

支え愛・ほっとステーション

第二回 地域交流会のご報告



10月8日、第二回地域交流会を実施し、28名の方にご参加いただきました。品川成年後見センター・齊藤氏から「自分らしい最期を迎えるために～元気な今から準備しておくこと～」をテーマに講話していただきました。『今までどんなことを大事にしてきたのかを振り返り、未来の自分をイメージし、その思いを家族や支援者に託してください』と話があり、参加者のみなさんは真剣に聞かれ、熱心にメモを取られていました。

第二部は、「ひとりひとりが健康な生活を送るために」をテーマに、“自分が出来ること”“地域のみなさんと協力して出来ること”“荏原第二地域にこんなものがあつたらいいなあ”について、グループワークをしました。様々なご意見が出ましたので、抜粋してご紹介します。

○ひとりひとりが健康な生活を送るために自分で出来ること

- ・麻雀、輪投げ、体操を続けている。
- ・寝たきりにならない体操を行なっている。みんなと一緒にだとなる。
- ・ボランティアをしている。行くのを待っていているからやりがいがある。



○地域のみなさんと協力してできること

- ・町会のイベントや認知症カフェに参加している。
- ・家にいるのは・・・と思うが、地域活動やボランティアには抵抗がある。人間関係が気ままでいたい気持ちがある。
- ・振り込め詐欺の勉強会をしている。「場」があることが大事だと思う。

○荏原第二地域にこんなものがあつたらいいなあ

- ・今回のようなライフプランノートの話を経験して聞いたり話せるような場があればいいと思う。
- ・天候気にせずトレーニングできる場が身近に欲しい。

参加していただいた方、ありがとうございました。次回も参加お待ちしております!!

荏原第二支え愛・ほっとステーション 鈴木・山崎

品川区荏原 6-17-12 TEL 03-6426-4110