

みぬまハウス 通信

第24号 2015年8月20日発行
さいたま市見沼区大和田 2-1288-4
NPO法人 みぬまで暮らす会
TEL/FAX 048-796-0295
<http://www.minuma-hausu.net/>

☆ 介護者カフェを開設します☆

みぬまハウスでは、さいたま市が公募した「介護者カフェ」の運営事業に応募して採択されました。

介護者カフェは、高齢者を介護する人がほっと一息つきたいときに立ち寄れて、何もせずにゆったりと過ごしてもらったり、スタッフ等との会話を通じて介護に関する情報を得られる地域の拠点です。介護者カフェに立ち寄ることで、介護への不安が軽減され心身のリフレッシュができる場を目指します。



- ・いつから：平成27年9月4日(金)から
毎週 金曜と日曜日
- ・営業時間：午前11時から午後4時まで
- ・喫茶・軽食： コーヒー、紅茶 300円
ランチ 500円（ご来店日の10時までに要予約）
- ・ご利用にあたって
 - ① スタッフとの会話を通じて得た個人情報には他に漏らすことはありません。
 - ② 歌声喫茶や絵手紙講座などに参加することもできます。

☆ 介護者カフェに関連した活動事業 ☆

- ① 訪問介護サービス（さいたま市指定介護保険事業所番号：1176512224）
ご家族の方で、これから介護保険を利用して訪問介護を受けたい方がいらっしゃったらお電話ください。ケアプランの相談・身体介助・家事援助をきめ細かく対応いたします。
- ② 生活支援サービス
介護保険では利用できない、ペットの散歩や庭の草むしりなどの生活援助を行います。会員の互助活動ですので会員登録（年会費 3000円）が必要です。
- ③ 福祉有償運送（運輸局許可番号：関埼福第299号）
歩行が困難な方（会員）の移動を支援します。病院内の介助等が必要な方は、生活支援サービスを組み合わせて利用することもできます。
- ④ コミュニティカフェ&クラブ活動
歌声喫茶や絵手紙講座をはじめ、麻雀、囲碁、手芸などのくらぶ活動を行っています。それぞれの開催日は電話でご確認ください

☆「まちの保健室」オープン（毎月第3水曜日に開催・参加費無料）☆

「まちの保健室」は皆さまからの御支持で3回目を実施します。身近に病気の進行や薬、介護・健康不安について気軽に相談できるのが「まちの保健室」です。どなたもご参加できます。

第3回セミナー 健康診断書の使い方 高齢期をすこやかに過ごすために

日時：9月16日（水）午後1時30分から
会場：みぬまハウス（先着15名まで）



< 講師の看護師・佐藤さん >



ご自分の健康診断書をお持ちください。年1回の健康診断を受けている方は多いと思いますが、きれいにファイルして仕舞ったままではないでしょうか。目で見える身体的な変化（老化）は自覚できますが（脚腰が痛むとか、手が上がらないとか）、身体の中の変化はなかなか気付かないもの。身内の話で恐縮ですが、連れ合いが以前から「境界型糖尿病」と記載された健康診断書を大事に保管していました。気にしてはいても、

何の手も打てないままでした。7月の保健室に参加して貰い、始めて糖尿病について勉強する機会が持てました。対処の仕方も教わりました。最寄りの医院を受診したついでに血液検査を受け、数値をチェックしていく習慣を身につければ済むことだったので。ご主人様も誘ってお出かけになりませんか。お待ちしております。

エンディングノートの選び方

ひと口に「エンディング（人生の締めくくり）ノート」といっても、「緊急時のための備え」と「死後のための事前整理」とではノートの保管方法は異なるはず。私たちは保管場所を別にできるように「緊急対応ノート」と「私の遺言ノート」の2冊に分けました。下記の目的別に、ノートを準備しましょう。

1. 緊急対応ノート … 自分が意識をなくしたり、話をするができなくなったときに備えるノート。緊急時、誰かにすぐに見てもらいたいことや、伝えて欲しいことを書くノートです。家族の連絡先・服薬・かかりつけ医・終末期医療（延命措置や臓器提供）等に関する自分の意思・葬儀に関する希望等を書いて、もしものときにはすぐに見つけてもらえる場所に吊るしておくノートです。
2. 私の遺言ノート … 自分が亡くなった後、遺った家族が遺産の整理や死後の事務処理（各種届出や契約の解除等）で困らないように財産・負債・保険・契約事項・ペットの処遇等を書き残しておくノート。遺言書と相続に関する基礎知識のページもあります。書いたらプライバシーを確保できる場所に保存し、信頼できる人に話しておきましょう。
3. 自分史ノート … 自分の個人史や、遺る人々に伝えておきたい想いを書くノートです。上記2冊とは別に用意して、落ち着いてゆっくり回想する時間を持てるときに書きたいものです。「緊急対応ノート」と「私の遺言ノート」は、みぬまハウスで各1冊200円で販売しています。この2冊のノートで気がかりなことを整理したら、あとは安心して毎日を楽しく過ごしましょう。