

飯南病院便り

人生会議、してみませんか？



実習生
自治医科大学5年
本田 真央

飯南町の皆さんはじめまして。自治医科大学医学部5年の本田真央です。出雲市稗原の出身で、角田院長や黒谷副院長の大学の後輩にあたります。8月末から2週間、地域医療実習の一環として、飯南病院で学ばせていただきました。病院をはじめ、町内のさまざまな場所で実習する中で、医療は病院の中だけで完結するものではなく、地域や家族とのつながりの中にあるということを実感しました。そんな中で、今回皆さんと一緒に考えてみたいと思ったのが「人生会議」です。

人生会議(アドバンス・ケア・プランニング、ACP)とは、もしもの時に備えて、自分が大切にしていることや、どのような医療・ケアを受けたいかについて、家族や信頼できる人、医療・介護者などと話し合っておく取組です。「もしもの時」なんて聞くと重い話に感じるか

もしれませんが、人生会議は、最期をどう迎えるか、延命治療を受けるかどうか、それだけを決めるものではありません。「これから自分らしく生きるために、何を大切にしたいか」を考えることでもあります。具体的には、「どこで過ごしたいか」「誰と過ごしたいか」「趣味や習慣をどう続けていくか」などを話してみるとよいかもしれません。気持ちは変わってもよく、何度話し合ってもよいです。自分の思いを1人で考えるだけでなく、家族や身近な人と話してみることで、自分では気づかなかった大切なことが見えてくるかもしれません。元氣なうちから自分にとって大切なことを考え、その思いを周囲の人と共有しておくことが、人生会議の第一歩になるのではないのでしょうか。

人生会議に決まった形や、正しい答えはありません。自分にとって大切なことを考え、気楽な気持ちで身近な人と話すことから始めてみませんか。人生会議、してみませんか？

保健福祉センター便り

飯南高校の生徒とやってみよう！毎日手軽に運動習慣

健康づくりのためには、日頃から体を動かす習慣を身につけることが大切です。飯南高生が「どうしたら運動を身近に感じてもらえるだろう？」と考え、誰でも気軽に取組める運動動画を制作しました。高校生のアイデアと元気をぜひご覧ください。



私たちは「生命地域学」の授業で、「運動習慣の改善」をテーマに探究活動に取り組んでいます。飯南町では車移動が多く、歩くなどの日常的な運動も減ってしまっています。特に、家事や仕事で忙しさをを感じる「働く世代」の運動不足を課題に感じ、運動習慣に関するアンケートを実施しました。

「運動をしない理由」を問う質問に対して、「時間が無い」「面倒」「運動が嫌い」といった回答が多くありました。そこで、いきなり長時間の運動を始めるのではなく、忙しい人や運動が苦手な人でも気軽に取組めるものがいいと考えました。また、運動習慣がある人の多くが、1年以上運動を続けていることもわかり、無理なく継続的に運動をすることが大事だと感じました。

そこで、まずは運動習慣を身につけてもらうことを目

標に、オリジナルストレッチ動画を作成しました。短い時間で簡単にできるので、このストレッチを運動習慣づくりのきっかけにしたいと考えています。運動習慣が身についたら、時間を少しずつ伸ばしたり、運動の内容を変えてみたりしてみましょう。

『生命地域学』3年1組 12班
(田中莉々子、中山和香、岩崎常正)



「時短ストレッチ」
動画を見る
(YouTube)

第80回 秋の読書週間 10月27日～11月9日
標語「静かだけど、冒険中。」

今後のイベント情報

●【秋の読書週間企画】

★「図書館ことば日和」作品展示

①～11月30日(月)

②中央図書館

みなさんからご応募のあった短歌・俳句・川柳の作品を廊下に展示します。ぜひご覧ください。

★「ブックカフェ」

①10月28日(水)～10月30日(金)10:00～15:00

②中央図書館

3日間限定で館内にカフェコーナーを設置します。ゆっくりお過ごしください。

★「分類別年間貸出ランキング展示」

①～11月30日(月)

②中央図書館

町立図書館でよく借りられた本をジャンルごとに発表し展示します。

★「ハロウィンフォトスポット」

①～10月31日(土)

②中央図書館

イラストパネルやハロウィングッズのフォトスポットを設置します。

●Sunday Story Time
「英語でおはなし会&クッキング」

来島公民館とのコラボ企画！ALTのダニエル先生&ランデン先生と一緒に英語で読み聞かせを楽しんだ後、一緒にクッキングをします。

①11月15日(日)10:15～英語でおはなし会
10:30～クッキング(要申込)

②中央図書館・来島交流センター調理室

●趣味講座「毛糸ペンでおえかきアート」

ボールペンの筒に毛糸を通してスルスル！粘着台紙にペンを滑らせて、温かみのある絵を描く新感覚アート体験です。

①12月20日(日)10:30～

②来島交流センター 多目的ルーム

¥500円(要申込)

講師 十鳥美代子さん

●Sunday Story Time「ストーリーテリング」

耳で聞いて楽しむ読書です。語り手は、「おはなしの〜にゃん」のお二人です。

①1月17日(日)10:30～

②中央図書館

¥無料(申込不要)



みんなで作る！

笑顔あふれる飯南暮らし



「笑顔あふれる飯南暮らし」をテーマに、各地域で取り組まれている活動を取り上げていきます。

地域おこし協力隊 退任のご挨拶
「3年間、本当にありがとうございました」

十鳥 美代子



千葉県で美術教員をしていた私が、飯南町へやって来たきっかけは、見学で訪れた「谷笑楽校」でした。戦前の歴史ある校舎を行政任せにせず、地域の皆さん自身が大切に守っている姿に強い衝撃を受け、「ここで活動したい」と心に決めました。

着任当初、谷自治振興会 永田会長や谷公民館 門脇館長から「新しい風を入れてほしい」と背中を押していただきました。「地域をおこす」とは何か模索する中で気づいたのは、谷地区にはすでに豊かな暮らしがあり、無理に「おこす」必要が無いほど元気が溢れているということです。

そこで私は、外からの目線を活かし、皆さんが持つ技術や地域の魅力を「目に見える形にする」お手伝いを始めました。約2年半続けた「水ようカフェ」では、子ども向けお絵かき教室や味噌・ポン酢づくりなど、特技や知恵を活かした体験と交流の場を展開。毎月の回覧チラシ作りでは

「イベントに行けなくても、毎月デザインを見るのが楽しみ」と声を掛けていただき、とても励みになりました。

また、「谷自治振興会20年の歩み」記念誌制作では、谷自治振興会役員の朽木さんが文章、永田会長が写真、私がデザイン構成を担当し、20年の歩みを一冊の形にまとめました。皆さんが歩みを止めず、重ねてきた歴史を形に残せたことは、私にとっても大きな財産です。

3年間で学んだ皆さんの「地域愛」は、この土地で暮らし重ねてきた時間そのものであり、かけがえのない個性です。任期満了後も谷地区に住み、今後は美術造形教室「アトリエトリ」の運営や、地域の魅力を伝えるデザイン活動に取り組んでいきます。

温かく支えてくださった3年間、本当にありがとうございました。これからも地域の仲間、一住民として、どうぞよろしくお願いいたします。