



スージーちゃん

波田まちづくり通信



スイカワくん

地域づくり講演会が開催されました

波田地区絆づくり推進会議は、波田まちづくり協議会の支援を受け、8月30日(火)に、松本市医師会医療・介護コーディネーターの岡村律子先生をお招きし、波田保健福祉センターにおいて講演会を開催しました。

町会長、公民館長、民生児童委員の他福祉関係者25名が参加し、講師の話を熱心に聞きました。



(講演する岡村先生)

演題：「人生会議・リビングウィルについて考えましょう」

人は誰でも、大きな病気やケガなどで命の危険が迫った状態になる可能性があります。万が一に備えて治療やケアに関する考えや希望を、あなたの大切な人と話し合っておくことをお勧めします。こうした話し合いを「人生会議」といいます。

話し合った内容を書いたものを「リビングウィル」(事前指示書)といい、治療やケアの判断の重要な助けとなります。(松本市医師会・松本市地域包括ケア協議会資料より抜粋)

【岡村先生講演概要】

○平均寿命：男性 80.98歳 女性 87.14歳

健康寿命：男性 72.14歳 女性 74.79歳

上記の差：男性 8.84年 女性 12.35年(平成28年資料)

○最後を迎える場所…約5割の人が自宅を望んでいるが、約8割の方が病院、約1割の方が自宅となっている。病院で亡くなることがほとんどとなった結果、人の死が身近でなくなった。

○事例(92歳の父親の死)…もともと心臓が悪く、徐々に老衰が進行。かかりつけ医から「次に具合が悪くなったら覚悟してください。」と言われた。子は誰とも相談していなかった。→容態急変→119番通報→救急対応→死亡確認→(子)救急隊員は心臓マッサージ等精一杯やっていただいたが、父の最後がこれでよかったのか分からない。辛い思いをさせてしまったかもしれない。

○亡くなってしまった方の気持ちを確認することはできません。見送った方は後悔することが多いのです。その前に、医療やケアについて家族と話し合う「人生会議」を開きましょう。

【参加者の感想】

・最後に岡村さんが話されていた「ご本人の思いを大事にしながら家族や関係者が見守っていく残りわずかな日々の様子に感動しました。最後まで自分らしく過ごせるよう自分の思いを伝える大切さを改めて感じました。



・非常に考えさせられる講演会でした。カードを使ったゲーム(※)で自分の気持ちを考えることができました。大事なことです。このような講演会をわたしの地区でもお願いしたいと思いました。

※もしばなゲーム：「人生の最後にどうありたいか？」人生において大切にしている価値観や、「自分自身のあり方」について様々な気づきを得られるゲームです。

【お知らせ】「お寺でママベビーヨガ」、「お寺で音流(おんる)ヨガ」の日程は裏表紙のまちづくりカレンダーをご覧ください。

※入場制限あり **要予約** <<申込み先：ゆめあかり ☎ 090-5558-5833 (古田)>>

令和4年10月

波田地区まちづくりカレンダー

日	曜	波田公民館 ☎92-2268	波田地区福祉ひろば ☎92-8001	地域のあれこれ
1	土			行政・心配ごと相談は締切日までに予約をお願いします。
2	日	(休館日)		
3	月		・ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00 ・太極拳サークル 13:30~15:30	
4	火	・青少年育成講座「竹の子教室」 10:00~11:30	・この指とまれ 10:00~11:30 ・第4回ひろばまつり実行委員会 13:30~	・行政・心配ごと相談(10/12)締切日【要予約】波田支所 ☎92-3001
5	水		・第2回企画委員会 13:30~	
6	木	・遊YOU大学⑤バス研修「あづみ野の美を訪ねる」 9:00~		
7	金	・竹の子教室 10:00~11:30	・おしゃべりサロン 10:00~11:30 ・いきいき健康教室 13:30~15:30	・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15
8	土			行政相談とは。。。行政などへの苦情や意見、要望をお受けするものです。秘密は守られ、無料です。
9	日			
10	月			
11	火	・竹の子教室 10:00~11:30	・この指とまれ 10:00~11:30	
12	水		・健康麻雀サークル 13:00~16:00	・行政相談 13:30~15:30 場所 波田支所会議室
13	木			
14	金	・竹の子教室(運動会) 10:00~11:30		・お寺でママベビーヨガ 10:00~11:00 ・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15 ・お寺で音流ヨガ 19:00~20:00
15	土		ひろばまつり準備 13:30~14:30	
16	日	(休館日)	・第9回 福祉ひろばまつり 9:20~12:00	
17	月		・ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30 ・太極拳サークル 13:30~15:30	
18	火	・竹の子教室 10:00~11:30 ・町内公民館長会 19:00~	・この指とまれ(折り紙教室) 10:00~11:30	
19	水			
20	木	・教養講座「古文書解読講座」~初心者編全8回~ 13:30~15:00	・梓川高校世代間交流 11:00~	
21	金	・公開竹の子教室(体験見学会) 10:00~11:30	・おしゃべりサロン 10:00~11:30	・波田図書館小さい子向けおはなし会 10:30~ ☎92-7503 ・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15
22	土			波田のラジオ番組です♪毎週金曜日の夜、耳を傾けてみてください。
23	日			
24	月		・ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00 ・太極拳サークル 13:30~15:30	
25	火	・竹の子教室 10:00~11:30	・この指とまれ 10:00~11:30	
26	水		・健康麻雀サークル 13:00~16:00	
27	木		・ふれあい健康教室 9:30~11:30	
28	金	・竹の子教室 10:00~11:30 ・教養講座「楽しい・簡単!スマホ体験講習会」 13:30~15:30	・おしゃべりサロン 10:00~11:30	・お寺でママベビーヨガ 10:00~11:00 ・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15 ・お寺で音流ヨガ 19:00~20:00
29	土			
30	日			
31	月		・ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30 ・太極拳サークル 13:30~15:30	

令和4年11月

1	火	・竹の子教室(焼き芋大会) 10:00~11:30	・この指とまれ 10:00~11:30	
2	水		・健康麻雀サークル 13:00~16:00	
3	木			
4	金	・竹の子教室 10:00~11:30 ・文化祭準備	・おしゃべりサロン 10:00~11:30 ・いきいき健康教室 13:30~15:30	・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15
5	土	・波田文化祭① 9:00~16:00		
6	日	・波田文化祭② 9:00~15:00		
7	月		・ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00 ・太極拳サークル 13:30~15:30	
8	火	・竹の子教室 10:00~11:30	・この指とまれ 10:00~11:30	
9	水		・健康麻雀サークル 13:00~16:00	
10	木			

* 内容等詳細は、各担当の☎にお問合せ願います。



波田循環バス運行日 【循環便】 東部路線・西部路線(下の段): 毎週火曜日・金曜日
中部路線・西部路線(上の段): 毎週月曜日・木曜日
【温泉便】 運休中