

2024.11.1

編集・発行／厚木市地域包括ケア推進課（市役所第二庁舎5階）

〒243-8511 厚木市中町3-17-17 TEL.046-225-2200 FAX.046-221-1640

第18号

抜き取ってお読みください

11月は人生会議月間

「もしもの時」のために 今、話し合おう



縁起でもない、と何かと避けられがちな「もしもの時」の話。

「その時になったら」考えたらいいと思っていないませんか？

誰もが命に関わるような大きな病気やケガをして、
命の危険が迫った状態になる可能性があります。

実際は、命の危険が迫った状態になると

**4人のうち3人が自分の希望する医療やケアを
伝えることができなくなると言われています**

「もしもの時にどうしたいか」

自分の希望を反映させるためには、

前もって家族や友人、医療・介護関係者などと話し合い、
思いを共有することが重要です。

このような話し合いを **人生会議** といいます

✿ 厚木市が目指す「地域包括ケア社会」とは？ ✿

誰もが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができる社会

最期まで自分らしくいるために はじめよう！人生会議

Step 1 あなたが大切にしたいことは何ですか？



何から始めたらいいのかわからない

出前講座を受けてみませんか？

皆さんのお住まいの地域まで「人生会議の進め方」「じぶんノートの書き方」等について職員が出張して講座を開くことができます。何から始めて良いかわからない方はぜひ、出前講座を受講してみてください。

出前講座とは、市内に在住、在勤、在学されている、概ね10人以上で構成された団体・グループ等を対象にしている講座です。詳細は地域包括ケア推進課までお問い合わせください。

思いは変わります。
何度も繰り返し考え、話し合しましょう

Step 4 分からなくならないようにしましょう

話し合った結果を、大切な人へ伝え、記録として残しておきましょう。思いは時間の経過や、健康状態によって変わることがあります。その都度見直して、書き直しておきましょう。

昨年
大好評！

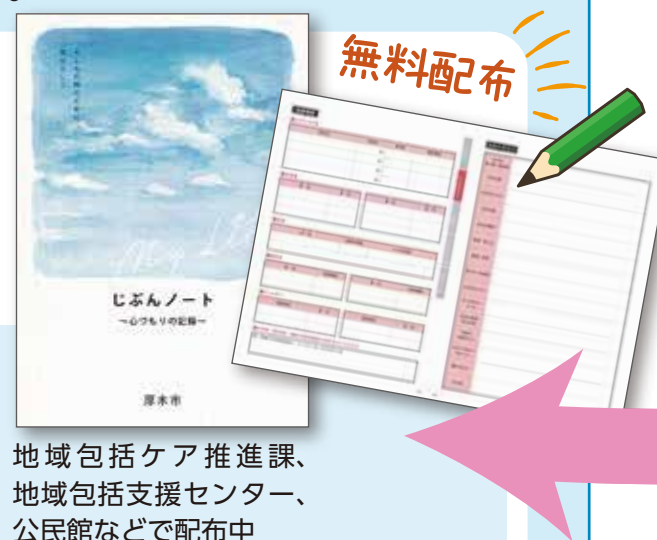
大切な人のために心づもりを残せる
「じぶんノート」を活用してみませんか？

「思いを形に残したい」そんな方は、じぶんノートを活用してみたいでしょうか。これまでどんな人生を歩んできたのか、もしものとき、どんな医療やケアを望むのか、どんな葬儀・お墓にしてみたいのかなど、自分らしい最期を迎えるために必要なことがこの一冊にまとまっています。

社会福祉協議会の終活相談を
活用してみませんか？
司法書士が相談をお受けします



厚木市社協
(終活相談) HP



地域包括ケア推進課、
地域包括支援センター、
公民館などで配布中

じぶんノートって何？

自分のためにも・・・大切な人のためにも・・・皆さんの思いを記すノートです。もしものことがあってから考えて、話し合おうとしても、急に答えを出すことは困難です。あらかじめ、自分のことを書き、気持ちを整理しておくことで「もしも」の時の選択の助けになります。



じぶんノート HP

こんなときが人生会議を始めるチャンスです！

- 年末年始やお盆など家族が集まるとき
- テレビで医療や介護のことが取り上げられているとき
- 健康面の変化が気になり医療機関などを受診したとき



Step 2 気持ちを伝えてくれる人を選びましょう

あなたが自分の希望を伝えることができない状況になったときに、あなたの思いや考えを想像しながら、判断してくれる代弁者を選んでおきましょう。

どんな時でもあなたの希望を尊重できる人

例えば…

配偶者

子ども

専門職
(医療・介護関係者)



代弁者は一人である必要はありません。

例えば「妻と長女で本人の意向をもとに話し合って決めてほしい」など複数人となることもあるでしょう。

Step 3 話し合しましょう

あなたの考えを、大切な人や医療・介護関係者などと話し合っておきましょう。「希望する」「希望しない」だけでなく、「なぜ、そう考えたのか？」まで話し合っておくことが大切です。



しっかりと話し合うことで
お互いの理解が深まるでしょう

Q 誰と話し合ったらいいんだろう。家族がいない人もいるよね。
人生会議は、誰と話し合うの？

A 家族だけでなく、友人であっても構いません。また、医療や介護を受けている人は、医療・介護関係者と一緒に話し合しましょう。

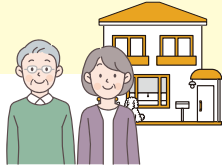
無料
お土産つき

毎年大好評！ 第7弾

朗読形式の講演会

手話あり

医療・介護・生活支援を考える やっぱり家がいい！



日時 令和7年1月19日(日) 14時～15時30分(開場13時～)

場所 厚木市文化会館小ホール

申込方法 11/1～1/10まで 電話・メール・FAX・ハガキ・e-kanagawa 電子申請

参加者全員の氏名、〒住所、連絡先、申込人数

過去の話はYouTubeで配信中

(定員300人先着 定員を超えたときのみ連絡)

やっぱり家がいい

検索

申込先

■ 電話 225-2388 ■ FAX 221-1640

■ メール 1910@city.atsugi.kanagawa.jp

■ ハガキ 〒243-8511 厚木市中町3-17-17 厚木市地域包括ケア推進課

■ その他 車イス席が必要な方は、事前にお申出ください



やっぱり家がいい
メール申込



e-kanagawa
電子申請

メール、FAX、ハガキの場合は、氏名、住所、電話番号、「やっぱり家がいい希望」と記載してください

無料

市制70周年記念 厚木市地域包括ケア市民講演会

手話・要約筆記あり

人生の最期まで自分らしく生きる～良き人生の歩み方～

日時 令和7年2月11日(火・祝) 13時～16時(開場12時～)

場所 厚木市文化会館大ホール

★にしおか すみこ氏 テーマ「ポンコツ一家」

母、認知症。姉、ダウン症。父、酔っ払い。ついでに私は元SMの一発屋の女芸人。独身、行き遅れ。全員ポンコツである。そんな自分と家族と見守りの物語。



★上野 千鶴子氏 テーマ「最後はひとり人生のやめどき」

家族・人間関係・おしゃれ・仕事、そして人生のやめどき



市民講演会
HP

定員 1,300人 先着順(市民優先)

申込方法 11/1～12/27まで e-kanagawa電子申請・メール・FAX・ハガキ

申込先

■ 電話 225-2200 ■ FAX 221-1640

■ メール 1910@city.atsugi.kanagawa.jp

■ ハガキ 〒243-8511 厚木市中町3-17-17 厚木市地域包括ケア推進課

■ その他 車イス席、手話・要約筆記が必要な方は、事前にお申出ください



市民講演会
メール申込



e-kanagawa
電子申請

メール、FAX、ハガキの場合は、氏名、住所、電話番号、「市民講演会希望」と記載してください

無料

健康になるスマホ講座

スマホの基本操作やフレイル予防のために仲間と取り組むアプリの利用方法を2日間で学ぶ講座を開催します。

日程 12月4日(水) 10時～11時30分

12月11日(水)10時～11時 両日参加が必要です

場所 あつぎ市民交流プラザ602(アミューあつぎ6階)

対象 65歳以上のスマホを持っていて、文字入力ができる方

持ち物 スマホ(アプリ入手のためのID、パスワードを控えてきてください)

定員 20人(先着) 12/2までに電話申込



申込先

地域包括ケア推進課 在宅福祉推進係 電話 225-2388