

おじゃまします!

## 地域包括支援センターです!!

Vol.8



先月のコーナーでは栄養補給についてお知らせしましたが、皆さん体調はいかがですか？暑い時は無理せず涼しいところで過ごすようにしましょう。今月は「終活」についてです。

### ◇「終活」ってどういう意味？◇

「終活」という言葉は、人生の最期を迎えるための様々な準備や、そこに向けた人生の総括を意味する言葉で、週刊誌の連載記事が言葉の起源のようです。深浦町では「老いじたく」という言葉で昨年からの周知を図っています。

### ◇「老いじたく」は何のためにするの？◇

「人生の最期まで自分らしく生きる」ために必要なのが「老いじたく」です。老後にやりたいことや過ごし方、介護・終末期医療への希望などを整理して、自分の思いを再確認しましょう。そのほか、以下のような事柄について考える必要があります。

#### ☆身の回りの整理☆

からだも心も元気な時に、大事な思い出の品や使っていない銀行口座などを少しずつ整理しましょう。思い出を振り返りながら、家族や知人との会話を楽しみましょう。

#### ☆住まいのこと☆

思い出のある我が家。次の世代に負担をかけないためにも、家族でしっかり話し合っておきましょう。  
※令和6年4月1日から不動産の相続登記が義務化されています。亡くなった方の名義になっている場合など、手続きが煩雑になることもあるので早めに確認しましょう。

#### ☆もしもに備えて☆

急に病気で倒れたり、認知症などで判断能力が低下して、お金や契約のことがわからなくなることも考えられます。かかりつけ医や家族等連絡先のリストアップなど、元気なうちに備えることで、もしもの時に、自分の意向や状況にあった支援につなぎやすくなります。

#### ☆亡くなったあとのこと☆

最期の意思を残し、自分の希望を実現してもらうには準備が必要です。ご家族にしっかり伝えておきましょう。また、おひとりさまの場合は、支援してくれる人を決めておくことも必要です。

「自分には財産がないから老いじたくなんていらなと思っていたら、亡くなった親の不動産があって相続するのが大変だった」とか「妻(夫)に先立たれ、子どももおらず、入院時の連絡先や保証人がいなくて入院まで時間がかかった」といった問題に突然遭遇することも少なくありません。**自分のため、子どものため、孫のため、親のために、元気なうちから「老いじたく」と向き合ってみましょう。**老いじたくに関心のある方は、深浦町社会福祉協議会(74-3111)や地域包括支援センターまでご相談ください。

## 子どもたちへ寄付金が贈呈されました

みちのく銀行深浦北支店グリーンクラブから深浦町と鱈ヶ沢町の児童を中心に活動している学童野球チーム「西津軽SPIRITS」へ寄付金が贈られました。

7/18

西崎会長は「大谷翔平選手を目指して皆さんも頑張ってください。我々も陰ながら応援しています」と目録を手渡しました。目録を受け取った阿部主将は「たくさんのご支援をいただきありがとうございます。皆さんの応援を胸に、これからも深浦町と鱈ヶ沢町の選手同士協力し、野球を頑張っていきたいと思います」と感謝とこれからの意気込みを述べました。



## キッズボランティア

7/23

社会福祉法人西寿会が運営するグループホームはまなす・深浦町デイサービスセンターで夏休みの小学生を対象にキッズボランティアが開催されました。

この日は深浦小学校2年の荒川恵一さんと阪崎凱くんの二人が参加し、はじめにおじいちゃん、おばあちゃんにあいさつをしながら握手を交わして歩きました。その後、水やお茶、お昼ご飯の配膳や、入所者の方たちと一緒に嚙下体操をするなど、交流を楽しみながらボランティア活動を行いました。

荒川恵一くんは「いろんな経験をしてみたいと参加した。普段、体験できないことが体験できてよかった」と感想を語っていました。

## 第16回白神十二湖グラウンドゴルフ大会

アオーネ白神十二湖で第16回白神十二湖グラウンドゴルフ大会が開催され、県内各地や秋田県から164名の参加者が集まりました。

7/24

参加者は6、7人ずつのグループに分かれ、全24コースを回りました。参加者たちは同じグループのメンバーへ「ナイスショット」「いいところ行ったよ」と声を掛け合い、グラウンドゴルフを楽しみました。また今回の大会では、今年初めに発生した能登半島地震の被災地へ参加者から義援金を募り、送る予定とのことです。



## ふかうらYOSAKOIソーラン祭

7月28日、町農村環境改善センター駐車場(北金ヶ沢)を会場に「ふかうらYOSAKOIソーラン祭」が開催されました。

7/28

この祭りには、地元の保育園児のチームをはじめ、秋田県羽後町、青森市、弘前市、つがる市などから全10チームが出演。時折の雨も吹き飛ばすほどの演舞とパフォーマンスを披露していました。

祭りを主催した「ふかうら地方創生協議会(代表:齊藤涼太)」は、過疎化が進む地区を若い力で盛り上げていきたいと企画。会場を訪れた地元の住民も演舞に手拍子を合わせ、会場を盛り上げていました。



## らしかるで、転倒予防&認知症予防!

### 新規ご利用者様 募集中!

介護予防に!

いつまでも健康でいたい!

病院退院後のリハビリに!



送迎  
あります

Laical 夕陽公園 深浦港

みちのく銀行 ● 青森銀行

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

まずはお電話を TEL0173-82-0551  
青森県西津軽郡深浦町字浜町137-1  
http://www.hamanasuso.com