



住み慣れた地域で暮らし続け自分らしい人生を送るために

人生会議（ACP）をはじめませんか？

高齢福祉課地域包括ケア推進係 ☎ (63)2288

「人生会議（ACP:Advance Care Planning）」とは、

あなたが大切にしていることや望んでいること、どのような医療やケアを受けたいかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人と共有することです。

誰でもいつでも病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫ると、70%の人が医療やケアを自分で決めたり、望みを伝えたりできないと言われています。

思いや望みは変わることもあります。
繰り返し話し合うことが大切です。

STEP 1

これからの自分の人生、大切にしていきたいことを考え、記録しましょう。（エンディングノート等を活用）

STEP 2

病気がある場合は主治医から病状や治療について聞き、把握しましょう。

STEP 3

希望する治療やケアについて、主治医や信頼できる人たちと話をしましょう。

STEP 4

話し合いの内容を記録し、必要に応じて医療・介護関係者とも情報共有しましょう。

「終活出前講座」を開催しています



エンディングノートを活用し「終活」についての講座を行っています。申し込みは高齢福祉課まで。



元気なうちからエンディングノートを活用しましょう（高齢福祉課1階④番窓口、各コミュニティセンターで無償提供）

講座参加者の声

- ・まだ先のことと考えていたが、今から始めても早くないと思った。
- ・今回の講座で「終活」の大切さがわかった。まずは、エンディングノートを書きたい。
- ・人生を振り返る機会をいただいた。これからの人生を有意義に過ごしたい。

地域の皆さんで困りごとを解決しています～生活支援体制整備事業～

高齢福祉課地域包括ケア推進係 ☎ (63)2288/ 鹿沼市社会福祉協議会 ☎ (65)5191

市では地域の困りごとなどを解決し、互いに支え合う地域をつくる「生活支援体制整備事業」により、皆さんの話し合いの場（協議体）や取り組みを支援しています。

協議体って なんだろう？

地域の皆さんと生活支援コーディネーター、関係機関などが、高齢者の日常生活の困りごとなどを地域全体で解決するために話し合う場で、市内17か所に設置されています。今回は、2つの活動を紹介します。



いたが草刈り支援「ささえあい隊」活動

板荷地区では、地区内の一人暮らしや高齢者だけの世帯を対象に、自宅敷地内の草刈り活動を行っています。



南押原地区地域支えあいボランティア活動

南押原地区では、日常生活で援助が必要な人に対する生活支援サービス（送迎、除草、草むしりなど）を行っています。



※利用には条件があります。詳しくは鹿沼市社会福祉協議会または地域包括ケア推進係へ。