大切な人へ想いをつなぐ時間「人生会議」
話してみませんか、自分のこと。



人生会議とは、人生の最終段階でどのように過ごしたいか、どんなことを大切にしたいかを、元気なうちから家族や身近な人と話し合っておくことです。

“もしものとき”は、明日訪れるかもしれません。「縁起でもない」と遠ざけるのではなく「これ好き！あれは嫌！」の日常会話から伝え合い、共有する…その積み重ねが「今をどう生きたいか？」につながり、“もしものとき”にあなたらしさを守る大切なメッセージになります。気持ちは変わっても構いません。何度でも話し合ってみましょう。

問　高齢者支援課・内線20429

自分のために。大切な人のために。
～医療・介護の現場から～



佐藤内科医院　佐藤院長

人生会議を始めるのは、少し難しいかもしれませんが、特別な場を作る必要はありません。家族との何げない会話や、身近な人の病気をきっかけに「自分だったらどうしたいかな？」と話してみることから始まります。最期のことだけではなく、これからどんなふうに暮らしたいかを話すことも人生会議です。自分のために、そして残される家族のために、少しずつ思いを伝えておきましょう。



特別養護老人ホーム　久遠苑　渡邉施設長

施設での看取り介護は、特別なことをするのではなく、最期まで普段の暮らしを続け、家族と共に見送るお手伝いです。本人の意思確認が難しい場合も、日記やメモ、会話などに「延命は望まない」などの希望が残されていれば、看取りを選択する家族の心の負担を和らげます。自分らしい生き方と最期について、家族に伝えておくことも大切な思いやりなのかもしれません。

人生会議のきっかけとなる市の事業

配布場所など、詳細は市ホームページをご覧ください。

▲市HP



◀エンディングノート

大切な思い出や遺したいメッセージをまとめられます。

私と家族の終活べんり帳▶

エンディングノートを書くためのポイントをまとめています。





◀もしバナゲーム

「もしものときのための話し合い(＝もしバナ)」をするきっかけを作るためのゲームです。

在宅医療・介護連携推進協議会　市民講演会

※日時や場所、申し込み方法など、詳細は広報あびこ令和9年1月16日号に掲載予定です。

障害者週間記念イベント「ABIKO2026」

日時　12月5日㈯①11時～12時15分②11時～15時③12時30分～15時
場所　アビスタ
内容　①講演会「精神障害と共に生きる－心理学からのアプローチ－」　②マルシェ(福祉施設で作ったお菓子や雑貨などの販売)　③障害者スポーツ体験
講師　①富島大樹さん(川村学園女子大学講師)
定員　①先着35人(①要申込②③申込不要)　**費用**　無料
申　12月4日㈮までにLINE申請
問　障害者支援課☎04-7185-1883

▲LINE申請

包括連携 からだの「見える化」測定会

測定結果を基に、㈱千葉薬品のスタッフがアドバイスします。
日時　12月14日㈪10時～14時(受付13時30分まで)
場所　市民プラザ
内容　体重測定、体組成測定(全身・部位別の体脂肪量・筋肉量、内臓脂肪レベル、体年齢)※希望者は血糖・血中脂質測定可　※妊娠中・ペースメーカーを使用している方は測定不可
費用　無料(血糖・血中脂質測定は各820円)※申込不要
問　健康づくり支援課☎04-7185-1126



●休日(㊡㊗㊌)・年末年始)・夜間に急病になったら：消防署(☎04-7184-0119)に電話してください。休日・夜間救急病院、小児救急病院を案内します。案内された病院に行く場合は、症状を病院に電話してから受診してください。※休日・夜間などの診察料は割高になります。