

ゆずりは通信

第9号 平成21年12月20日(隔月発行)
発行：ゆずりはの会事務局
電話：0565-35-7182
Eメール：takekaki@hm8.aitai.ne.jp
ホームページ：
<http://www.hm9.aitai.ne.jp/~warabino/>

共働事業：市民講座のフォロー

1. 社協の呼びかけで

「市民講座を終えて、具体的な活動・事業の展開」を話し合う会議が開かれました。12月16日(水) 午後6時半～。
後日に公式な議事録が配布されると思いますが、竹内のメモを以下に記します。市民講座受講者のうち、16人と多くの方が出席しました。会議の冒頭に、出席者が関心を寄せること、やりたいことなどを説明し、それから今後の進め方を決めました。次回は1月20日(水)午後6時半の予定です。開催案内は、市民講座受講者全員に送られます。



ゆずりはの木

2. 5つのテーマが決められました。

① たまり場・サロンなど「人が集まる場作り」を検討してゆくグループ

デイサービスのような制度に基づく公の事業でなく、民家を借りて行うようなたまり場ができないか。もう少し小さくして、その高齢者のお宅で開く、あるいはボランティアの自宅を開放して開くことを奨励する運動を展開することはどうか。そうした活動の是非を話し合うグループ

② もっと勉強したいグループ

どんなことを勉強したいか、いろいろな意見が出た。これに対して、現在ボランティア会議が毎月開催されており、この時にミニ講座が実施されている。これを拡充する方向はどうか。

- * 講師やテーマについて参加者の希望をいれてゆく。
- * 参加者が現在は登録グループの代表者となっているが、一般の人も可とする。

③ 傾聴講座

高齢福祉課が開催している傾聴講座は、「お元気ですかボランティア」の養成に的を絞った専門的な講座である。もっと入門的なものを作ってほしいと、お年寄りと話すと話すチャンスが多い活動をしている人から強い要望が出た。これに対して傾聴講座は、ボランティア連絡協議会が計画している「つぶやきを形にする有言実行本舗」の行事として開催できないか検討する。

④ 情報センターの内容を固めてゆく活動

新福祉センターには「情報センター」という部屋が用意されているが、この中身はまだ固まっていない。福祉関係の何かを知りたいと思う人が、あそこへ行けばよいと思ってもらえるような場にしたい。社協と市民が協力してこの内容を固めてゆく計画委員会への参加が呼びかけられた。

⑤ 個別の希望に対する支援

福祉に関係するボランティア活動をやってみたい。障がい者のための自助具や補助具を作る気持ちと技能を持っている。認知症予防講座をもっと広く行いたい。気が滅入りがちな人を元気づけてあげたい。高齢者向けの優良賃貸住宅を建設しようと思っているが協力者がほしい。エンディングノートを作りたいなどなど色々な希望が述べられた。社協は、できる限りアドバイスをし、ある程度の予算を確保して、一部かもしれないが補助したい、と思っている。

ゆずりはの会 実行委員への参加呼びかけ

1. ゆずりはの会 会員の集まりを開きます

以上のような社協の説明と意向表明を踏まえた上で、ゆずりはの会の今後の進め方を話し合いたいと思います。

1月12日(火) 午後6時半～8時半、福祉センター

話題の中心は、「エンディングノート」になると思います。

その計画を固めるために、新たに実行委員を募集します。月に1回くらい集まって、どう進めるかを話し合い、決めてゆく役割の人です。「エンディングノート」に関心のある人はぜひ参加ください。1月20日の会議と近くで、申し訳ありません。当日はたまたま出席できなくても協力できる方はその旨連絡ください。

2. 1月12日の話し合いでは、

- ① エンディングノートの進め方、既存のノートの中で、どれを手本として進めるか。どんな項目を織り込むのか、毎回集まってその場で書くのか、などなどです。参考にエンディング・ノートの内容について、一つの例を後半に載せてあります。このテーマは、社協とは無関係に進めることができと思っています。
- ② 社協で進めようとしている上記の項目について、よく理解するための話し合いをして、どのように関わるかを検討。
- ③ 共働事業:市民講座の報告書の原稿の確認が行えたらと思っています。

エンディングノートの内容(例)

第1章 生

1. 今までをふり返って自分史を書く

重大ニュースをきっかけにして書く

履歴書を書くように、時系列的に書いてみる

2. 大切な人にメッセージを書く 誰のために書くかを決める
書く時期を決める
毎年メッセージを更新する
3. 病名と余命を設定して 別れの手紙を書く 病名と余命(何ヶ月か)を想定して書く
大切な人に向けて書く

第2章 老

4. 老いと上手につきあうために、おしゃれ・旅・恋愛・社会参加など
老いの風を吹き飛ばし「追い風」にする方法をかんがえてみましょう
5. 老いと住まい、こんな家で暮らしたい 自分の希望に近い住まいを書いてみる
参考になる住まい・施設などの連絡先をメモしておく
6. 老いと生活基盤:生命保険・年金 保険はどこにどれくらい入っている?
証書や印鑑はどこに保管?
担当者は誰?
年金の年額は?
証書はどこへ保管?
7. 判断能力の衰えに備えて、成年後見制度と地域福祉権利擁護事業
あなたには後見してくれる人がいますか?
後見人に何を望みますか?
葬儀・墓・死後の事務処理も特別契約で後見人が実行できます。
8. 老いをさけるために 相続(家系図を書く) あなたの遺産相続はどうなりますか?
家系図を書いて見ましょう
父・母・兄弟姉妹の健在・死亡(年齢・病名)も記入しておく
入院のときに、マイ・カルテと共に役に立ちます
9. 争いを避けるために遺言 必ず自分で書いてください。他人に書いてもらったり、パソコン・ワープロで書いたものは無効です
日付と名前・印鑑を忘れずに

第3章 病

10. 療養生活を支えるために マイ・カルテを書く あなた身体の貴重な情報源です
正確に書きましょう

11. 病にかかった時 告知を受けますか。 医療情報を知りましょう
病院・医師を選べる時代です
12. リビング・ウイル病にかかった時の意思表示 家族と十分に話し合ってから書く
何枚かコピーし、自署(サイン)した上で保管場所を考え、
もしものときは必ず提示できるように工夫する。

第4章 死

13. 死の受容 自分の死について書く 死を実感した場面を思い出す
どんなふうに死を迎えたいかを考える
あなたにとって死とは何?
14. 生前準備 葬儀をする?しない?
葬儀をする?しない? あなたの意思を素直に書いてみましょう
葬儀をしない場合は、具体的な代替案を書いておきましょう
15. 生前準備 あなたの宗教チェック
宗教チェックは、お別れの生前準備の中でも基礎部分を作り上げてゆくために重要です。
あらためて、あなたの宗教(宗教観)と向き合ってみましょう。
16. 生前準備 葬儀を作る
葬儀の内容全般で、決めてあること、決めておきたいことを書きだす
内容が細部にわたっているので、手引書に従って書く
17. お骨の行方 お墓はどうする? あなたの住処はあなたが決める
供養について考えておく

18. その他

大切な物の置き場所
住所録

(ライフデザインセンター発行の旅立ちデザインノートから抜粋)

ゆずりはの会 の会員

加藤勝美、額田靖子さんが加わり 35 名です。
今年最後の通信です。良いお年を迎えてください。