

# あんしん



秋号

2020.10

+プラス

みなさま こんにちは！

酷暑の夏が終わり、紅葉の季節がやってきますね。

“巣ごもりで、楽しめなかった春の分まで秋を楽しめれば良いのですが・・・

まだ、まだ、続くコロナ禍の今ですが、体調を崩されませんように毎日をお過ごしください。

「わくわくサポートの会」担当理事 進藤 ひとみ

## 第3回イベント開催のお知らせ！

新型コロナウイルスの影響で、残念ながら開催できていません。現在も“3密を避ける”などの厳しい状況ですが、感染予防に注力し、次の通り開催を予定します。皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしております！

**今回のテーマ：『楽しむ！食べる！おしゃべり！体操！』**

開催日時：令和2年10月22日（木） 午前10時30分より

開催場所：あいにふ（第2回と同じ施設）

内 容：昼食（お弁当）とフレイルのお話、筋力低下予防体操 等々

\*今後の新型コロナウイルスの状況次第で変更の可能性があります。その際は改めてお知らせいたします。（大里 通代）

## 「人生会議（ACP:アドバンス・ケア・プランニング）」

「人生会議」とは、もしもの時のためにあなたが望む医療やケアについて、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有する過程（プロセス）のことをいいます。

自分がどのような治療を受けたいのか、または受けたくないのか、そして自分という一人の人間が大切にしていること（価値観）などを、前もって大切な人たちと話し合っておくことの一部始終が含まれます。

多くの人にとって自分にはまだ関係ない、できれば先延ばしにしたい話題でもあります。そういう人に無理強いするようなことがあっては意味がありません。

ただ、もしもの時に自分の意思を最大限尊重してほしいと思ったら、まずは自分の意思・希望がなんであるかを考えて、それを大切な人（＝あなたの意思決定の代理人になってくれる人「もしもの時の代理人」）と話し合い、理解してもらいましょう。書面に記しておくとなお良いでしょう。

しかし、人は誰しも思いが変わることがあります。話し合いは一度きりでなく、継続して話し合っていくことが大切です。（裏面に続く）

## 「もしもの時の代理人」

今のあなたにとって、意思決定の代理人は誰でしょう。

「その人」は、あなたのことをどのくらい理解していますか。もしもの時、あなたの意思決定の代理人という役割を果たしてくれるでしょうか。

人生の最終段階において、自分の受けたい医療についてきちんと意思表示をしても、様々な事情があり、家族が受け容れることができずに、結果として本人の意思が反映されないケースもあります。

「人生会議」は、あなたのためだけでなく“代理人”となる大切な家族や近い人のためにもなるのです。もしもの時にあなたの意思決定の代理人という役割を果たしてくれる人を見つけておくことが大切です。

(山下 則子 藤田 涼子)

### 男の簡単レシピ②（鶏のから揚げ南蛮風）

お酢は体に良いことがいっぱい食品です。1日大さじ1杯（15ml）のお酢を摂取できると良いのですが、酸っぱいのが苦手という人もいらっしゃると思います。毎日の食事にひと工夫して、無理なくお酢を摂りましょう。



1. ボウルで③と④を良く合わせた後、②を加えよく混ぜる。
2. ①をレンジで温め1をかける。

材 料（一人前）

- ①鶏のから揚げ …4個
- ②カット野菜 …1袋
- ③調理酢 … 大さじ2
- ④醬 油 … 小さじ1



(安田 豊)

から揚げを鮭の天ぷら、焼いた肉や魚と合わせても美味しくいただけます



「後姿のお二人」

【生涯現役を目指している佐久間幸敏様・みどり様ご夫妻】

お二人は、福岡県北部で一般家庭の庭園管理をライフワークとして、長年従事されています。緑樹に吸い込まれ、七つ道具を自在に使いこなし、「オイ」、「アナタ」と自然に声を掛け合いながら、いつの間にか庭の風景がすっかりと様変わりしています。仕事日の晩酌を楽しみに、今日も剪定用具の手入りに専念しておられます。

(中山 千住)

サ  
ポ  
ー  
ト  
会  
員  
の  
紹  
介

#### 【お悔み】

会員の福井和子さまが、本年5月にお亡くなりになりました。(享年85歳)  
ご冥福をお祈りします。

#### 【編集後記】

本誌も第4号を迎えました。皆さんはどうお過ごしでしょうか。今年の冬はインフルエンザに加え、新型コロナウイルスにも心配しなければなりませんね。外出がしづらい中、室内でもできる簡単な運動に心がけてはいかがでしょうか。(Y)

当法人  
正会員の  
CMコーナー

土地家屋調査士山川事務所 代表 山川 慎 哉

土地の境界問題でお困りの方、ご相談ください。解決までサポートします。

〒 812-0061 福岡県福岡市東区筥松2-29-11 リバティ箱崎103

電話:092-292-3307 FAX:092-292-3308 HP検索は、「土地 境界 福岡」で検索を!

【お断り】サポート活動の紹介②（庭管理）は、事情により次号（5号）に掲載予定です。