

開催しませんか

健康づくり座談会

「みんなでワイワイかたろう会」

続々、開催中

町では、地域包括ケア研究所長の鎌田實医師の指導の下、本年度から新たに健康づくり座談会を開催しています。

今日は、集会所などの身近な場所で開催している健康づくり座談会「みんなでワイワイかたろう会」を紹介します。



▲7月12日、奥川・中町集会所で開催された座談会では、普段あまり話す機会がない「死」に関してや、自分らしく生きるためこれからできることについて話し合いました

座談会の目的は？

人生百年時代を自分らしく、いきいきとした生活を続けるためにはどうしたらよいか、参加者が地域包括ケア研究所の医師やスタッフ、町保健師、栄養士とともに、ざっくばらんに話し合い、考えてもらうことを目的に開催しています。

話し合いのテーマは 事前打ち合わせで決定

座談会は事前に地区の数名の皆さんと打ち合わせを行い、開催します。事前の打ち合わせでは、話し合うテーマや開催日時、集落の皆さんへの周知方法などについて話します。

奥川・中町で開催された座



括ケア研究所の奥医師が健康に暮らすための秘訣や気の持ち方、「死」を迎える準備について講話をし、その後、参加者の皆さんで印象に残ったことや、これからできそうなことを話し合いました。

座談会の結果

座談会終了後には、事前打ち合わせ会のメンバーが集まり内容を振り返りました(右上写真)。その結果、「開催して良かった」「死についてきちんと考える機会になった」「もっと健康に関することを知りたい」といった次につながる意見が出されたことから、中町では、町地域包括支援センターが行う出前講座『人生の最終段階への準備について』を開催することになりました。

座談会では、事前の打ち合わせで、奥川や中町の良いところや今後どのような生活を望むかなどについて話し合った中で、「自分が動けなくなった施設に入りたいが、それまではどこにも行きたくない。できる限り中町で暮らしたい」といった声が上がったことから、座談会のテーマを『最後まで楽しく、わが家で過ごすには』に決定しました。

座談会では初めに、地域包

当日は自治区の皆さんのほか、福祉や集落支援の関係者からも参加し、総勢25人での開催となりました。

町では本年度、本健康づくり座談会を自治区、老人クラブ、サロンなどの団体を対象に開催していますので、希望する場合は健康増進課まで、お気軽にご相談ください。