2-14-5 ☎ 042-336-5831

新型コロナウイルスに対する感染予防の観点から、中止する場合があります。
ご不明な際はお問合せください。 ☎042-336-5831

軽体操講座



11月10日(水)10:00～11:00
12月1日(水)10:00～11:00

片町文化センター2階大広間

★運動習慣をつけて健康維持しましょう。
★座ってできる簡単な体操をしています。

写し書きで介護予防

11月29日(月)10:00～11:00
12月27日(月)10:00～11:00

片町文化センター3階講堂

★手先を使うので認知症予防になります。
★筆ペンなどお持ちの方はご持参ください。

府中市地域包括支援センターかたまち講座案内

11月地域交流体操

会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	13:30～ 14:40～	1・15・22・29日 1・8・15・22・29日
片町文化センター	火	9:30～ 10:40～	2・9・16・30日
宮西公会堂	火	13:30～ 14:40～	2・16・30日 2・9・16・30日
矢崎町公会堂	水	10:40～	10・17・24日
本町一丁目公会堂	木	9:30～ 10:40～	11・18・25日 4・11・18・25日

みんなで一緒に体を
動かしましょう!



元気一番!
ふちゅう体操
イメージキャラクター

チャレンジ頭の体操 ～こたえ～



- ①豚に真珠
- ②猿も木から落ちる
- ③蛙の面に水
- ④鯛の頭も信心から
- ⑤鹿を追う者は山を見ず
- ⑥虎に翼

元気アップ体操教室 参加者募集

運動習慣をつけて元気に
過ごしていきましょう。



教室は1回45分
期間は3～4か月で全10回
参加費は1000円

会場：本町一丁目公会堂
期間：12月～3月の金曜日
時間：9時30分～10時15分

参加ご希望の方は参加希望用紙を
記入の上直接または郵送で包括支援
センターへ提出してください。

※お電話での申し込みは出来ません

高齢者の方の身近な相談窓口です

042-336-5831

府中市地域包括支援センターかたまち

