



健康応援通信⑩

もしもの時のために「人生会議」をしてみませんか

●医療と介護の連携で療養生活を支えます

南区では在宅での療養を希望する人へ、住み慣れた家で安心して療養生活を送れるよう、医療や介護の専門職がネットワークをつくり、在宅医療や在宅療養がスムーズにいくよう体制づくりをしています。

●もしもの時のために「人生会議」

国は、もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い、共有する取り組みをすすめています。昨年11月にこの取り組みを「人生会議」と名付けました。

一般的に命の危険が迫った状態になると約70%の人が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。あなたも、大切な人の看取り(人生の最期)が迫ったり、医療やケアの選択を迫られたりすることがあるかもしれません。

日頃から、自身の最期について考え、家族や周囲の人と話すことで、もしもの時に自分が意思表示できなくても、家族等があなたに代わって医療やケアの方向性を医師等に伝えることができるので、自分らしい望んだ療養につながります。また、かかりつけ医等から心身の状況について、適切な説明を受けることも重要なため、日頃から相談できるかかりつけ医を持っておくと安心です。

●自分の人生をどう生きたいのかを考える

自分の人生をどう生きたいかを考えることが、自分らしい人生の最終段階の過ごし方を思い描くことにつながっていきます。心身の状態に応じて、どのように過ごしたいかは変化するので、何度でも繰り返し考えたり話し合うことが大切です。「人生会議」について詳しく知りたい場合は、区役所にご相談ください。



問い合わせ

南区役所健康福祉課 ☎372-6375



定例日健康相談(予約制)

■南区役所

回 3月19日(火)
受け付け 午前9時～11時半
内容 健康相談(禁煙相談も可)
持ち物 健康診断の結果(無くても相談可能)
回 健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター

回 3月14日(木)
受け付け 午後1時45分～2時
内容 離乳食の進め方と試食(講話は1時間程度)
対象 生後4～5カ月ころの赤ちゃんの保育者 先着20人
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
回 2月20日(水)～3月12日(火)に市役所コールセンター ☎243-4894

育児相談会

■月湯健康センター

回 2月22日、3月22日(金)

■味方健康センター

回 2月28日、3月7日(木)

■白根健康福祉センター

回 3月14日(木)
受け付け 午前9時半～11時
内容 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談。
対象 乳幼児の保育者
持ち物 母子健康手帳
妊婦歯科健診

■白根健康福祉センター

回 2月27日(水)
受け付け 午後1時～同45分
対象 妊婦 持ち物 母子健康手帳
※今年度から母子健康手帳の交付は、区役所・出張所窓口のみとなりました。歯科健診と同日の集団交付はありません。

フッ化物塗布(予約制)・かむかむスマイル食育講座(予約不要)

■白根健康福祉センター

回 2月26日(火) 対象 4歳未満児
フッ化物塗布(先着20人)
受け付け 午後1時半～2時
内容 歯科健診、フッ化物塗布
持ち物 母子健康手帳 回 1,020円
回 2月24日(日)までに市役所コールセンター ☎243-4894
かむかむスマイル食育講座(フッ化物塗布会場で同時開催)
受け付け 午後1時半～2時半
内容 栄養士による幼児期の食事・おやつミニ講座 回 当日直接会場へ

その他

股関節検診=3月6日(水)
1歳誕生歯科健診=3月7日(木)
1歳6カ月児健診=3月13日(水)
3歳児健診=3月15日(金)
※1歳誕生歯科健診後に「ブックスタート(読み聞かせと絵本のプレゼント)」を実施

まちの話題 「終活」を考えることは生き方考えること

1月20日、白根健康福祉センターで「男にとっての終活 女にとっての終活」と題して講演会が行われました。南区男女共同参画地域推進事業の一環で、約90人が参加しました。

講師の角田山妙光寺住職 小川英爾さんは、死を迎えるまでの準備や、現状の制度・課題などをユーモアを交えながら語り、「大切なことは自分自身がどう生きるかということ。残される人が困らないように知人の連絡先などを残しておくことよ」と話していました。

参加した白根地区在住の女性は「必ず身近にある問題。世の中の流れに沿った話で分かりやすかった。これからの自分のことを考えるときのポイントをつかむことができた」と感想を話してくれました。



段ボール・コンポストで生ごみを堆肥化しませんか?

市では、家庭から出る生ごみの減量とリサイクルを推進するため、オリジナルの段ボールコンポスト「サイチョのマジックダンボール」を販売しています。段ボール箱内の基材に生ごみを入れて混ぜることで、生ごみを分解し、堆肥化できます。南区在住の人には、特典として生ごみを混ぜ込むときに使用する「移植ごて」をプレゼント。

販売場所 南区役所 区民生活課 生活環境係
販売価格 1セット500円(基材のみ400円)
問い合わせ 区民生活課 ☎372-6145



段ボールコンポスト



特典の移植ごて

活動紹介

1月の「南区の実りをいただく日」

「南区の実りをいただく日」は、区内の農家で収穫体験や、収穫した農産物を給食でいただくことで、園児たちに南区の豊かな農産物を知ってもらい、地域のことや食べ物に関心をもってもらおうと、毎月、区内公立保育園で行っているものです。

1月の活動について紹介します(白根保育園での活動)

「外は寒いけど、暖かい部屋でも野菜を育てられるんだよ!」と始まった、ハツカ大根栽培。ペットボトルの手作り植木鉢に、ワクワクしながら種をまきました。によきによき伸びた芽はカイワレ大根です。みんなで食べたら「苦ーい!」「大根おろしの味がする!」...と、楽しく育てている様子を1月の集会で発表しました。また、クイズを通して冬野菜の種類や栄養についても学びました。

給食では人参のたくさん入ったシチューをみんなで食べ、「これも冬野菜だね!」と気付き、興味・関心を深めました。



市民の情報掲示板

●リューと新潟フィルハーモニー管弦楽団 第2回定期演奏会

回 2月24日(日)午後2時～4時
場 新潟市音楽文化会館ホール(中央区一番堀通町3)
内容 モーツァルト フィガロの結婚序曲、交響曲第40番、ベートーベン交響曲第1番
対象 先着530人
回 当日直接会場へ
回 同楽団 熊澤 ☎090-2300-7600
●新潟大学医学部医学科第7回学外講義 2019 死因究明の最前線
回 3月2日(土)午後1時～3時

掲載を希望する場合は、3月17日号は2月20日(水)まで、4月7日号は3月12日(火)までに、掲載依頼票を提出してください(FAX可)。依頼票は南区役所ホームページ(本紙表紙参照)でダウンロードすることができます。※掲載は原則1回のみ

■新潟市民プラザホール(中央区西堀通6 NEXT21ビル6階)

対象 先着300人
回 当日直接会場へ
回 同学部庶務係 ☎227-2003
●まごころしろね公開講演会
回 3月10日(日)午後1時～午後4時
場 JA新潟みらい本店ドリームホール
内容 『血液の呼び鈴は、筋肉』講師 二村ヤソ子さん、『ずっとここで暮らし続けたい』講師 河田珠子さん
回 3月4日(月)までにJA新潟みらいしろねグリーンセンターへ ☎372-1178

《広告欄》