



発行：杉並区地域包括支援センター ケア24高井戸  
(杉並区高井戸西1-12-1 社会福祉法人浴風会東京センター内)  
TEL 03-3334-2495 発行日：令和 4年 秋号



## エンディングノートをご存じですか？

自分の望む人生を、最後まで自分らしく歩むために、自分がどうしたいのか、考えをまとめるお手伝いをするのがこのノートの役割です。

ご自身やご家族のこと、財産、もしもの時のことなど、テーマに沿って書きすすめるうちに、思いを自然と整理できるようになっています。書いたことを元に、ご家族や主治医など周囲の人たちとしっかり話しておくことも、最期まで自分らしく生活するためにはとても大切なことです。これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人など思いつくままに書いてください。書いた後は定期的に見直して、更新日を記入して状況に応じて修正してください。ご家族と相談しながら書くなどして、ぜひノートの存在をご家族の誰かに伝えておきましょう。

区では、区民の終活に役立つ「杉並区マイエンディングノート」を、株式会社ジチタイアドと官民協働により作成しました。

**配布期間：**令和4年7月1日(金曜日)～令和5年6月30日(金曜日)

**配布場所：**

- ・区役所西棟1階 玄関横パンフレットラック
- ・区役所西棟2階 高齢者在宅支援課窓口
- ・区役所東棟1階 高齢者施策課窓口
- ・各ケア24(杉並区地域包括支援センター)

**(注)部数に限りがありますので、なくなり次第配布を終了します。**

この杉並区版エンディングノートはケア24高井戸でも配布しています。ご興味のある方は職員にお声がけください。



地域包括支援センターケア24高井戸は高齢者やその家族の方が困ったときに相談できる身近な窓口です。これからの生活の事を一緒に考えていきましょう。お気軽にご連絡下さい。相談無料です。夜間、日曜日、祝日および年末年始も電話でのご相談は24時間受け付けています。

**杉並区から委託を受けて運営しています。**

**窓口受付時間** \*日曜・祝日は休み  
月～金曜日 9:00～19:00  
土曜日 9:00～13:00

**ケア24高井戸 ☎03-3334-2495**

# 地域づくりの報告

高井戸西館

## ゆうゆう館協働事業

上高井戸館

昨年度から始めた協働企画の講座。

カードゲームを活用して、コミュニケーションを取ったり、体の健康を意識しながら、日々の暮らしを考える場を設けてきました。参加者の方々と一緒に考えた企画をもとに、10月から後半の講座を開始します。

今後は、世代を超えた地域の皆さんが集える場、井戸端会議ができる場になるようにと考えています。

是非、皆さんも覗きに来てください！地域の事業所の方々の協力も得ながら講座を開催しています！！

## 認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受講された方が、認知症の理解を深めると同時に、認知症になっても暮らし続けられる地域づくりを一緒に考える為に、ステップアップ講座を開催しています。

今年は、「みまもりあい」という認知症の方が道に迷われた時に、地域住民などへ検索依頼を発信できるアプリを知り、体験しながら、今後の地域での見守りを考える講座を企画しました。

8月に1回目が終了し、10月に体験をし、11月に振り返りを行う連続講座です。また後日、報告等させていただきます。

誰もが認知症になり得る時代。認知症にならないというよりは、認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けられる地域づくりを目指しています。それは、認知症だけでなく、障害が有っても無くても、誰もが住みやすい地域だと思います。みんなが自分ごととして考え、お互い様として支え合える地域を一緒に考えましょう。

認知症サポーター養成講座  
行っています！

