

地域包括支援センターによる「出前講座」を開催しました。

主催：東の街まちづくり委員会・東の街自治会
共催：東戸塚地域ケアプラザ・地域包括支援センター

4月13日(日)13時から東の街集会室において、東戸塚地域ケアプラザ 地域包括支援センター 社会福祉士 門馬清子氏を講師にお招きし、「出前講座」(第1回)を開催しました。



応募による参加者21名(男性6名、女性15名)に加えて、関係者8名の合計29名に参加いただきました。

多くは70代・80代の高齢者で、中には夫妻での参加(3組)や親御さんの介護が気になる方なども参加され、熱心に聴講されていました。

1.講演内容

(1) 東戸塚地域ケアプラザ 地域包括支援センターとは？

○川上北小学校の手前の「東戸塚地区センター」内にあり、通所介護施設も併設されています。

○高齢者や身体障害者の方々が自宅でのさまざまな相談ごと(掃除、洗濯、調理、買い物、入浴、排せつ、食事などの悩み)に対応できる公的な窓口です。

○介護が必要になってからではなく、元気なうちから事前に相談ができます。

(補足)区役所に加えて地域ケアプラザでも「要介護認定」の申請を受けつけることができます。事前に電話でご確認のうえ、「介護保険被保険者証」を持参ください。

【電話番号】045(826)0927

(2) これからの私を考える

◇短編ドラマ「人生会議(高齢期編)」の視聴 ⇒ [YouTube 動画リンク](#)

定年後にアルバイトで働く主人公の男性(竹中直人)が、動脈硬化で治療中の同年代の同

僚から、奥さんと「人生会議」を開き「もしもの時、自分はどのようにして欲しいのか」について話し合ったことを聞く。その後、その同僚が脳出血で倒れるが、同僚は奥さんに「最期はお前が決めて欲しい」と伝えていた。

主人公の男性は既に妻を亡くしていたことから、「生きているうちに(人生会議を)やっておけばよかった」と後悔するが、「もしも手帳」を手にしなが、離れて住む息子と孫を思い浮かべる。そして、ある日、息子に会い「もしも手帳」を預ける。



※「横浜市『もしも手帳』」

「もしも手帳」は、人生の最終段階で医療やケアに関する今の自分の気持ちを書くもので、お薬手帳のカバーに入るサイズです。気持ちが変わったら何度も書き直すこともできます。

⇒ [もしも手帳の使い方\(リンク\)](#)

⇒ [もしも手帳 PDF 版\(リンク\)](#)

◇ライフデザインノート(戸塚区版エンディングノート)の紹介

⇒ [戸塚区版エンディングノート\(リンク\)](#)

ご自身の意思が伝えられなくなった時のために伝えておきたい情報や想いを書き記すためのノートです。



内容は、人生の出来事、これからの自分のこと、連絡先、財産、介護や医療の希望、葬儀とお墓、相続・遺言、その他のお願いごとなど。

仕舞いこまずに大切な人と分かち合い、つないでいく……。大切に保管するのではなく、誰かに託すこと、伝えることが大切です。

「もしも手帳」「ライフデザインノート」はいずれも、上記の横浜市ホームページから検索してダウンロードするか、「東戸塚地域ケアプラザ・地域包括支援センター」もしくは「戸塚区役所 高齢・障害支援課」までにお申し出ください。

「東戸塚地域ケアプラザ・地域包括支援センター」において入手される場合、事前にお電話をされれば簡単な説明とアドバイスを受けることができます。

【電話番号】045(826)0927

2.受講後のアンケートから

(1) 今後の講座テーマについては「認知症」や「介護保険」に関するご要望が多数を占めていました。特に「介護保険」に関しては、介護認定の方法や利用するための条件、手続きと手順、ケアマネージャーの役割など多岐にわたっていました。

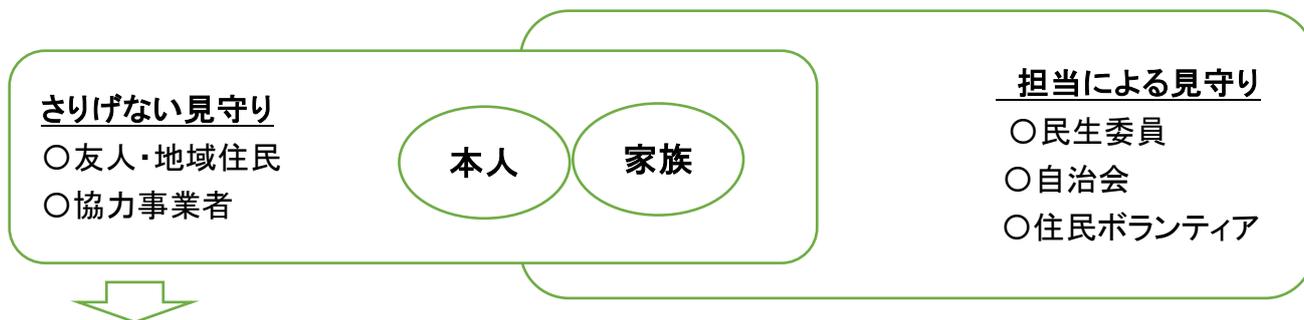
次回以降の「介護保険」に関する講座では、事前に質問事項を頂いて講座の中で回答することを検討させていただきます。

(2) 「認知症」や「加齢に伴う病気」など、より医学的・専門的な分野に関するご要望については、地域包括支援センターからの日常生活における気づきやケアに加え、医療関係者による専門的な見地からのアドバイスなどがいただけることを検討します。

今後も東戸塚地域ケアプラザ・地域包括支援センターさまのご支援により、高齢者の方の身近な悩みや抱える問題に視点をあてた講座を開催する予定です。ご参加をお待ちしています。

2025年5月21日
事務局：東の街まちづくり委員会
（高齢者問題研究会）
お問合せ先：4-406 高重三雄

高齢者のための「さりげない見守り」にご協力をお願いします。



相談/ 連絡先	東戸塚地域ケアプラザ 地域包括支援センター	045(826)0927
	戸塚区役所 高齢・障害支援課	045(866)8439

※「あれ？あの方いつもと違う！」など違和感がありましたら上記にご相談ください。