

# ころばん体操出前講座活動報告(平成31年1月9日)

平成30年12月13日(木) 栄町公民館 13:30~15:00 (参加者12名)

## 【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」～退院支援について～  
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

「地域包括システムって聞いたことはありますが中身は知らなかったです。」  
「あんまりジックリ寝込んだりでは、周りに迷惑をかけるばかりだからねえポックリいけたらそれがいい。」  
「やっぱり、自分の娘に介護してもらった方がいいです。」  
「息子しかいないのでこれからが心配です。」  
「色々参考になる話を聴きました。やっぱりこれからは自分の思う事をしっかり書いて置いた方がいいですね。」

これからの自身の介護について皆さんで話してくださったり、  
色々な思いを聞かせていただきました。  
訪問診療をしている病院についてなど興味深く聴いて頂きました。  
自分達にも関わる大事な話だったとの感想も述べて頂きました。



平成30年12月18日(火) 袴田公民館 9:5~11:00 (参加者54名)

## 【講話】

「知って安心 訪問看護サービス」  
訪問看護ステーションさくら 所長 畑中 勇二

## 参加者の声

- 102歳の夫の母と同居しています。来年2月で103歳を迎えます。自宅で介護していますが、週2回デイサービスで行っています。元気で食事と同じものを食べています。年齢や本人に応じた食事かなと考えることもありますが、本人の現状を見ると、まだそのまま良いかなと思っています。
- かかりつけ医は、自分で決めていいのですか・・・？それとも病院(医院)と契約などが必要ですか？
- 今のところは、実感としてないですが、自分が直面したら、今日の話思い出して、すぐ相談すると思います。
- 一人暮らしの人は何か支援してもらえるのか
- 家族がいない人への対策は・・・家族がいない人はヘルパーさんが来てくれて自宅で生活できるのか？
- 一人の生活なので、やはり心細いです。
- その立場になったら、前向きに考えます。

会場いっぱいのご参加があり寒さも吹き飛ばすような熱気を感じるなか、  
訪問看護についての講話を聴いて頂きました。看取りについての話や、  
癌に関わる麻薬の現状など非常に興味深く「うんうん」とうなずいたり、  
どのような最期がいいかについての挙手など、話に参加して頂き、  
時には笑いも起こったりと、最後まで、熱心に聴いて頂き、たくさんの  
ご意見もありパワー溢れる公民館でした。

