

ころばん体操出前講座活動報告(平成29年1月20～23日)

【講話】

- 1.「いつまでも自宅で暮らすために」地域包括支援センター保健師 久保小百合
- 2.「がんばりすぎない介護を応援します」
在宅医療・介護連携推進事業コーディネーター 南新敦子

参加者の声

平成29年1月20日(金)平佐原公民館(参加者10名)

- ・「地域包括システム?..よく分からんなあ。」
- ・「一人暮らしだと、自宅では無理じゃないかと思います。」
- ・「これからの生き方や終活についても家族で話す機会も大切だと思いました。どんな方法がいいでしょうか。」等々。

(みなさん熱心に聞いていただきましたが、一人暮らしでは自宅で暮らし続けることは難しいのではとのご意見が多く出ました。)

平成29年1月23日(月)AM 日出公民館(参加者18名)

- ・一人暮らしで子供たちは遠方から連絡はありますが、夜間が不安です。相談できる場所があると心強いです。
- ・終活については早く取りかからないといけないと思いました。一人暮らしだと在宅医療も難しいのではと思います。
- ・主人を通院しながら最後は自宅で看取りました。良かったと思います。自分のことは不安です。等々。

(講座終了後も、日常での思いやご自身の体験談を聞かせていただきました。やはり一人暮らしで不安を抱えながら暮らしていらっしゃる方が多いと感じました。)

平成29年1月23日(月)PM 石川山公民館(参加者18名)

- ・「ポックリいければ良いけどそうはいかんもんね〜。」
- ・「健康体操を続けて健康寿命を伸ばしたいと思う。」
- ・「妻と二人で今後が心配です。これから相談していきたいと思いました。いろいろ知ることができて良かったです。等々。

(長く住んでいらっしゃる地元の方が多く繋がり深さを感じました。講話を熱心に聞いていただき「話を聞かせてもらい良かった。」との感想を多くいただきました。)



(平佐原公民館)

(日出公民館)

(石川山公民館)