

2024年5月 松井支部 ニュースNo. 369

発行：医療生協さいたま・松井支部運営委員会

連絡：八木 2998-6809、久保 2998-4071

医療・介護懇談会終わる 3/30

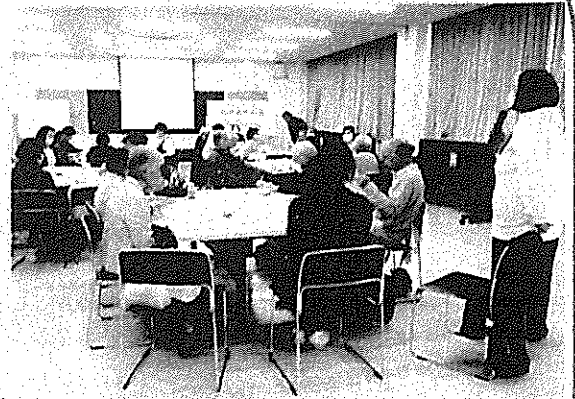


ターミナル（終末期）ケア ——私の望む医療と介護——

「人生会議」のすすめと「知っとこノート」を使ってみましよう、西協同病院の平野看護師のお話を受けて懇談会は始まりました。

厚生省は11月30日を「いい看取り・看取られ」のごろ合わせから「人生会議の日」としました。

人生会議とは、万が一の時に自分の大切にしていることや望み、人生の最終段階をどこでどんな風に過ごし、どんな医療やケアを受けたいかということ、元気なうちに自分自身で考えたり、信頼する人たちと繰り返し話し合うことです。



このことは、もしもの時家族や自分の信頼する人が、自分に代わり治療やケアについて難しい判断（胃ろう・人工呼吸・心臓マッサージなど）をする場合重要な助けになります。

ノートは書き直しができるので、今の気持ちをそのまま書いておくことが大切です

誰にももしもの時は来ます。自分で判断できない状態になっても、最後まで自分らしく、また残された者のことも考え、これを機に準備を始めましょう。

病院とさんとめから7人もの職員が出席され、グループ形式で顔を見ながら話し合いました。この方たちに見守られているんだと心強く実感できたこと、良い懇談会になりました。

利用委員会 金野正知 記

杏だより

場所：こぶし町 21-29

- ◆ 健康マージャン 毎週月・木曜日 13:00～
- ◆ DVDを見る会 5月21日(火)13:30～
- ◆ 《杏》カフェ 毎月第4金曜日 ※ミニバザーを行っています、ご不要のもの

5月のDVDは

阪急電車片道15分の軌跡
中谷美紀、戸田恵梨香、宮本信子 氏

がありましたらご持参ください。



このゆとまれ ★112回

春夏秋冬に様々な表情をみせる八国山のみどりと、
その南に位置する「北山公園」をめぐる。歴史に想いを
馳せながら、美しい四季のみどりを歩いてみませんか

北山公園・八国山 散策

約4km
1時間～1時間半
休け、とりながら
歩きます

※ 日程 5月28日(火)

雨天の時 12時所沢駅改札口集合して
お食事交流に変更します

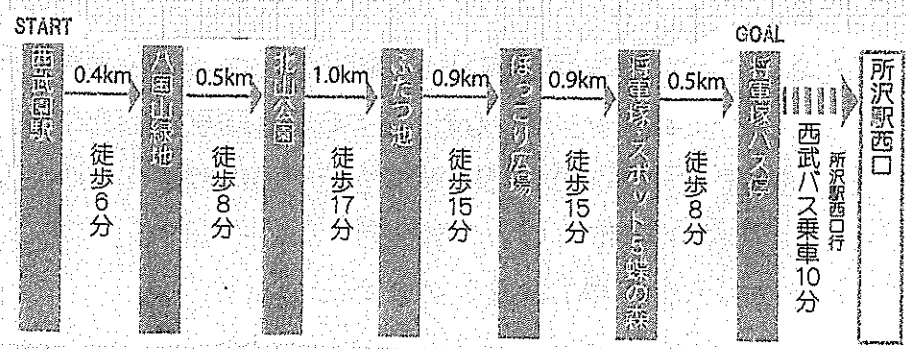
※ 集合場所・時刻 こぶし団地バス停 8時40分(8:46分)発

持ち物・飲み物、パスモ、歩きやすい靴(保険証)、タオル

<コース> 所沢^{9:21}—東村山—西武園駅(下車) 徒歩—所沢駅(西口)着
昼食は所沢(予定)

問い合わせ先

久保 090-8170-6820
藤田 020-6645-1949



トコロん元気百歳体操で

時間 10:00～11:30

5月予定

- 5月8日(木) 5月29日(水) コ-ポラサ 所沢
- 5月15日(水)
- 5月22日(水) 水分、タオル

こぶし自治会館

ご持参ください

みんな元気に♪

いすに座り、手足におもりの入ったバンドをつけて、数を数えてゆっくり動かす筋力体操です。

体力に自信がないという方も取り組みやすい手軽な体操で、筋力アップの効果はバツグンです!

所沢市内の各地域で実施されています。

ご近所の通いの場で、ぜひこの体操をお試しください。