

東ほうかつだより かふふ

“かふふ”とは、戦前の旧仮名 使いの表示で“こうふ”のことです。

甲府市委託事業 **東ほうかつ**
(甲府市東地域包括支援センター)

担当地区：富士川・琢美・東

〒400-0861
甲府市城東4丁目13番15号
電話 055-233-6421
FAX 055-232-8821

大切な人と、 大切なことを共有していますか？

知っていますか？
ACP

ACP (人生会議) の正式名称は「アドバンス ケア プランニング」といい、「**Advance (あらかじめ) Care (医療・介護・ケア) Planning (計画する)**」の頭文字を取って ACP と呼んでいます。

もしものときのために、医療や介護について前もって考え、家族や医療関係者等のチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことをいいます。

知ることが第一歩

「もしものことなんて何から始めたらいいかわからない」という声も多く聞かれます。まずは医療や介護のこと、在宅介護や施設介護のこと、食べられなくなった時の選択肢などについて知り、**自分や家族がどう感じるか**考えることから始めてみましょう。



出前講座をご活用ください!



東ほうかつでは、ACPを始めるきっかけとして『わたしの想いノート(県央ねっとやまなし発行)』の配布やACP講座の開催、また在宅療養についての周知を行っています。ぜひお気軽にご相談ください。

12月4日に**豎美会シニアクラブ**でACPをテーマに講座を開催しました。「人生の最期に対して漠然と不安を感じていたけれど、考えるいいきっかけになった」と感想をいただきました!

1/18

富士川地区菊水会

～地域防災を考える～

自治連、民児協、地区社協、地区担当保健師、生活支援コーディネーター、東ほうかつが集い、地域住民の支え合いのまちづくりを考える会として令和5年8月に菊水会が設立されました。令和7年3月から消防団富士川分団も加わり、昨年度に引き続き、防災をテーマに活動しています。



東日本大震災を体験。とても立ってられません！

1月18日、ほうとう会と同時開催した防災体験会では、山梨県立防災安全センターにご協力いただき、地震体験と煙体験を行いました。参加者からは「実際に起きたら冷静な行動ができるか心配」「今回の体験で、対策すべきことを考えたい」等の感想がありました。

山梨県立防災安全センター職員より、「今回は足腰が元気な方々に体験してもらったが、実際は色々な状態の人がいる。災害があった場合は、今回の体験を活かして身を守り、また足腰の弱い人や判断が難しい人を助けてほしい。互助の精神でいてほしい。」との話がありました。



煙体験。視界ゼロです。

11/26

家族介護教室

～からだの健康はお口から～

11月26日、歯科衛生士を講師に迎えて家族介護教室を開催しました。

歯周病は、誤嚥性肺炎をはじめ脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病などを引き起こすリスクが高く、また歯を失う1番の原因となる病気です。



介護者を含め、ご家族の皆さんが健康で自分らしい生活を送れるように、病気を予防する口腔ケアのポイントや義歯管理の方法、歯科受診の必要性などについて学びました。

座談会では日頃の介護について話し合い、和気あいあいとした雰囲気の中「参加者同士で色々な話ができ良かった」「介護を前向きにできる」などの感想が聞かれました。

東ほうかつでは、地域のみなさんが安心して暮らせる地域を目指して、様々な相談支援や地域交流の場づくりなどの活動を行っています。

東ほうかつは、65歳以上の方の総合相談窓口です。お気軽にご相談ください。

東ほうかつ

(甲府市東地域包括支援センター) 担当地区：富士川・琢美・東

お問い合わせ: TEL 055-233-6421

- ・外出中で、職員が不在になる事があります。来所時にお電話をお願いします。
- ・相談は無料、秘密は厳守します。

