

人生会議、始めてみませんか

11月30日は「人生会議の日」です。厚生労働省では、11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日として普及・啓発を行っています。

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・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことです。

「人生会議」を始めてみませんか

誰でも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約7割の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために、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望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

人生の最終段階において、あなたが大事にしたいこと、望む生き方について考え、話し合うことは、もしもの時にあなたの望みを叶える第一歩となるはずです。

何度でも繰り返し、見直すことができますので、いま、あなたができることから始めてみませんか。

「人生会議」をもっと知りたいと思ったら・・・

人生会議の講演会を下記の日程で行います。

日時 11月22日(土) 午後1時30分～2時30分

場所 大木小路コミュニティ集会所

※にこにこ喫茶（高齢者サロン）で実施します。

講師 南須原医院院長 南須原 宏城 医師

申込方法 11月18日(火)までに下記担当へお申込みください。

(にこにこ喫茶に所属している方はサロンの役員がとりまとめます。)



申込み・問合せ 福祉介護課 介護包括ケア担当 ☎66・3111 内線143

シニアカフェを開催します！

長瀬町食生活改善推進員協議会では、次のとおり「シニアカフェ」を開催します！

美容や食生活、健康等について一緒に楽しく考えてみませんか？

皆様のご参加をお待ちしております！

日時 11月21日(金) 午前10時～

場所 多世代ふれ愛ベース長瀬

対象者 65歳以上の町民

内容 健康についてのお話（塩分濃度測定等）

いきいき美容教室（特別講師：資生堂ジャパン株式会社）

申込み 健康こども課 健康づくり担当までお問い合わせください。

11月10日(月) 締め切り

その他 塩分濃度測定について、普段自宅で作っている味噌汁の測定を行います。味噌汁は各自で持参してください。

問合せ 健康こども課 健康づくり担当
☎66・3111 内線132、133

秩父地域自殺予防フォーラム開催のお知らせ

ちちが定住自立圏事業として、心の健康増進と自殺予防を推進するため、秩父地域自殺予防フォーラムを開催します。入場無料・申込不要です。

なお、当日の駐車場には限りがありますので、乗り合わせでのお越しや公共交通機関のご利用にご協力ください。皆様のご参加をお待ちしております。

日時 11月30日(日) 開場 午後1時
講演 午後1時30分～3時30分

会場 横瀬町町民会館

内容 講演会「こどもの心の声にどう耳を傾けるか」

講師 医療法人財団青溪会

駒木野病院・副院長 笠原 麻里 先生

対象 どなたでも参加できます

入場料 無料

申込 不要

主催者 秩父地域自殺予防フォーラム実行委員会

問合せ 健康こども課 健康づくり担当
☎66・3111 内線132、133

「コバトンALKOOマイレージ」に登録して、健康のために歩きませんか!?

お持ちのスマートフォンにウォーキングアプリ「ALKOO」をダウンロードいただき、取り組みに参加することで、自動的に歩数を計測しアプリ内で歩数データを見ることができます。

コバトンALKOOマイレージでは、散歩ルートや日陰マップなど楽しく歩ける機能も充実しています。また、歩数に応じて「マイレージポイント」を獲得することができ、ポイントに応じて年4回の抽選に参加できます。ぜひお楽しみください。

■コバトンALKOOマイレージ
ポータルサイト



問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133

