

ふかうら文学館事業を紹介します!

《深浦町子ども司書養成講座》

令和7年7月23～25日の3日間、町内の小学校4～6年生を対象に読書の輪を広げ、本好きな子どもたちに読書リーダーになってもらうことを目的に開催しました。

図書館での仕事、本のポップ作り、読み聞かせなどに挑戦し、五所川原市立図書館を見学しました。来年度も開講予定ですので、興味のある方はぜひご参加ください。



図書システムを操作するいわさき小6年の岩本さん



紙芝居の挑戦する修道小4年の小野さん

《親子で読み聞かせ推進事業》

令和7年11月1日・15日の2日間、1歳から3歳の子どもの保護者を対象に絵本を通じ親子の絆を深め、同級生の親子の交流を図るため開催しました。

参加された子どもには、子どもの読書活動の推進を図るため、青森県で作成された小冊子「絵本で豊かな親子の時間」に掲載してあるお勧め絵本を1冊プレゼントしました。

来年度も予定しておりますので、対象となる方はぜひご参加ください。



しかけ絵本に夢中なみゆちゃん



お母さんのひざの上で絵本を見るかいくん



大型絵本の読み聞かせに挑戦するお父さん

■問合せ先 ふかうら文学館 TEL84-1070

「もしものとき」に備える話 ～アドバンス・ケア・プランニング(ACP)～



深浦診療所 医員 松山 陽亮

こんにちは。4月から深浦診療所に勤務している松山です。5年ぶりの青森の冬に備え、窓にプチプチを貼るなど、少しずつ冬支度を進めています。今回は「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」いわゆる人生会議についてお話しします。

突然の病気やけが、あるいは病気が進行していく過程で、自分の希望を伝えられなくなることがあります。そんな時に備えて、「どんな治療を受けたいか」「どこで過ごしたいか」などを、あらかじめ家族や医療者と話し合っておくことをACPといい、日本では「人生会議」とも呼ばれています。実際に命の危険が差し迫った状態になると約7割の人が自分の意思をはっきりと伝えることが難しくなると言われています。

ACPの目的は、延命を「する・しない」を決めることに限りません。自分が大切にしている生き方や、どのような最期を迎えたいかを共有することにあります。たとえば、食べる力が弱くなった際に鼻からチューブで栄養を入れる「経管栄養」やお腹に穴を開けて栄養を入れる「胃ろう」、呼吸困難時の「人工呼吸器」など、医療にはさまざまな選択肢がありますが、体への負担や生活の質への影響は大きく異なります。「治る見込みがないなら、痛いことや苦しいことは避けたい」「動けない状態で管につながれている最期は嫌だな」「少しでも長く生きられるのなら胃ろうも考えたい」など考え方は人それぞれです。また、1年後には体調や環境が変わり、考え方が変わることも自然なことです。そのため、ACPは一度決めたら終わりではなく、状況に応じて何度でも見直してよいものです。

大切なのは、話し合った内容を家族や医療者と共有しておくことです。そうすることで、もし自分で意思を伝えられなくなったときにも、家族が迷わずにあなたの思いを尊重した選択ができます。

医学的な理由から、すべての希望がそのまま実現できるとは限りませんが、医療者はできる限り、大切にしている生き方に沿った医療を提供できるよう努めます。「どう生きたいか」「どんな医療を受けたいか」。伝えられるうちに、自分と家族のために話してみませんか。

〈 診療所出張ブースを出展しました 〉

11月6日(木)、フィットネスプラザゆとりにおいて、認知症をテーマにした映画「ケアニン～ここに咲く花～」の上映会が開催されました。当診療所の看護師は、地域緩和ケア連携の取り組みの一環として住民と診療所の結びつきを深めるため、会場に展示ブースを設け、血圧測定や服薬指導を実施するとともに、訪問診療や在宅介護に関する普及・啓発活動を行いました。



私の元気の秘訣は、らしかる。

- ☑ 転倒・認知症予防
- ☑ 健康維持
- ☑ 病院退院後リハビリ
- ☑ 介護予防

らしかるはトレーニングジムのようなサービスです

新規で利用者様募集中

Laical 夕陽公園 深浦港
青森みちのく銀行
社会福祉法人 西寿会
リハビリ特化型デイサービス
リハジム Laical らしかる
まずはご相談! TEL 0173-82-0551
青森県西津軽郡深浦町字浜町137-1
http://www.hamanasuso.com