

地域包括支援センター虹の里だより

地域包括支援センターは高齢者の皆さまの地域での暮らしをサポートする公的な相談窓口です

発行

令和 4 年 コスモス号 第65号
社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里



澄みわたる空気の中、コスモスが可愛らしくそよんでいます。いよいよ秋の到来です。綺麗な花々を愛でたり旬のおいしい物を食べるなど、季節を味わいながら心身ともに健やかに過ごしましょう。

いざという時のために ～シニアの人生プランとして大切なこと～

10月11日に虹ヶ丘3丁目集会所で開催された「どっこいシニア」におじゃましました。「終活・いざという時のための備え」というテーマでケアマネジャーの小泉さんと行政書士の大友さんによるお話がありました。21名が集い質疑応答も飛びかう活気のある会でした。

終活は人生設計の一つです。なりたい自分や希望する未来をイメージし、安心と充実の日々を過ごしましょう。



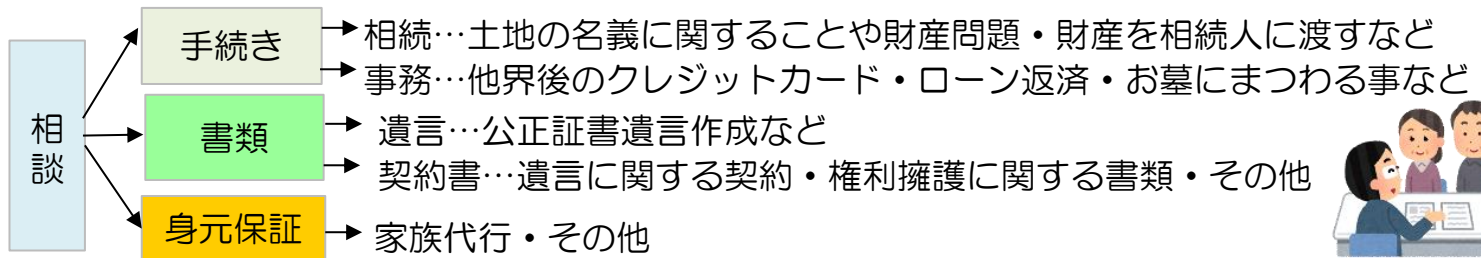
【 終活のポイント 】

- ① 終活はいつから始めるのが良いですか？
 - ・ 人生を振り返る年齢となったとき。
- ② 断捨離はいつから始めるものですか？
 - ・ 整理整頓は意外と体力と気力があるため、若いうちから始めると良いでしょう。
- ③ 遺言書について教えてください。
 - ・ 遺言書は、何となく身体が弱くなってきたと感じた時から書くことが多いようです。
 - ・ 一人身の方、子供がいない方や関係性が良くない方、子供が遠方に住んでいる方、兄弟仲が悪い方、事実婚の方、同性婚の方などは相続が煩雑になりますので、遺言を残しておく方が良いでしょう。家族関係が良好な場合は、必ずしも必要とはいえません。
 - ・ 遺言書には、公正証書遺言・自筆証書遺言・秘密証書遺言の3つがあります。公証人と話し合い、ご自身の要望を基に証書を作成します。書き方にはそれぞれ必須なことがあるため、無効にならないように作成前に専門家に相談すると良いでしょう。
- ④ 家族に伝えておく、または相談しておいた方が良いこと
 - ・ 利用銀行の名称とキャッシュカードの暗証番号
 - ・ お葬式の連絡をしてほしい人
 - ・ 新聞や宅配弁当など契約している業者について
 - ・ ペットのこと
 - ・ その他
- ⑤ これから先に自分がしたいことリストを作り、プランを立てる。
 - ・ 今後の人生の楽しみを書きだしてみよう。小さな事から大きな夢まで何でもOKです。
- ⑥ 親に終活の話を切り出しにくいのですが、よい話し方はありますか？
 - ・ 亡くなることを前提にした内容であるため話しにくいと思いますが、そのことだけを話すのではありません。これからの人生について、親御さんの希望が叶えられるように一緒に考えたいと話してみたいかがでしょうか。聞きたいことを聞くよりも、親御さんの話したいことを傾聴すると良いように思います。



終活に関する行政書士のお仕事の一例

～どのような相談ができますか？～



※ 詳細は終活を専門・得意分野とする行政書士に確認してください。

日々是好日 ～まちのきらり★を見つけ隊～

【 ちょっといい話 エピソード6 ～Aさんより感謝をこめて～ 】

「こんにちは、Aさん元気？」馴染みのある明るい声の主は、Bさんだ。

思い起こせばBさんとの出会いは数年前、当初あまり外出する方ではなかったというAさんは、近くに引っ越してきたBさんと気軽に声を掛け合うようになり、お互いに気が合ったこともあり地域活動へ一緒に行くようになるまでに、時間はかからなかったようだ。

Aさんは「今では友人・知人に囲まれて日々をにぎやかに暮らせるようになったよ。あの時Bさんに出会えたことをとても感謝していますよ。」と微笑まれながら話をしてくださいました。これからも思いやりの言葉が心をつなぎ、時間や距離をも超えてお互いを支えていくことでしょう。



★こちらのコーナーでは、皆さんからのお話を随時募集しています。

地域包括支援センターは 身近な相談窓口です



●地域包括支援センターは、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、川崎市からの委託で設置されています。社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーがご相談をお受けします。

●ホームページを開設しています。活動紹介や過去の「地域包括支援センター虹の里だより」も見られます。

<https://nijinosato.or.jp/supprt-center/>

【シエンちゃんの健やか体操】

足の指の間が開きにくい人は無理せずに。



【足指の間を開き立ちやすく】

- ①足の指の間に反対側の手指を入れて優しく握る。
- ②足裏を少し伸ばす（5秒キープ）
- ③足の甲を少し伸ばす（5秒キープ）
（左右の足を行う）

【足指のじゃんけん】

足指でグー・チョキ・パー
左右2～3回行いましょう。



麻生区の地域包括支援センター【7か所】 担当エリアのセンターへご相談ください

柿生アルナ園地域包括支援センター	上麻生・上麻生5～7丁目・王禅寺西5～8丁目・白山・下麻生1丁目	☎ 989-5403
片平地域包括支援センター	片平・栗平1丁目・白鳥・五力田・古沢・岡上	☎ 986-4986
栗木台地域包括支援センター	はるひ野・黒川・南黒川・栗木台・栗平2丁目・栗木・金程・向原・細山	☎ 987-6505
新百合地域包括支援センター	上麻生1～4丁目・王禅寺西1～4丁目・王禅寺東1～2丁目	☎ 969-3388
高石地域包括支援センター	高石1～3丁目・多摩美・千代ヶ丘・万福寺	☎ 959-6020
百合丘地域包括支援センター	高石4～6丁目・東百合丘・百合丘	☎ 959-6522

地域包括支援センター虹の里

044-986-4088

担当地区：早野・下麻生・下麻生2～3丁目・

虹ヶ丘・王禅寺・王禅寺東3～6丁目