

# 保健委員だより

第5号

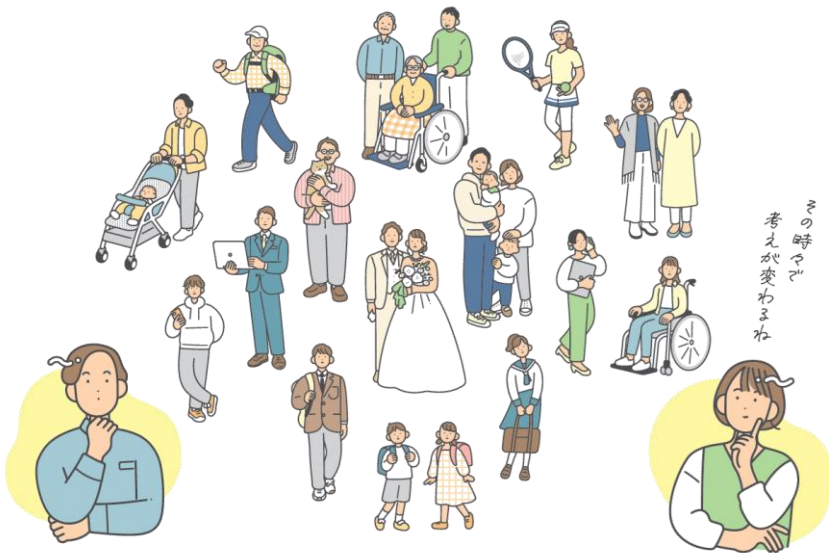
令和7年3月発行

こんにちは!  
保健委員です

## ご存知ですか? “人生会議”

誰だって「もしも」の時は  
必ず来る。

「もしものときに、どうしたいか」は、変わっていくことがある。変わってもいい。  
だからこそ、折に触れて、話してみることが大切。



人生会議  
考えが変わる

『人生会議』とは、「もしも」の時に備えて、あなたが大事にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療やケアを受けたいか、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと分かち合うこと、です。

日頃から大切にしていることや望む生き方について、  
考えたり話してみたりすることは、もしものときに、  
あなたの望みを叶える第一歩となるはずです。

**注目!**

①あなたが大切にしていることは何ですか?

何度でも繰り返し考え話し合おう

②あなたが信頼できる人は誰ですか?

③信頼できる人と話してみよう

④話しあった内容を伝えてみよう

今できることから、始めてみませんか?  
ぜひ、この動画をご参考ください。  
【出展:厚生労働省ホームページ】



どのような生き方や過ごし方を望むかは、一人ひとり異なるもの。  
ライフステージと共に変わっていくこともあります。  
だからこそ、折に触れて話してみよう。

研修会を行いました!



R7年1月28日(火)保健委員の研修会にて

「地域包括ケア・在宅医療の実際」について学びました!



伊豆保健医療センターの総合診療科の清水啓介医師と植松大輔相談員を講師にお招きし、「地域包括ケア」と「在宅医療の実際」について、講話をしていただきました。

「地域包括ケア」って  
住み慣れた地域で  
安心して生活できるように  
みんなで協力することなのね♪

在宅医療は  
とても身近なところで  
行われているのね

病気だけではなく、  
生活背景も含めて、  
人や地域の健康を  
全体的に診てくれるのね!

「総合診療科」で  
初めて聞いたわ!



こころづもりとは・・・  
心の中であらかじめ考えておくこと。  
心の中の予定や計画、です。

おすすめ!

### 「こころづもりゲーム」をやりました!

人生は一人ひとりが主人公の唯一の物語。  
元気なうちに、自分で人生最期の旅支度として  
「こころづもり」を家族や近い方と一緒に語りあうこと  
が大切です。

- ①4~5人1組となり、1人5枚ずつのカードを配ります。
- ②カードには“人生の最期のときに大切にしたいこと”が書かれています。  
同じカードは1つもありません。
- ③カードを1枚1枚ひき、人生の最期の時に最も大切にしたい5枚を手元に残します。
- ④5枚から、更に3枚に絞ります。
- ⑤どうしてその“3枚”を残したのか、グループの中で発表します。



どれも大切にしたい。だけど残せるのは、たったの3枚。  
どれも捨てがたいけれど・・・。  
悩みながら、自分と向き合う大切な時間でした。



「こころづもりゲーム」は公民館や皆さんの集まる会合等、  
出前講座として出張しています!ご希望がありましたら、  
ぜひ、保健委員までお声かけください。



保健委員活動についてのお問合せは  
市役所健康づくり課まで  
電話:055-949-6820

