



立川市

令和4年1月発行

# 認知症サポーター ステップアップ 連絡会通信

Vol. 1 3

新たな年が始まり、寒さが身にしみるこの頃でございますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。この通信は認知症サポーターステップアップ講座を受講された修了生が、日々の困りごとや悩みについて共に考え、何らかの活動について参考にして頂き、活動されている方には励みになればと思いお届けしています。

今回は令和3年10月に開催した認知症サポーターステップアップ講座活動連絡会や、来年度からリニューアルする認知症ケアパスについて、皆さんへ情報提供させていただきます。



## 令和3年10月21日活動連絡会

今回はテーマを「認知症への備え」  
～エンディングノートを活用して  
大切な方との絆を深めましょう～と  
題して、第一生命保険株式会社の皆様  
からお話を伺いました。





## ○エンディングノートとは？

近年、世間でお勧めされている【エンディングノート】。このノートは自分が亡くなった後に、周囲の人が助かる記録です。書店で販売していますし、普通のノートでも構いません。連絡してほしい人、大切な物のありか、希望することなどを書きとめ、誰でも目に付く場所ではなく、家族だけが分かる秘密の場所へ保管しておきます。大切な情報がたくさん詰まっているノートですので家族以外の方には見つからない場所に置くようにしましょう。そして保管場所は家族の方にしっかりお伝えするようにしましょう。正式な遺言状のような効力はありませんが、残された方には大事な記録になります。

今回の連絡会では「大切な方への絆ノート -エンディングノート-」を用いて、講義を行っていただきました。絆ノートは、ご家族のためだけでなく、自分自身の今後の人生について考え、セカンドライフを楽しく前向きに過ごすためのノートでもあります。



## ○絆ノートの使い方

- ・今後の人生の指針となるノート
- ・ご家族の心の支え・指針にもなるノート
- ・ご家族や支援してくれる方が困らないように書き記しておくノート



## ○絆ノートの書き方ポイント

- ・一度にすべてを書く必要はありません。
- ・書いた時の日付を記入しましょう。

徐々にアップデートしていきましょう

その時の自分の気持ちや考えがわかります

⇒絆ノートに何を書くかは人それぞれです。絆ノートを書くことで大切な方との絆を深め、今後の人生をさらに豊かにするきっかけとなれば幸いです。

## 「大切な方への絆ノート—エンディングノート—」について…

立川市と第一生命保険株式会社（立川支社）は、2015年7月28日、相互の連携を強化し、立川市における地域の一層の活性化と市民サービスの向上を図る地域見守りネットワーク協定を締結しました。この冊子は同協定に基づく取組の一環として、立川市と第一生命保険株式会社が共同で制作したものです。こちらは立川市ホームページからダウンロードできます。

検索はホーム > 健康・福祉 > 福祉 > 高齢者福祉 > 「エンディングノート」の活用を



### <参加者の感想>

エンディングノート  
について理解が深ま  
りました。

今までエンディングノートを記入して  
いたので、もう一度しっかり見直しま  
す。（講義の話の中で）時々見直す  
ということが参考になりました。



## 認知症ケアパス第2版が発行されます！

来年度に向け、認知症ケアパス（認知症あんしんガイドブック）がリニューアルされます。第2版には、認知機能低下に伴う行方不明に備えましょう概要版や令和3年7～9月に実施した「ひろげよう地域のわ オレンジのわ たちかわキャンペーン」等の情報を盛り込む予定となっています。

また、ステップアップ講座修了生の皆様には、小学校4年生対象の認知症サポーター養成講座へのご協力を依頼させていただきました。その中で、実際にご協力をいただいた修了生の感想を掲載します。

現在使用している認知症  
ケアパス（認知症あんし  
んガイドブック）です♪



## 次回連絡会のご案内

日 時：令和4年2月9日（水）  
午 前：10時～11時30分  
場 所：立川市役所208・209会議室



テーマ：「居場所と役割がもつ力」  
～デイサービスという実践の場から～

※出欠のご連絡は、資料  
作成の都合で前日までに  
お願いします。

※新型コロナウイルス感染症対策のため会場の定員に合わせ人数制限を設けて実施して  
おります。参加希望の方は事前にお申し込みください。

※当日はマスクの着用をお願いいたします。また、入室前に検温を実施いたし  
ますので、ご協力ください。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、連絡会は中止  
となる場合がございます。

### 〈連絡会への参加不可能判断目安〉

1. 連絡会当日、発熱（37.5度以上）がある場合
2. 咳・のどの痛み、だるさ、息苦しさなどの症状がある場合
3. 同居家族や身近な知人に感染が疑われる場合

## 問合せ先

立川市高齢福祉課介護予防推進係 ☎523-2111 内線1471  
認知症地域支援推進員 南エリア（兵藤） ☎540-0311  
北エリア（水村） ☎538-2339

※連絡会通信の送付が不要な方は、お手数ですが、ご連絡をお願い致します。