

知って情報

# 「もしものときの話、はじめてみませんか？」

近年「エンディングノート」や「人生会議」という言葉をよく耳にするようになりました。もしものときのために、あなたが望む医療や介護、大切にしてきたことなどを事前に整理し、残しておくことはとても大切ですよ。

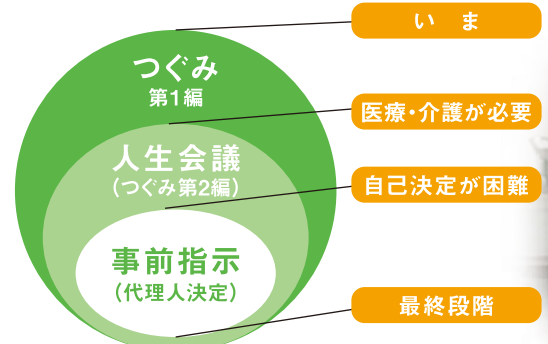
福井県では、県民へのアンケートを元に福井県版エンディングノート「つくみ」を作成し、普及啓発に取り組んでいます。年末年始で家族や仲間が集まるこの時期に、ぜひ一度「もしものとき」について皆で話し合ってみませんか？



「つくみ」ダウンロードはこちら



『つくみ』の表紙は2色(内容は同じ)からお好みのものを選ぶほか、インターネット上からもダウンロードできます。シニア世代と一緒に家族で書いてみるのもオススメです。



つくみは第1編が全ての基本となります。病気になってからの人生会議に当たる第2編では医療や介護職などが加わり、関わる人も増え、病気によって環境も大きく変わっています。第2編を円滑に補助してくれるものが第1編での元気な頃からの意思表示となるため、健康な時に思いを残して欲しいのです！

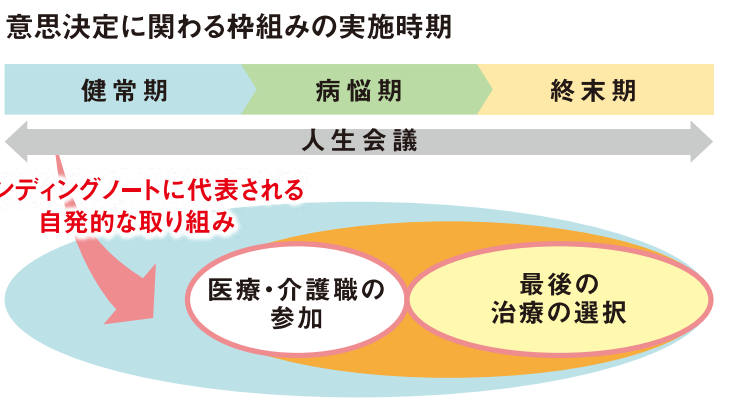
### 第1編を書いた方の感想

- 通帳の数とか生命保険にいくつ入っているのかなど、財産の確認ができたことは良かった。
- お付き合いしている友達のことや、近所の人のお付き合いを子供に残しておくことは、大事だと思った。
- 「つくみ」を書くことで、今いる自分の立場、生かされていること、人と人との繋がりについて、さらに感じることができて、感動すら覚える。

また「人生会議(ACP)」は将来の医療及び介護について、本人を主体に、そのご家族や近しい人、医療と介護のチームが、繰り返し話し合いを行い、本人の意思決定を支援していくこと。すなわち、エンディングノートを書くという行為を含めて、もしものときに備えるすべての取り組みが人生会議と言えるのです。

自分の想いや生き方を伝えるための準備を。皆さんは「エンディングノート」や「人生会議」という言葉を聞いたことがありますか？ 福井県が行ったアンケート調査(※)によると、「人生会議を知っている、聞いたことがある」という方は約15%、さらに「きちんと話し合っている」と回答した方は約3%と、まだまだ認知度が低いという結果が出ています。

「人生会議」は、自分自身に何かあったときに備えて、ご家族が様々な判断や手続を進める際に必要な情報を残すためのノートのこと。自分らしく生きるため、自分のことをしっかりと伝える記録でもありです。



福井県版エンディングノート「つくみ」を活用しよう。福井県では前述したアンケート調査の結果などを踏まえ、県と福井県医師会が協働して福井県独自のエンディングノート「つくみ」を作成しました。昨年は8,000部、今年度は2万7,000部を作成し、福井県医師会館や各市町の窓口、地域包括支援センターなどで無料配布しています。

「つくみ」の内容は2部構成になっており、第1編は本人の意思を伝える要素(エンディングノート)、第2編は複数の方で話し合い、もしものときのために個人の意思を何回も確認し、最大限反映する要素(人生会議(ACP))で構成されています。

### 《県民公開講座》

日時 令和7年3月16日(日) 13:30~15:30  
会場 福井新聞 風の森ホール  
テーマ 「つくみ」をとおして、病気になってからの人生会議の意義を考える。一生涯・逆さまを大事なものに残す(仮題)

※申し込み・詳細は令和7年1月ごろ福井県在宅医療サポートセンターのホームページに掲載されますので、ご確認ください。

お問合せ先 福井県在宅医療サポートセンター  
TEL.0776-24-0387 メール.fzaitaku-c@fukui.med.or.jp

### 活動レポート

#### 弁当作りを通して高齢者の食をサポート

クローバーの会(越前町) 越前町織田地区在住の女性11名で、地区内の一人暮らし高齢者や高齢者世帯、身体の不自由な方で調理が困難な世帯を対象に、月に2回、手作り弁当を提供する給食サービス事業に取り組んでいます。お年寄りの方が食べやすい大きさに軟らかく薄味を心がけているほか、栄養バランスや彩りにも気を配り、行事食や織田地区の伝統料理なども取り入れ季節を感じられるよう工夫しています。今後は若い世代にも声を掛けながら楽しく活動を続けていきたいです。



#### 認知機能低下予防を目的に「脳トレと運動」を実践

あわら市脳活クラブ(あわら市) 「脳トレサポーター養成講座」の受講をきっかけに、令和3年に結成。社協のいきいきサロンや各地区の公民館等に出向いて「脳トレと運動」2つの活動を実践し、高齢者の認知機能低下の予防に取り組んでいます。今年度は10月時点で計11回、講演と脳活教室を開催。メンバー自身も認知症専門病院に通ったり図書館で本を借りて読んだりしながら、さらなる知識習得に努めています。今後は認知症に関する説明書を作成し、住民に無料配布したいと考えています。



167号の感想をいただきました

長い間ボランティア活動を続けてこられて、素晴らしいことです。特に子ども会を中心とした農園づくりなど興味深く読みました。(なじみさん/60代) ボランティアと健康寿命を興味深く読んでいただきました。子どもたちの表情からとてもよい活動だと感じられます。今後もよりたくさんのシニア世代の方々に参加できるとよいと思いました。(齋藤 直美さん/50代)

きて!みて!TRY!

11月~12月

### TRY 「ちょこっと就労」就職面談会・介護入門的研修ご案内

参加費無料

年齢・性別不問! シニア・主婦の方大歓迎! 福祉施設での補助的なお仕事に関する面談会を開催します。面談会の前には、介護に関する研修会も開催します。

◎「ちょこっと就労」就職面談会  
福祉施設で食事の準備や後片付け、衣類の洗濯や部屋の掃除、シーツ交換、送迎車の運転など補助的な内容の仕事の面談会です。特別な資格や経験は一切不要。勤務時間も1回2~4時間、週2~4回程度と短いので、あなたのライフスタイルに合わせた働き方ができます。

◎介護入門的研修  
介護保険制度のことや介護に関する相談窓口、基本的な介護の知識を学べます。基本を知れば、家族介護や「ちょこっと就労」のお仕事探しにも役立ちます。

地区	高志・奥越	二州
日時	11/21(木)	11/23(土・祝)
	[介護入門的研修] 10:15~14:30 [ちょこっと就労就職面談会] 14:30~16:00	
会場	福井県立大学永平寺キャンパス (永平寺町松岡兼定島4-1-1)	はあとびあ (美浜町郷市25-20)

介護入門的研修、ちょこっと就労就職面談会いずれか一方の参加も可能です。  
《お申込み・お問合せ先》 福井県福祉人材センター  
Tel.0776-28-3180 メール jinzai-center@f-shakyo.or.jp  
※福井県福祉人材センターは、福井県社会福祉協議会が運営する無料職業紹介所です。

### TRY 「ふくしキッズプロフェッショナル」開催

参加費無料

ご家族と一緒に福祉の仕事の魅力にふれよう! 小学4年生~6年生が、福祉の4職種(介護福祉士、障がい支援員、保育士、看護師)の仕事を楽しみながら体験できるイベントを開催します。参加児童には、ユニフォームとしてオリジナルTシャツをプレゼント。ご家族でのご来場をお待ちしています。

【日時】 11月30日(土)・12月1日(日) 10:00~16:00  
【会場】 ラブリーパートナー・エルパ 1階 イベントスペース  
【定員】 1日72人(2日で144名)  
【内容】 1回の体験時間は75分

※詳しくは、こちらの2次元コードからチラシをご覧ください。



《お問合せ先》 福井県福祉人材センター  
Tel.0776-28-3180 メール jinzai-center@f-shakyo.or.jp

### TRY ラジオ講座「いきいきライフ」川柳コンテスト

作品募集

ラジオ講座「いきいきライフ」では「ほのぼの」をテーマとした川柳を募集します。  
【条件】 作品は未発表のもので、一人二句まで応募できます。  
【締切】 11月30日(土)  
応募作品の中から優秀作品五句を選び、令和7年3月2日(日)放送のラジオ講座「いきいきライフ」で発表します。  
作品が選ばれた方は、3月に開催する「いきいきライフ」の公開講座にご招待します。併せて表彰を行い、2,000円分の図書カードを進呈します。

【方法】 郵送またはFAXで応募してください。  
応募される方の名前、名前のふりがな、住所、電話番号、年齢を記載してください。  
こちらの応募フォームからも応募できます。

《応募先・問い合わせ先》  
福井県すこやか長寿センター「川柳コンテスト」係  
〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22  
Tel.0776-24-2433 Fax.0776-24-0041



### きて ラジオ講座「いきいきライフ」

受講生募集

ラジオ講座「いきいきライフ」は、ラジオやインターネットを通じて、時事、社会、文化、娯楽、健康、医療、福祉など各界で活躍されている方のお話を毎週聞くことができます。シニア世代の暮らしに必要なテーマをシリーズで放送する「学び強化月間」も定期的に設けています。  
11月は学び強化月間シリーズ③、テーマ「伝統工芸の今とこれから」です。ぜひお聞きください!

FBCラジオ (福北AM864kHz/FM94.6MHz・福南FM93.6MHz)で、毎週日曜日6:30~7:00放送(毎週土曜日17:15~17:45再放送)  
※すでに放送が終了した回はインターネットで聞くことができます。(無料)  
詳細は、二次元コード先のホームページをご覧ください。

[FBC] FBCラジオ



日程	テーマ	講師
3	越前焼のこといろいろ 一焼物屋の視点から	風来窯 大屋 守一郎氏
11月	脱サラ「金継ぎ」おしん、上野にアパートを借りる。 ~クラスター内中小企業による 新市場創出から学ぶ~	うるしの駒や 代表 数下 喜行氏
17	越前打刃物の伝統を 今につなぎ、未来へ輝かせる	Sharpeningfour代表 越前打刃物伝統工芸士 戸谷 祐次氏
24	越前和紙×野菜くず ~伝統工芸にSDGsを~	株式会社五十嵐製紙 伝統工芸士 五十嵐 匡美氏

《お問合せ・申込先》 福井県すこやか長寿センター  
〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22 福井県社会福祉協議会 地域福祉課内  
Tel.0776-24-2433 Fax.0776-24-0041 Eメール:sukoyaka@f-shakyo.or.jp

### 「福悠人」の感想をお寄せください

今後のより良い紙面づくりに取り組むため、皆様からの感想を募集します。紙面をご覧になって気になるところや、感想など、お気軽に送付してください。感想の送付は二次元コードを使います。お手持ちのスマートフォンなどで、二次元コードの読み取りにチャレンジし、感想を送ってみませんか。

【手順】  
① スマートフォンのカメラもしくは二次元コード読み取りアプリケーションを立ち上げます。  
② 右記の二次元コードを読み取りましょう。  
③ 質問に沿って順番に回答欄にチェックや、記入して進みます。  
※回答が必須になっている項目は必ず回答してください  
④ 感想はひと言でも結構です。感じたことなどを自由に記入してください。  
⑤ 質問に回答後は、送信ボタンを押して、送信してください。



締め切り 令和6年11月15日(金) みなさんの感想をお待ちしております。  
※お寄せいただいた情報や感想は本事業の運営以外の目的には使用しません

