

02 目次・特集「自分らしくよりよく生きる」

08 トップニュース

市民生活応援商品券を配布します／令和 2 年度の「成人の日」記念式典は 3 回に分けて行います ほか

12 情報ボックス

男女共同参画センターでは DVD 鑑賞会と講座を開催します／市営住宅入居者を募集します ほか

16 相談日程等

18 みんなの広場

22 みんなの彩時記

じもたびに出かけよう！地元観光を満喫／地域の目線で津波避難マップづくり ほか



今月の表紙写真

今月の表紙は、米山さんと柴田さんが楽しそうに談笑している様子です。お二人を見ているとこちらも自然と笑顔になってきますね。

紙面で使用するマーク等の説明

日…日付・期間	冠…定員
時…時間	料…料金・費用
休…休館日	持…持ち物
場…場所	申…申込み・申請方法
集…集合	問…問合せ
内…内容	[消印]…消印有効
対…対象・参加資格等	[先着]…先着順

◇☎マークには、振替休日等も含まれます。
 ◇料金や申込み方法の記載のないものは、不要です。
 ◇市役所の開庁時間（申込み・問合せ等の受付を含む。）は、☎を除く月～金の 8 時 30 分～17 時 15 分です。毎週☎は、市民課・保険課・税務課の一部窓口を 19 時まで延長しています。



特集

自分らしく よりよく生きる

人生の終盤を安心して過ごせるように。自分のために、そして、大切な人のために考えておきたいことはありませんか。

今月号では、「終活」と新たに開設された「権利擁護センターたなべ」について紹介しています。今の自分を見つめ直し、考えるきっかけにしてください。

☎ 0739 (26) 9906
 国やすらぎ対策課 地域包括支援センター係

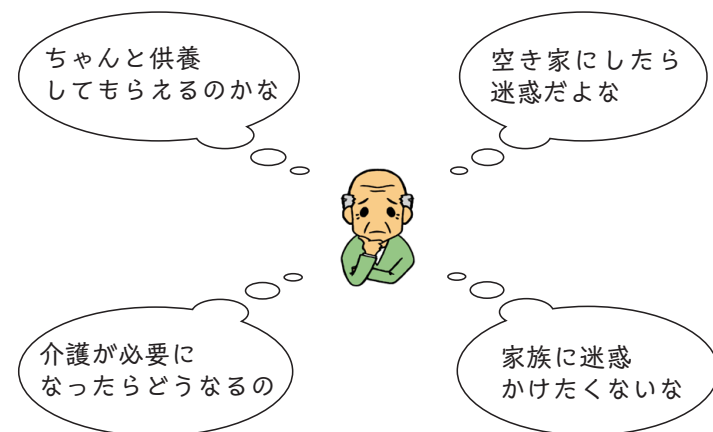
"今" から考える終活

終活とは

終活とは、人生の終盤を迎えるに当たって、生前中に準備を行うことです。

終活と聞くと、暗い印象があるかもしれませんが、決してそうではありません。自らの行く末を考えることは、不安に感じていることに備え、やり残したことに取り組み、自分らしく、今をよりよく生きることにつながります。

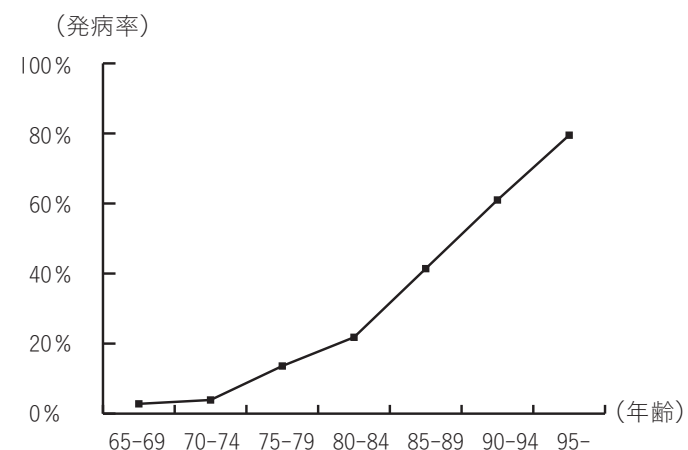
まずは、左下の項目について、自身に当てはめて考えてみましょう。



終活で考えておきたいこと（例）

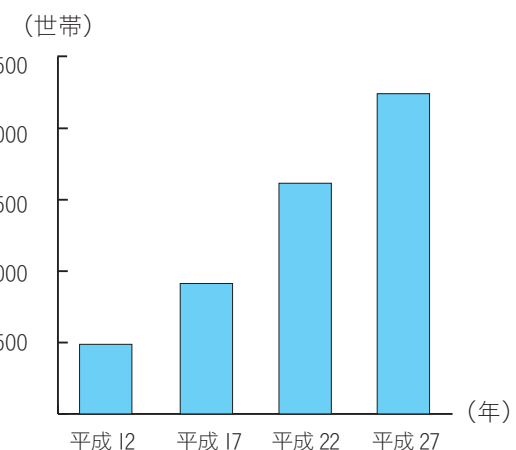
- 介護・医療に関して（病院・介護施設選び、治療手段の選択など）
- お金の計画に関して（生活にかかるお金、介護にかかるお金など）
- 身の回りの整理をする（家財、不動産など）
- 相続のこと（後見人、遺言書など）
- お葬式・お墓のこと（葬儀の際に連絡する人、遺影の準備など）

65 歳以上の認知症有病率（全国）



出典：厚生労働省科学研究費補助金認知症対策総合研究事業「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」（平成 21～24 年）

65 歳以上の単身世帯数（田辺市）



自分の想いを残す



自分の想いを整理するのに便利なのがエンディングノートです。
エンディングノートとは、自分自身の過去・現在についてまとめ、そして、これからのことを考えるためのノートです。家族など大切な人に、恥ずかしくて直接言えないことも、このノートに書き記しておくことで、自分の想いを残すことができます。

介護の現場から見て

認知症などで判断能力が十分でない方や身寄りのない方は、実際に生活の上でどのような困り事があるのでしょうか。
今回は、高齢者の介護サービスの調整をされているケアマネージャーの尾崎さんにお話を伺いました。

高齢者の現状

最近、介護サービスの利用者でも、一人暮らしの方や家族と疎遠になってしまっている方も増えてきていると感じています。また、中には、前日に約束したホームヘルパーの訪問の時間を忘れて出掛けてしまったり、自分が話したことを覚えておくことが難しく、繰り返し同じことを話されたりと、認知症が進行している方もいます。そのような状態では、ご本人の意思確認が難しく困ったこともありました。



田辺市社会福祉協議会
主任介護支援専門員
尾崎 美和さん

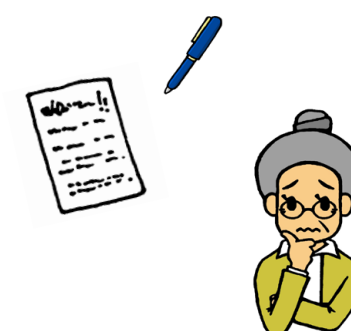
例えば、入院し、手術が必要となる場合は、医療行為への同意が必要となりますが、認知症などでご本人の同意が得られないとご家族からの同意を求められます。しかし、身寄りのない方は、ご家族からの同意が得られずにご本人が望んでいる治療を受けることや退院後の生活を決めていくことが難しくなってしまうのです。同じように老人ホームなどの施設入所時に本人以外の身元保証人がいないと入所が難しい場合もあります。
このように高齢者が生活する上で必要なサービスなどを利用する際に、本人や本人に代わって判断できる家族などからの同意を求められることが多いのが現状です。

認知症は自分では分かりにくい
こうした問題は、自分にはまだ先のことだと考えている方が多いのではないのでしょうか。
しかし、認知症が進行すると自分が困っていることにすら気がつくにくくなり、段々と状況が悪化してしまう場合が多くあります。そうなる前に、人生の終盤を想像しておくことは大切なことです。老人ホームに入所することや亡くなった後の仏壇やお墓のことなどを想像してみると、いざというときに自分はどうしたいかや生活支援の相談に行くタイミングも見えてくるのではないのでしょうか。

高齢者の想いを形に
自分の今後のことを心配していても頼って相談できる家族がない、でも、自分の想いを自分で伝えられる間に誰かに伝えたいと考えている方もいらっしゃると思います。権利擁護センターなどは、身寄りのない高齢者が自分の想いを形にするための相談ができる場所です。不安や心配に思っている方だけでなく、身近に同じような方がいると気付いた周りの方からも相談を勧めていただければと思います。
行政や福祉サービスだけでなく、地域や社会全体で高齢者を見守ることができると思います。

本人や家族の同意・確認等が求められる場面

- ◇病院への入院・手術
- ◇老人ホームなどの施設への入所
- ◇金融機関での出金
- ◇保険金等の請求手続き
- ◇自宅などの財産の処分 等



エンディングノートに記入する主な内容

自分の歴史（自分史）

家系図、年代ごとにあった出来事、お世話になった人、好きなもの、これから挑戦したいこと 等

家族へのメッセージ

家族との思い出、配偶者・両親・兄弟への想い、大切な方との思い出の写真 等

介護・医療への希望

介護が必要になったときに面倒を見てほしい場所（自宅・子供の家・施設）、病気の告知・延命治療の希望 等

葬儀・墓の希望

葬儀社、葬儀の内容・費用、喪主になってほしい人、自分の宗教、希望する墓の場所 等

財産・遺言の有無

預貯金先・口座番号、株式などの有価証券、不動産、保険、年金、遺言の有無 等

人生のたな卸しをしましょう

どんな方々とつながり、どんな出来事があって今の自分があるのか、エンディングノートの作成を通じて『人生のたな卸し』をすることができます。後悔していることをやり直したり、不安だったことを相談したり、楽しみを探したり、次の目標が見つかったりなどのきっかけ作りにもなります。これを機に、エンディングノートを書き始めてみてはいかがでしょうか。



終活アドバイザー
まさひろ
中田 真寛さん



私たちが皆さんの
お手伝いをします！
利用の流れなど詳しく
はご相談ください。

☎ 権利擁護センターたなべ
(市民総合センター 2 階)
☎ 0739 (24) 8611
✉ anshin@tanabeshi-syakyo.jp



市では10月1日、権利擁護センターたなべを開設しました。ここでは、単身高齢で将来の生活に不安を持っている方や、認知症等のため福祉サービスを選んだり契約したりすることが難しい方に生活支援や法的支援を行います。運営を行うのは、市から委託を受けた田辺市社会福祉協議会の職員です。センターでは、これまでも担ってきた『福祉サービス利用援助事業(※1)』に加えて、今回、センターでの柱となる『高齢者あんしん生活支援事業』と『成年後見制度の利用支援・推進』があります。今回は、この新たな二つの事業を紹介します。

— 成年後見制度の利用支援・推進 —

成年後見制度を利用すると

◇預貯金や不動産、年金、税金の支払いなど財産の管理をしてもらえる。

◇介護サービスの利用契約や施設への入所手続等を代理で行ってもらえる。等

成年後見制度とは、認知症や知的障害などの精神上的の障害がある方等に、家庭裁判所が選任した後見人が本人に代わって法律行為(契約等)を行うことで、本人の財産や生活を保護し支援する制度です。また、本人の状態によって任意後見制度と法定後見制度に分けられます。任意後見制度は、判断能力が低下する前に契約する制度なので、信頼できる方を自分の意思で選び、支援内容を決めておくことができます。法定後見制度は、判断能力が低下した方に家庭裁判所が後見人等を選任し、支援をしていく制度です。

本人に代わって

成年後見制度と聞いて「手続が大変で難しそう」そのような印象を持っている方もおられるのではないのでしょうか。実際、制度を利用するメリットは多いですが、利用できるまでの手続がとて大変です。そのために、センターでは、相談から家庭裁判所への申立て等の手続を支援します。「お金の管理が不安だ」「詐欺に遭わないか心配だ」「施設への入所手続が不安だ」など、心配事がある方はご相談ください。今後は、成年後見制度の普及・啓発活動をはじめ、市民の方々向けの制度に関する講座や相談会を開催する予定です。後見人が必要としている方に適切に利用していただけるようサポートしていきます。

適切に利用するために

当事者意識と危機感
今後、高齢化と単身世帯化がますます進むことを考えると、皆さん一人ひとりが、自分自身の今後について考えておくことがとても大切になります。

例えば、「介護施設への入所を希望しているが、身元保証人が不在のため困っている」など、ご相談いただくことがあります。問題に直面したタイミングでは希望に添えないこともあります。あらかじめ準備しておくことで、対応できることも増えてきます。まだ先のことと思わず、65〜70歳を目安に終活について一度お考えいただけたらと思います。

最新まで自分らしく、よりよく生きていくために、今の自分を見つめ直し、向き合う機会を作りましょう。



やすらぎ対策課
地域包括支援センター係
瀬戸 康行

— 高齢者あんしん生活支援事業 —

主なサービス内容

◇基本サービス

・月1回の電話、半年に1回の訪問

◇あんしんサービス

・預託金に基づく保証人に準じた支援
・緊急入院した際の指定連絡先への連絡
・電気、ガス、水道等の休止手続 等
・施設への入所や重要な説明が行われるときの同席や契約の立ち合い

◇生活支援サービス

・預貯金の払戻
・郵便物の確認や市役所の手続の代行 等

◇書類等預かりサービス

・通帳、権利証、年金証書などの重要書類の預かり

事前に考えておくことが大きな安心に

高齢者あんしん生活支援事業とは、65歳以上の一人暮らしの方を対象(※2)に、保証人等でお困りの方に対する『あんしんサービス』や市役所への手続などの代行をする『生活支援サービス』をする事業です。ご本人に判断能力が十分ある間に入院時や施設への入所時、物忘れが出たときなどの対応について、どのような支援を希望するか前もって決めておきます。「今は大丈夫」でも、先

のことを考えると不安に思っていることもあるのではないのでしょうか。高齢化が進むとともに一人暮らしの高齢者の数も増えてきており、今後ますます増えていくと考えられます。そういった方々に寄り添って安心して暮らせるようにお手伝いします。他人にお世話になつたり、迷惑を掛けたりしたくないなどと思わず、もし不安に思うことがあればご相談ください。

※1 判断能力が十分でない高齢者、知的障害者、精神障害者などに対し、専門員と生活支援員が福祉サービスの利用援助や日常的金銭管理などのお手伝いをする事業です。

※2 住民票が田辺市にあり、実際に田辺市に居住している方が対象です。その他、支援可能な親族がいない等、条件があります。

※3 判断能力の低下を想定し、利用者の要望や依頼を基に支援の内容を詳しく定めたもの

専門員
てだに まさき
手谷 雅樹 さん

