



ご存じですか？

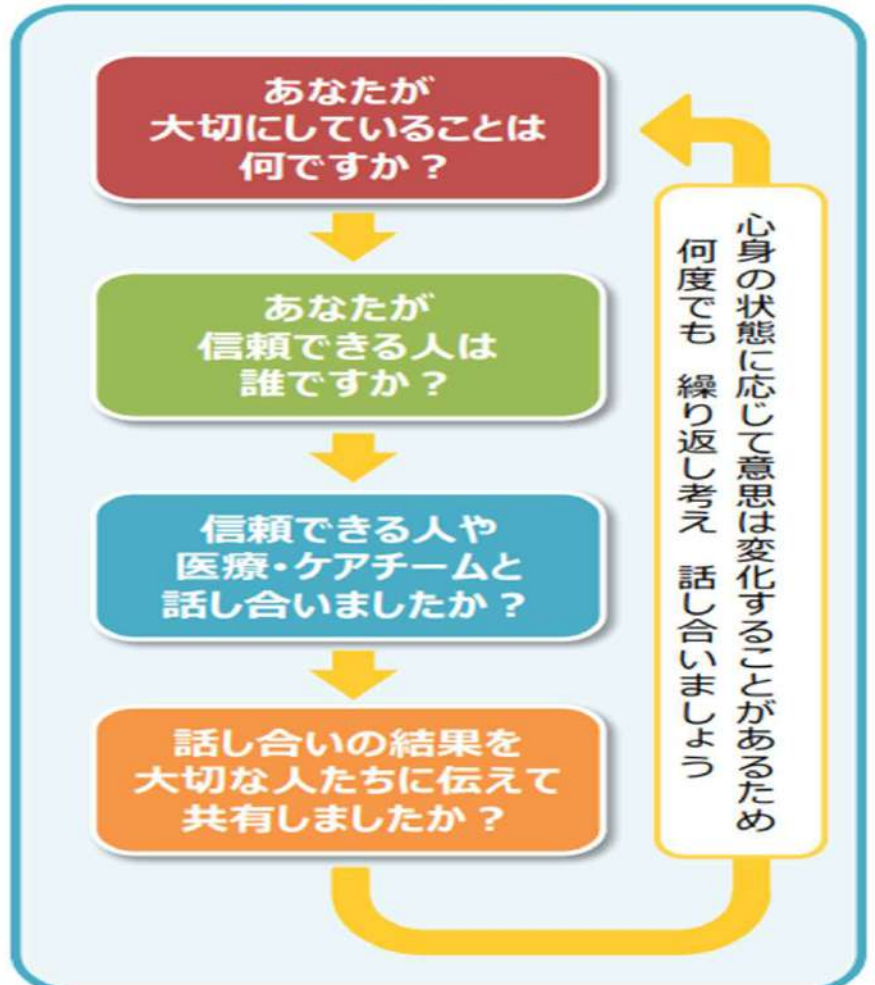
## 人生会議の日

11月30日（いい看取り・看取られ）は人生会議の日です。

「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、家族等や医療機関と繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

大切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、まずは、自分自身で考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが大切です。話し合いの結果は、記録しておき、変化があれば見直しましょう。

話し合いの進めかた（例）



できるだけ自宅で過ごしたい、つらい治療は嫌など、自分の思いを周りの人に伝えておくことが大切なのね。



# アドバンスケアプランニング とエンディングノート

令和4年11月9日（水）

13：45～14：45 講 義

14：45～15：15 質疑応答

サテライト会場：塚沢公民館 会議室

講師：一般社団法人桐生医師会

小川 貴之氏・田村 伸子氏

お申込み：高齢者あんしんセンター希望館

TEL：027-322-2034

ご参加の方にはエンディングノート  
「わたしのきぼう」を配布いたします。

## フレイル予防のワンポイント

食欲の秋です！

食べて元気にフレイルを予防しましょう！

- ・3食しっかり食べましょう。
- ・主食（炭水化物→エネルギーになる）、  
主菜（タンパク質→血や肉になる）、  
副菜（ビタミン、ミネラル、食物繊維  
→身体の調子を整える）を組み合わせ  
て食べましょう。
- ・食べやすく工夫しましょう（柔らかく煮る、薄くスライ  
スする、トロミをつけるなど）。



問い合わせ先：高齢者あんしんセンター 希望館

■住所 江木町1093-1（老人ホーム希望館内）

■電話番号 322-4985（代表）322-2034（直通）

■担当職員名 鳥塚・青木・石井・田口・湯本