

## フードパントリー ～食品&生活用品を配付します～

フードパントリーは、家庭や企業から、食品や生活用品を提供していただき、希望者に無償でお渡しする活動です。家にある余剰食品などを“もったいない”から“ありがとう”に変身させませんか。野菜・果物の寄付も受け付けます。あわせて、子ども服（新品）のリサイクル活動も実施します。

### 食品などの募集期間（食品などを提供していただけるかた）

11月5日(火)～12月6日(金)（土日を除く） ※午前9時から午後5時の間にお届けください。  
野菜・果物は12月12日(木)のみ受け付けます。

#### ▶募集している食品・生活用品

○お米（精白米）、パックご飯、レトルト・インスタント食品、乾物、缶詰、お菓子、飲料（アルコールを除く）

○洗剤、ティッシュなどの日用品

受付場所：社会福祉協議会（遺跡の森館内）

※常温保存可能で、賞味・消費期限が3か月以上ある未開封の食品および未使用の日用品に限ります。

### 食品などの配付日（食品などを希望しているかた）

- ・12月13日(金) 午前9時～午後6時
- ・12月14日(土) 午前9時～正午

#### ▶対象

○物価高騰などで生活支援が必要なかた

○ひとり親世帯

※配付を希望するかたは12月6日(金)までに電話または社協LINE QRコードから申込みをしてください。

【LINE申込み方法】…友だち追加後、トーク画面から①「フードパントリー申込み」と入力②氏名③住所④電話番号を入力してください。



社会福祉協議会  
LINE QRコード

申込み・問合せ＝社会福祉協議会（遺跡の森館内） ☎76-3601

## 「ひとり暮らし高齢者☺にっこり交流会」

70歳以上のひとり暮らしのかたを対象に「ひとり暮らし高齢者☺にっこり交流会」を実施します。お話をしたり、カラダを軽く動かして楽しく過ごしましょう。

参加者募集

▶開催日 12月9日(月)

▶時間 午前10時～11時30分  
(9時30分受付開始)

▶場所 保健センター

▶対象 町内在住の70歳以上のひとり暮らし高齢者（申込み時に、送迎が必要なかたは申し出てください）

▶定員 30名（先着順）

▶参加費 無料

▶内容 ポッチャ体験会

脳トレ

お弁当配付

▶申込方法 11月22日(金)までに社会福祉協議会窓口または電話で申込み

申込み・問合せ＝社会福祉協議会（遺跡の森館内） ☎76-3601



“そのとき”が来たら 伝えられない

## だから今、「人生会議」



### 自らが希望する医療やケアを受けるために

誰でも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。命の危機が迫った状況では、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり、希望していることを伝えることができなくなると言われています。あなたが大切にしていること・望んでいることを前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有する取組みを「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」と言い、自らが希望する医療やケアを受けるための大切なプロセスです。

### どんな話しをするの？

大切にしたいこと、気がかりなこと、選びたい過ごし方（治療や療養）、自分の思いや代弁者などについて話し合しましょう。

状況により思いは変わることもあります。繰り返し何度でも話し合しましょう。

①大切なことは何か考えてみましょう



②自分の思いを預けられる人（代弁者）を考えてみましょう



※個人の自由意思によって進めるものです。「知りたくない」「考えたくない」というかたへの配慮も大切にしましょう。



④話し合いの結果を代弁者や周りの人と共有しましょう



③代弁者や周りの人と話し合しましょう



### 「かかりつけ医」を持つことの重要性

皆さんは、かかりつけ医を持っていますか。かかりつけ医は、「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師」と位置付けられています。超高齢社会へと進む中、かかりつけ医は、病気や生活習慣などを理解したうえで継続的に診察を行い、さまざまな健康問題についても気軽に相談できます。

また、家族が見逃しがちな症状に気づき、地域に密着した存在です。必要に応じて、地域包括支援センターやケアマネジャーと連携してもらえます。安心して住み慣れた地域で暮らしていけるよう、日頃から心配なことを相談できるかかりつけ医を見つけておきましょう。



問合せ＝地域包括支援センター（介護福祉課内） ☎76-1325