



216号

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。

## 人生会議 《ACCP》

これから自分らしく

暮らしていくために

どのような医療や介護を受けたいか、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？

人生会議・ACCP（アドバンス・ケア・プランニング）とは、将来、自分が病気になったり、介護が必要になったりしたときに「自分はどう生きたいか」をあらかじめ考え、家族や大切な人、医療・介護ケアチーム（かかりつけの医師・看護師・薬剤師・ケアマネージャー・ヘルパー等）と繰り返し話し合い、自分の思いを共有することをいいます。

命の危険が迫った状態になると、約7割の方が医療や介護等、自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。家族や大切な人が、あなたの医療や介護について決断を迫られる可能性もあります。あなたや家族・大切な人が望む医療・介護を受けられるように、また望まない医療・介護を受けることがないように、将来の自分の変化に備えて、医療や介護のことを身体が元気なうちから考えておくことが大切です。

では、具体的に何を話し合えばよいのか。まずはあなたの大切にしていくことについて話し合ってみ

てください。

- これまで大切に生きてきたこと
- これからも大事にしたいこと
- いのちに対する考え方

一度、みんなで話し合い、自分の気持ちを伝えたとしても、気持ち揺れ、心変わりすることもあります。その時には決められないこともあります。病状によって最善の方法、場所も変わります。その時、その時、あなたと家族・大切な人や医療介護チームに、あなたの思いや希望を繰り返し伝えることで、あなたが大切にしたいことを共有する人が生まれてきます。そうなれば、もしも病気などにより意思表示が難しい状態になったとき、あなたの考えに沿った医療や介護を受けられる可能性が高くなります。最後まで自分らしく暮らしていけるよう、一人ではなく、みんなで人生会議を行ってみてください。

家族との時間を大切にしたい

できるだけ仕事を続けたい

最後は住み慣れた自宅で迎えたい

どんな状態になっても  
いいから治療をあきらめず、少しでも長生きしたい



参考：ゼロからはじめる人生会議ホームページ  
「わたしの思い手帳」 東京都福祉保健局医療政策部医療政策課

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



12月 7日(水) 10:00～10:45  
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

12月26日(月) 10:00～10:45  
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

## 12月地域交流ひろば



元第一番!!  
ふちゅう体操  
イメージキャラクター  
ひばり

会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	14:40～	5・12・19・26日
本町四丁目 地区公会堂	月	14:40～	5・12・19・26日
片町文化センター	火	9:30～ 10:40～	6・13・20・27日
宮西公会堂	火	13:30～ 14:40～	6・13・20・27日
矢崎町公会堂	水	10:40～	7・14・21・28日
片町文化センター	木	13:30～	1・15・22日
本町一丁目 公会堂	金	9:30～ 10:40～	2・9・16・23日



会場内の消毒や換気を徹底するなど、  
参加者が安心して活動して頂ける  
ように努めて参ります。

## 片町茶屋



12月 8日(木) 10:00～10:45  
地域包括支援センターかたまち 2階

- ★気軽なお茶会の集まりです。飲み物は、各自で持参をお願いします。
- ★お話ししながら脳トレなども行います。

### みんなチャレアプリ体験講座



①12月14日(水) 14:00～15:30

②12月21日(水) 14:00～15:00

会場：片町文化センター 3階第1会議室

定員：10名

対象：府中市に在住の65歳以上の方。

スマートフォンをお持ちで、

LINEを使えて、2日間参加出来る方。

申し込み方法：事前申し込み制となっていますので、下記の  
連絡先までご連絡下さい。申し込み人数が  
多数の場合は、抽選となります。

### 介護予防事業の参加について

- ①全ての事業が事前申し込み制になります。電話にてお申込みください。
- ②参加時はマスクの着用をお願いします。また自宅での検温と体調確認もお願いします。
- ③体調に不安のある方は参加をご遠慮ください。

よろしくお祈りします。

府中市地域包括支援センターかたまち 介護予防事業担当一同

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

