

ゆいまーる

山久諸桃里

第60号
R8年3月号

1月23日（金）沖縄市産業交流センターにて講演会（内容：終活の心構え！エンディングノートの書き方、在宅医療を希望する時の必要な手順・流れ、ACP（人生会議）の重要性）が開催されました。

エンディングノートとは、自分が病気になるったり亡くなったりしたときに、家族や大切な人が困らないように、自分の希望や必要な情報をまとめておくノートのことです。

延命治療の有無や介護の希望、葬儀のスタイルなど、自分の「こうしたい」を伝えます。

財産管理や連絡先リストなどを記しておくことで、残された人が手続きに迷わずに済みます。

これまでの人生を振り返り、これからどう生きていかを整理するきっかけになります。遺言書と違って法的拘束力はありませんが、その分「家族への感謝のメッセージ

講演会参加報告！

あなたは人生の最期をどのように迎えたいですか？
～エンディングノートを書いてみよう～



ジなど自由な内容を、いつでも書き直しながらできるのが特徴です。

沖縄県メモリアル整備協会 終活カウンセラー 東恩納寛寿氏のお話を聞いて、エンディングノートの大切さを実感。終活は単なる準備ではなく、今の人生をよりよく生きる為だとわかりました。

在宅医療の実際・人生会議では、ケアプランセンターのない主任介護支援専門員の大城真也氏より、現場の視点から、在宅医療で大切にしていること、ご家族に協力してもらっていることを聞くことができました。

ご家族に協力してもらっていることは、本人の体に触れることだそう。一日一回は、おむつ交換を家族で行うことで、本人の現在の体の状態を知り、どのくらい瘦せているのか、体の脱力具合等に触れることで、心の準備につながるかと考えているそうです。

今回の講演会を通して「最期をどう迎えるか」を考えることは、今をどう大切に生きるかを、考えることだと学ぶことができました。

注意！ 今どきの消費者トラブル！

2/3（火）沖縄市役所にて消費者問題職員研修が開催されました。テーマは「身近に起きている今どきの消費者トラブル」（講師：特定非営利活動法人 消費者センター沖縄 理事長 高良 麻美氏）

消費生活センターって？

- 消費者が困った時に相談する窓口です。
- 例えば…
- 通信販売で買った健康食品を返したい。
- 携帯電話に意味不明なメールがきた。
- 簡単に儲けられるという話は信用できる？

消費者トラブルの実態

- 令和6年度の県内の相談件数は 5023 件
- 70 歳以上の方の相談は全体の 15.7%

まわりの人に相談を！

消費者ホットライン 188 警察相談#9110

国際電話詐欺 +から始まる国際電話番号にも注意！

今どきの消費者トラブル

- 還付金詐欺（※役所が ATM 機でお金の還付をすることはありません。詐欺です。）
- 貴金属の買い取りトラブル（※突然訪問してきた業者は家に入れないようにしましょう。買取を承諾していない貴金属の売却を迫られたらきっぱりと断りましょう。）
- トイレのつまりで高額請求（※広告の金額表示に注意しましょう。契約を急がせたり、次々と高額な作業を提案される場合はいったん断りましょう。）

◎一番多いトラブルは、ネット通販の定期購入（※表示を必ず確認しましょう。）

スマイルサロンにて講座『ベジチェック』

2/18(水) 県営山里高層住宅での高齢者サロン「スマイルサロン」にて『ベジチェック』(明治安田生命の出前講座を活用)を開催しました。測定したのは①血管年齢測定 ②ベジチェック(野菜摂取量の推定) ③AGEs(終末糖化産物)測定 ④握力測定

参加者はお互いの結果と日頃の生活で気をつけることなどを報告しあい楽しそうでした。体操後に健康チェックを行い、和やかなお茶会で気持ちを整えて終わることができ、充実した時間となったようです。



血管年齢測定



ベジチェック



AGEs測定



握力測定



講師の方々もいきいき百歳体操へ参加

山内自治会防災訓練へ参加!

2/28(土) 山内公民館にて、山内自主防災・防犯組織による防災訓練が行われました。山内学童の子ども達と職員も参加して、①資機材の説明、②初期消火訓練、③炊き出し訓練が行われました。



担架の組み立て方と運び方を学びました



ソーラーパネルと蓄電池の説明



初期消火訓練
まずはまわりに知らせる
火事だ! 火事だ! 火事だ!
消火器の使い方は
ピン! ポン! パン!
日頃からの訓練が大事!!



非常用トイレの説明
トイレは大事!
平均一日7回、3日間の家族分の準備を!



炊き出し訓練

介護予防がんじゅうポイントをごぞんじですか?

市内在住の65歳以上の方が登録後に下記の活動を行うと1回の活動につき1ポイントが付与され、貯まったポイントを換金できる制度です。(1ポイント100円相当。年度内限度額5000円。)

- 主な活動** ①高齢者宅での活動: 話し相手・ゴミ出し・通いの場へのお誘いなど
②通いの場や介護事業所での活動: 歌や手芸などの指導・イベントでの余興(踊り、楽器演奏等)・花壇や庭の手入れなど
③子どもの居場所(子ども食堂)などでのお手伝い、話し相手、見守りなど

沖縄市包括支援センターは高齢者の総合相談、介護予防、権利擁護などさまざまな面からみなさんを応援しています。

どこに相談してよいか分からない心配ごとや悩みなどは、まず地域包括支援センターにご相談ください。



発行: 沖縄市地域包括支援センター 西部南
沖縄市山内1丁目3-25(1F)

☎: 098-982-2020 fax: 098-982-2021

編集: 城間清美・石垣憲作・照喜名重寿