まるごと２地区

令和６年度　冬号
発行日
令和７年２月１日

「もしも」の前に作っておきたい

エンディングノート

皆さん、エンディングノートをご存じでしょうか？
エンディングノートとは文字どおり、自分の人生の終末について記したノートです。
万が一に備えて、家族や友人に伝えておきたいことや自分の考え・希望を共有するツールになっております。今回の記事を読んだら「終活」について少し考える機会を持ちましょう。

＜エンディングノートのメリット＞

① 家族の負担軽減

②自分の意思を正確に伝えられる

③自分と向き合うきっかけ

※塩釜市ではエンディングノートを配布しております。ご興味ある方は包括支援センターまでお電話ください。

書き方のポイント

今の気持ちを気軽に率直に書いていく
まずは率直な考えを書いてみましょう。書くことで整理出来ていくこともあります。

思い浮かぶ項目から書いていく
いきなり全てを埋めようとせず一通り書き終える目安は３か月程度と考えて問題ない。

家族に伝えましょう！
あらかた書き終えたら家族に保管場所を伝えて内容を共有することが大事です。

定期的に見直しをしましょう
自分の考えや情報に変化は無いか、定期的に見直しましょう。

地域包括支援センターは高齢者等の総合相談窓口です
気になること・心配なことなどございましたら下記連絡先までご連絡ください

塩竈市北部２地区地域包括支援センター

〒985-0085　塩竈市庚塚 304 番地６
電話：022-362-1911　　FAX：022-362-1912

※ご相談いただいた方の個人情報は固く守られます。

～保健師より冬を乗り越えるアドバイス～

～座りっぱなしを減らして、寒さに負けない体づくりを！～

寒い時期になると外に出ることが億劫になり、運動不足になりがちです。座りっぱなしの時間が多くなると、フレイル以外にも、健康寿命に悪い影響があることがわかっています。座りっぱなしの時間を減らすために、30分に1回を目安に立ち上がる、テレビの CM 中に足踏みをする、運動がてら家事をこまめに行うなど、適度に身体を動かしましょう！
併せて、自宅でできる簡単な体操をご紹介します♪

〇膝の曲げ伸ばし

片方の膝をまっすぐ伸ばして 10 秒維持し、ゆっくりおろす。
（左右 5 回ずつ）

〇かかとあげ

つま先立ちで 5 秒維持してゆっくりおろす。
（ゆっくり 10 回）

〇立ち座り

背筋を伸ばして椅子に座り、まっすぐ立ち上がる。
（交互に10回）

「皆さんは大丈夫？　防犯度チェック」

今、強盗・窃盗・空き巣が増えており連日ニュースになっています。皆さんの自宅は防犯対策がしっかりされているのか今一度確認してみましょう。

□	在宅時でも玄関や人のいない部屋の窓には必ず鍵をかけている
□	鍵は、郵便受けや植物鉢などに隠していない
□	防犯カメラ、録画機能付きインターホン等が設置されている
□	夜間でも家の付近に人が近づくと点灯する防犯ライトを使用している
□	家の周囲に2階や屋根への足場になるものはない
□	庭は見通しがきくフェンス等で囲い、防犯砂利を敷いている
□	近所付き合いがあり、いつもあいさつしている。
□	知らない番号の電話には出ない。

＜ 地 域 お 宝 発 見 ＞

先月、楓町集会所にて認知症についての勉強会を行いました。皆さん一生懸命聞いておりメモも取って質問も沢山ありました。

現在包括支援センターでは「認知症」に関しての相談が増えております。「地域で講座をしてほしい」、「個人的に相談したいことがある」という方がいらっしゃいましたらお気軽に包括支援センターにご連絡ください。