

通信

きずな

第8号

長生大学セミナーのお知らせ
2021年度 終活講座講師決定!

出張セミナーします

少人数制でお受けします。
詳細はお問い合わせください。

2021年

終活
1月号
会報

きずな通信

終活イベントのお知らせ

【無料相談】

場所 アシストライフ
時間 約60分
※完全予約制
必ず事前にご予約ください
※ご自宅への訪問も可能です

《相談事例》

- ・遺言書
- ・相続
- ・身元保証人
- ・認知症に備える
- ・財産の管理
- ・死後の手続き
- ・葬式
- ・埋葬(海洋散骨など)
- ・墓じまい
- ・介護施設
- ・空き家の売却
- ・生前の整理
- ・遺品整理

～自筆証書遺言書講座～
自分だけの
遺言書を書こう!

【随時開催】

場所 アシストライフ
定員 1組・1名様
会費 お一人様1,000円

事前にご予約ください。
ご希望の日時でもOK!

苦小牧民報連載

佐藤美幸の
終活一問一答

掲載日

2月3日(水)

※毎月第一水曜日に掲載
します。
ぜひ、ご覧下さい。

大好評!

ご相談はLINEでも受付けています!



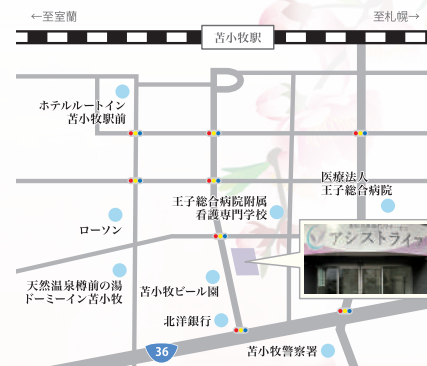
■事務所案内
開所時間/9:00～18:00
休日/日曜日・祝日

■交通案内
道南バス 市役所前降車 徒歩5分

■駐車場案内
タイムズ苦小牧表町第2(向い)
駐車料金(1時間迄)当社負担

アシストライフ
苦小牧市表町1丁目3-4

お問い合わせ 0144-84-3300



生きる力
～わたしの夢～



とまこまい医療介護連携センター
堀田センター長にインタビューしました!

「在宅医療・介護を広める」

佐藤 とまこまい医療介護連携センターが設立されて3年程になりますが、どのような経緯で苦小牧市にできたのでしょうか?

堀田 今回の苦小牧市の人口は約17万人ですが、人口は減少傾向にある一方で、医療と介護が必要な高齢者は増え続けています。ところが苦小牧市は在宅看取りが、他の地域からみると少なく、ご自宅に訪問して下さる医師も少ない状態です。将来的に医療や介護を必要とする高齢者が安心して住み慣れた街で暮らし続けることが出来るように目指していこうと、この医療介護連携センターが設立されました。

佐藤 今は介護施設も満床で、なかなか入れない状態です。このことから在宅看取りは必要になりますよね。

堀田 はい。在宅で看取するのか、病院で看取するのかは、在宅医療の訪問医師が、患者さんの状況を把握して判断することになると思います。「最期にはどうしたいのか」を患者ご本人やご家族に聞きながらになりますが、ご本人が望まれたところで、ご家族と暮らしながら最期を迎えていくことができるといいなと思っています。

佐藤 そうですね。在宅医療にかかわる医師も大変ですね。

堀田 診療所の医師が一人で365日24時間、患者さんを診るのは

不可能です。この場合24時間の訪問看護ステーションの役割が重要になります。他にケアマネジャーやヘルパーらと連携を取りながら在宅ケアチームをつくり在宅医療を支えています。

佐藤 医療看護連携センターに相談が多数きていると聞きましたが、どのような人が相談に来ていますか?

堀田 一般の人や包括センター、ケアマネジャー、介護施設の方などから相談をいただいています。相談内容としては、在宅で医療を受けるためにはどうしたらいいのかとか、退院する予定だが自宅で介護ができないのでどうしたらいいのか? など様々です。「家族がどうしたいのか?」を考えても、「それをどうすればいいのか?」が判らない方も多いと思います。そのときに当センターに相談していただけたら、より適切な、求めている状況を一緒に考えることができると思います。

佐藤 それは心強いですね。まさしく市民と医療と介護を繋ぐ架け橋ですね。本日は有難うございました。
(※写真※左より 本間主任介護支援専門員、堀田センター長、佐藤)

とまこまい
医療介護連携
センター

平成29年4月1日に開設
お知らせ・研修情報、医療・介護 サービス提供機関
介護の相談・ケアプラン作成 地域
包括支援センター(介護予防支援)
居宅介護支援事業所 自宅に訪問 訪問介護事業
苦小牧市旭町2丁目4番20号 苦小牧市医師会館
電話:0144-37-0177 FAX:0144-37-0178



すぐ始められる整理術③



～いまは捨てないという選択～

「これは要る」「それは要らない」「友人にあげよう」「これは寄付できる」「リサイクルにだそう」「廃棄物にまわそう」さくさく仕分けができて、見る見るうちに荷物が整理されていくのは、嬉しいものです。でも多くの人、「捨てるか、捨てないか」で悩んでいるのではないのでしょうか。思い入れがある品物や写真は、なおさら処分するのは難しいですね。他人から見たらガラクタでも自分にとっては大切な宝物という物は、必ずあるのではないのでしょうか。どうしても捨てられない物で、小さい物は、自分の棺の中(注1)に入れてもらう

ように家族に伝えておいて、そのときまで大事に保管します。大きい物や写真等は、きちんとした箱を用意してその中に入れ、ついでに手紙とお金を少々入れておきます。手紙には「私が旅立ったら、この箱に入っている物を処分してください。お金は処分代です。どうぞ宜しくお願いします。」と書いておくと、きっと家族は理解してくれるはずですよ。思いきって捨てたけど、やっぱり後悔したということはよく聞きます。

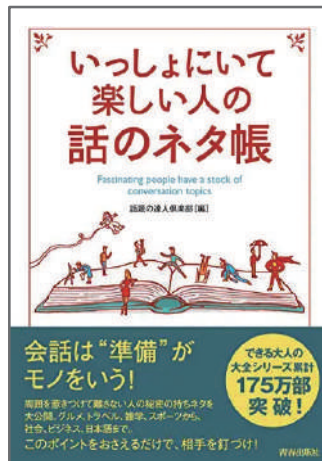
思い出の詰まった品物は、今まで歩んできた人生の証しです。なので本当に大切な品物は今は捨てないという判断も有りだと思います。ただし箱の数は最小限にしてください。心からスッキリしたと思うことが大事です。(注1)棺の中に入れられない物もありますので、ご注意ください。

話題の本

～いっしょにいて楽しい人の話のネタ帳～

いっしょにいて楽しくなる人は、状況にあわせて、相手にあわせて、的確な話題をさりげなく“振って”いる。ここ一番で使える秘密の持ちネタを大公開する。できる大人の「会話」の教科書!嫌なことも笑い飛ばしましょう!

(話題の達人倶楽部)



TOPICS

～エンディングノートレッスン⑦～

エンディングノートに自分の履歴書を記入しておく大変便利です。就活活動で使用する「履歴書」を参考にするといいです。出生地、本籍地、学歴、職歴、資格、特技、趣味などを書きます。これらは葬儀のときの故人の紹介に使用します。一緒にいる家族でも、意外と親の若いころのことは判らないものです。好きな食べ物や苦手なことを書いておくと、残された家族にとってより一層身近に感じることができます。少々書くのに時間を要すると思いますが、「自分おこし」にもなりますので楽しみながら書いてください。

知っておきたい海洋散骨のこと

数年前から「海洋散骨」を希望する人が多くなってきました。あえてお墓に入らず、海へ散骨して自然に還る方法として広まってきました。

海や自然を愛していた故人が生前から希望するケースが多くなっています。現代は少子高齢化の影響もあり、お墓に納骨しないため墓守の必要がない「海洋散骨」が増えてきています。

海洋散骨の特徴としては、本人が生きているときに契約していたり、遺言に書いてあるなど本人自らの希望で行なっているケースが多いです。

生前契約で海洋散骨をする場合には事前に親族への理解を求める他、菩提寺に相談をすることで後のトラブルを避け

スムーズに行うことができます。海洋散骨の方法は、遺骨をパウダー状に粉碎し、水溶性の袋に詰めて、海上に流します。そのときに故人が好んでいた飲み物やお菓子、花束などを一緒に流します。ボートを利用する海洋散骨は、貸切りでボートをチャーターする場合(個人散骨)や、いくつかの遺族が合同でボートを利用する方法(合同散骨)などのほか、散骨を業者に委託する委託散骨もあります。散骨後に海洋散骨を取り扱っている業者から、故人が確かに生きていた証として海洋散骨実施証明書が発行されます。また海洋散骨を考えるときには、分骨を視野に入れてほしいと思います。少しの遺骨を家族の手元に残すことで、喪失感や後悔が薄らぐ場合もあります。専門業者からしっかりと話を聞き、家族間で納得することが大切です。



※1月のヘルスケア※

=感染性胃腸炎(ノロウイルス)=

毎年1月に流行のピークを迎えるのが感染性胃腸炎(ノロウイルス)。ノロウイルスが口から入ると、1～2日の潜伏期間を経て発症します。症状は「吐き気」「嘔吐」「下痢」が基本ですが、中には「頭痛」「悪寒」「筋肉痛」「発熱」「咽頭痛」を伴うこともあります。基礎体力のない子どもや高齢者では、下痢や嘔吐に伴う脱水症状や肺炎といった合併症に陥りやすいので、十分な注意が必要です。今のところ特効薬はありません。下痢止めはウイルスを体内にとどめることになるので服用はやめましょう。普段から免疫力を付けることが予防になります。



～40歳代からの終活相談～

=親の終活って何をするの? =

高齢の親をもつ40歳代以上の方は、親の介護や突然倒れた時のことが心配になりませんか? 将来起こる問題を今から準備することで、不安も解決します。親に終活をしてもらいたいと思っっている方、親のために準備することを知りたい方は、下記までお気軽にご相談ください。

ご相談は無料です。

【お問合せ】

0144-84-3300



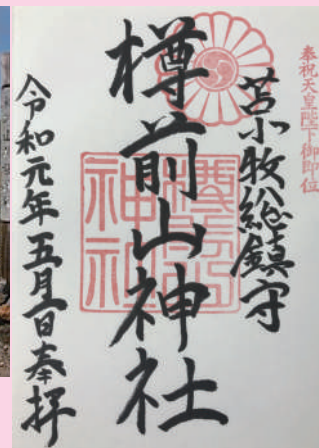
編集後記

明けましておめでとうございます!

2020年はコロナ禍で始まり、コロナ禍で終わりました。今年はコロナも収まり、人々が自由に行き来したり、楽しいことがたくさん出来たらいいですね!人生って、人と人が支え合っていくものです。どんな時も笑って過ごせることが一番の幸せだと思います。今年の年末を迎えた時、良い年だったと思える年にしましょう。今年もどうぞ宜しくお願いいたします。(佐藤美幸)



樽前山神社奥宮



御朱印の旅〈樽前山神社(苫小牧市)〉

1875年に古くから山麓に祀られていた神祠(ほこら)が、明治天皇の勅命により苫小牧の町の中心地へ移転。

この時に、大山津見神、木の神・久々能智神(くくのちのかみ)、草の神・鹿屋野比売神(かやのひめのかみ)を御祭神として定められる。

1928年、街の発展、山の平穏、人々の幸福、登山者の安泰を願い樽前山神社の奥宮を造営。

1992年7月、苫小牧市矢代町より現在の高丘へ移転造営。