

# 人生会議(ACP)をご存知ですか？



## ACP (Advance Care Planning) とは

将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、本人を主体に、そのご家族や近しい人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、本人による意思決定を支援する取り組みのことです。  
(日本医師会ホームページより抜粋)

人生会議という言葉は、なんだか少し重く感じる方もみえるのではないかと思いますが、人生会議は、「どう最期を迎えるか」という将来の事ばかりを考えるわけではありません。生活の基盤となる、今まで自分が大切にしてきた事や、自分の考え方を整理するきっかけを作ることで、これから的生活をどうしていきたいか、という新たな目的や目標を見つける機会にしてほしいと私たちは考えています。

人の気持ちは、日々変化します。ACPについて1度考えたことがある方でも定期的に自分の思いや考えを振り返ってみることも大切です。  
中津川市では、『私の心づもり』というACPに気軽に取り組める見開きのパンフレットを作成しました。  
興味のある方はパンフレットをお渡ししますので、お気軽にご連絡ください。

※市役所ホームページからもダウンロードできます。



新年、ご家族で顔を合わせる機会も多いかと思います。  
この機会にぜひ一度話し合ってみてはいかがでしょうか。

## 中津川市シクラメン地域包括支援センター

もの忘れが増えた  
もしかして認知症？

体操はどこで  
やっているの？

いろんなことに  
不安を感じるけど  
どうしたらいいの？

近所に心配な人が  
いるんだけど…

介護保険の  
手続きって  
どうするの？

お気軽に  
ご相談ください!!



家族の事  
相談  
できる？



電話や来所による相談の他、ご自宅への訪問による  
相談も行っています。まずはお気軽にご連絡ください。

認知症についての相談も受付中です

電 話 63-3202

秘密厳守

相談無料

担 当 志水・鯨井



@CYCLAMENHOUKATSU

ホームページやInstagramでも  
情報を発信しています！

## 地域包括支援センター

令和8年1月 第141号

# シクラメンだより

【発行者:中津川市シクラメン地域包括支援センター・中津川市高齢介護課】

旧年中は温かいご支援・ご協力ならびにご理解を賜り  
おかげさまで無事に新年を迎えることができました事  
厚く御礼申し上げます

シクラメン地域包括支援センターでは、地域の皆様が  
その人らしく、生きがいのある生活を送っていただける  
よう支援するとともに、いつまでも住み慣れた地域で  
安心して暮らし続けられるよう、阿木の地域の福祉  
拠点として一層努めてまいります。

令和八年一月  
中津川市シクラメン  
地域包括支援センター長



2026  
謹賀新年

皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと  
心よりお慶び申し上げます

新年あけましておめでとうございます

謹んで新春の  
お慶びを申し上げます



## 高齢・障がい福祉フェアを開催しました

昨年9月にひと・まちテラスで、中津川市と各地区の地域包括支援センター・  
在宅介護支援センター等が主催となって『高齢・障がい福祉フェア』を開催しました。  
俊敏性の測定、坂下高校生によるハンドケアの他、アロマスプレー作成や、  
あったカフェなど、様々なブースをめぐっていただくことで、高齢者・障がい者、  
福祉について、見て・聞いて・感じていただきました。



昨年に引き続き、阿木からも、フェアに合わせた地区社協の  
企画を利用してたくさんの方に参加していただきました。  
阿木だけではなかなかできない規模の体験ができる機会になり、  
「高齢者・障がい者といった当事者でなくても有意義な内容  
だった」「楽しみながら体験出来てよかった」といった感想を  
いただきました。

## 名古屋ヤクルト健康講座

昨年10月に介護予防教室『寿会』(山野田・真原・大根木)、11月に6区の出前講座で名古屋ヤクルトさんに健康講座として「血管年齢」についてのお話を伺いました。普段何気なく料理で使っている調味料を、塩分濃度の高い順に並べ替えるクイズを行ったり、実際に1人ひとり血管年齢の測定したりするなど充実した内容の講座でした。



▲どの調味料が上位にくるのか、グループに分かれて相談しました



講座のあとは、『阿木いきいきリハビリ体操』を阿木地域で一緒に普及している、あじさいの会の方と一緒に体操を行いました。

参加者の方に「せっかく教えてもらったで家でもやってみるね」と言っていただけてとても嬉しかったです。

今の時期は、活動量が減少してくる傾向があります。

寒い時期に家の中でできる簡単な体操に取り組んで、元気に春を迎えましょう！

## オレンジカフェ



昨年11月に今年度2回目のオレンジカフェを開催しました。今回は認知症に関するDVDを観たり、阿木高校2年生・3年生の方にハンドベルや、ダンスを披露していただきました。予防教室や診療所などで出会った友人と誘い合って、たくさんの方が足を運んでください、大盛況でした。



## 認知症サポーター養成講座



昨年11月に阿木中学校1年生18名、12月に阿木小学校5年生12名を対象に認知症サポーター養成講座を行いました。

小学校では寸劇、中学校ではグループワークを通して、認知症の方とどのように関わったら良いかを一緒に考えました。



### 生徒さんの感想

困っている人がいたら、前からやさしく話しかけてみようと思った。

認知症になって最初におかしいと思い始めるのは本人だと知って、優しく接したいと思いました。



## 暮らしの保健室健康講座

日時：毎月最終水曜日 10:00～11:30  
場所：阿木公民館 大会議室



毎月様々な講師の方に「健康に関すること」「暮らしに関すること」「介護に関すること」などを分かりやすくお話ししていただきます。

講座の後には『阿木いきいきリハビリ体操指導士』の方と一緒に体操を行います。



健康や介護に関する気になる事、心配事、困った事の相談は毎週水曜日に『暮らしの保健室』でも受け付けています。身長・体重・血圧・握力も測定できます。子どもから高齢者までどなたでも利用できますので、お気軽にお越しください。

『暮らしの保健室』 毎週水曜日9:30～11:00 @阿木診療所待合室

## 今後の活動予定

2/24  
(火)

### オレンジカフェ

左のページでも紹介しているオレンジカフェは認知症があってもなくても、地域の皆さまがお茶を飲みながら安心して話せるカフェです。

ちょっと誰かと話したい方、物忘れが気になる方やそのご家族など、どなたでもご参加いただけます。



3/13  
(金)

### 介護者の集い

介護をしている(していた)ご家族を対象に定期的に開催しています。自分の為に時間を作り、日頃の息抜きに集り、悩みや思いを話しませんか？



3/21  
(土)  
3/28  
(土)

### 阿木いきいきリハビリ体操指導士養成研修

地域の皆さまが介護予防事業に取り、自助・互助を進めていくことを目的として「阿木いきいきリハビリ体操指導士」の養成を行っています。詳細は来月の広報と一緒に配布予定です。ホームページなどにも掲載しますのでぜひご確認ください。



昨年度の研修の様子