



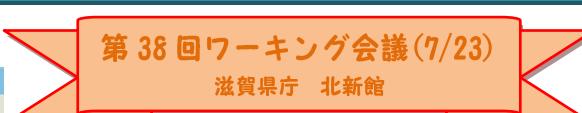
医療福祉・在宅看取りの 地域創造会議 通信 第26号

(H27/8/10)



平素は、「医療福祉・在宅看取りの地域創造会議」へのご理解・ご協力ありがとうございます。

夏真っ盛りです。夏野菜といえば、キュウリやオクラ、カボチャやトマト、ナス、ピーマンなどが代表的です。今では年中スーパーに出回る事も珍しくありませんが、旬の野菜は特に「安い」「美味しい」「栄養価が高い」など良いこと尽くめです。また、旬の野菜にはその時期の気候に合わせて、私たちの体の調子を整えてくれる働きがあり、特に夏野菜には、ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンなどを含む野菜が多く、夏バテの予防などにも効果があるといわれています。夏野菜のひとつレタスは、成分の95%が水分である淡色野菜ですが、ビタミンやミネラルなど、体に必要な栄養素をバランス良く含んでいます。体の老化やガンの予防、免疫力の活性化、貧血予防、口内炎や肌荒れに効果があり肌や皮膚を若々しく保つ美容効果、便秘改善、むくみの改善や高血圧を防ぐ作用などもあります。夏を乗り切りたいですね。



「死」と聞いて、どのようなことを思い浮かべますか。

点じやなくて死に至るまでの過程

ピンピンコロリが理想。



死そのものは怖くない。痛みや家族との関係、死の前が怖い。

受け入れられる死と受け入れられない死がある。



周りの人を後悔させない死がいいと思う。

まだ考えられない。実感がない。

在宅介護となった時、対応できるのかな？

しんどい時間は短いほうがいい。



一人になった時を考えると不安になる。

生きる（意欲があること） ⇔ 死（意欲がなくなること）

死を迎えるときに後悔したくない。

どのような「死」を迎えるために、今、どのようなことをしていますか。今後、どのような準備をしたいと思いますか。

日本尊厳死協会会員証を持っている。尊厳死の宣言書を書いた。家族・協会に渡している。

死んだあと、モノの整理が大変なので、本や服などモノを増やさないようにしていく。

エンディングノートは何度書き換えてもいいと思うし未来予想図だと思うので書いてみたいと思う。

お葬式のことを家族に伝えている。



宗教や墓のことを考えないといけないと思う。



今回は、周りの方の死の体験や死に対する思いを自由に語っていただきたくさん意見が出ました。死を迎えるまでの生き方を考える貴重な時間になったと思います。



☆☆次第☆☆

☆あいさつ・報告・連絡事項

☆「医療福祉・在宅看取りの地域創造会議」
27年度の活動について

*総会（8月29日（土））や県民フォーラム（11月29日（日））など27年度の予定をお知らせしました。

☆意見交換・グループワーク

「死」について考える～一度じっくり話してみませんか～

誰にもいすれ訪れる「死」をテーマに、グループワークを行いました。

次回ワーキンググループ会議の案内！

次回の会議の開催は、
9月15日(火)18:30～20:00
(G-NET しが)です。



会員の方には、後日メールで出欠のご確認をさせていただきます。

初めて参加をご希望される方は、開催日前日までに、事務局までご連絡ください。
よろしくお願ひいたします。

今後のワーキンググループ会議の予定

10月29日（木） 長浜



12月22日（火） 滋賀県庁

1月28日（木） 草津

2月16日（火） 近江八幡

3月17日（木） 滋賀県庁

H27年度総会・研修会

日時 8月29日（土）13:00～16:30

場所 コラボしが21（大津市 打出浜）

申し込みはFAXまたはメールでお願いします。

ご意見・ご感想等お寄せください。

医療福祉・在宅看取りの地域創造会議運営事務局
(滋賀県医療福祉推進課内) 笹山・橋本

TEL:077-528-3581 FAX:077-528-4851

E-mail:info@chiikisouzoukaigi-shiga.jp

