

膳所あんしん長寿相談所だより



介護や生活上のお困りごとはありませんか？膳所あんしん長寿相談所は、平野・膳所学区にお住まいの高齢者を対象とした総合相談窓口です。

＜住 所＞ 大津市膳所二丁目5番5号

＜電 話＞ 077-522-8867
077-522-8882

＜F A X＞ 077-522-1198

＜開所時間＞ 9:00～17:00
(土日・祝日、年末年始除く)

平日夜間、休日の緊急連絡先

■大津市役所代表

電話：077-523-1234

※開所時間での対応とさせていただく場合があります。



出前講座のご案内

サロンや地域の集まりで出前講座を行っています。ご気軽にお問い合わせください。

【講座メニュー例】

- いつまでも元気に 介護予防
- 認知症を正しく知ろう
- お口の健康
- 低栄養予防
- もしものときの意思決定 人生会議
- いきいき百歳体操立ち上げサポート



R7.11月いきいき百歳体操立ち上げサポートの様子

あんしん長寿相談所で休日相談を実施しています

働く家族介護者への支援として、毎月第2土曜と第4日曜にあんしん長寿相談所のうち1か所を開設して予約制の休日相談を実施しています。

膳所あんしん長寿相談所の相談日：令和8年2月22日（日）

＜実施時間＞9時～17時まで（12時～13時除く）の間で1時間毎の予約制

＜予約方法＞①電話 膳所あんしん長寿相談所（077-522-8867）

開所日の9時～17時（実施日の前開所日まで）

②インターネット 「あんしん長寿相談所休日相談予約」で検索
(実施日の2日前までに申し込み)

※他のあんしん長寿相談所での相談日や詳細は大津市ホームページをご覧ください。



二次元コードでの予約も可能です

最期まで自分らしく暮らすために 人生会議してみませんか？

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えることができなくなると言われています。

「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」とは、もしものときのために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むのかを、前もって考え、家族や信頼する人、医療・介護従事者などと繰り返し話し合い、共有することをいいます。

人生会議はいつからでも始められます。後悔しないため、よりよく生きるために、大切にしたいことを考えておきましょう。

さあ！始めましょう

→ステップ1 考えてみる

これから的人生の希望や思いを考えましょう。

考えを示しておくことは、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立ちます。

例えば…

- 病気になっても、趣味を続けたい。○できるだけ住み慣れた家で過ごしたい。
- 元気なうちに旅行に行きたい。○家族の負担になりたくない。

ステップ2 話し合う

考えた希望や思いについて、前もって家族や信頼する人、医療・介護従事者などの信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

しっかり話し合うことで、お互いの理解を深めることが大切です。

例えば…

- どんな状態でも1日でも長生きしたい。○延命治療はしない。
- 最期まで自分の口から食事をしたい。○人生の最期は家で迎えたい。

ステップ3 共有して残す（書き留める）

考えたことや話し合ったことは記録として残しましょう。

希望や思いは時間とともに変わったり、健康状態によっても変わることがあります。その都度、考え直しても書き直しても構いません。