

知って得する

ぶんか みまもり だより

ACP(人生会議)について

ACP(アドバンス・ケア・プランニング) 人生会議とは

ACP、人生会議という言葉聞いたことがありますか。
将来の自分の変化に備えて、「自分はどう生きたいか」を自ら考え、
ご家族や周囲の人と一緒に話し合い、「自分が大切にしていること」
を共有する事を人生会議といいます。

話し合ってみませんか？

医療について



胃ろうや人工呼吸器は希望しないわ。
もしもの時の為に、家族にも伝えておいた方がいいわね。

大切にしていること



朝一杯のコーヒーだけはかせないね。
これがないと、1日が始まらないよ。

ペットや植木の世話



もしもの時にペットのジョンの面倒を息子が見てくれるか聞いてみよう。

人生会議トランプ

気軽に人生会議を始めるきっかけになるトランプ型のツールです。ババ抜きなどのトランプ遊びで楽しみながらカードのお題について会話ができます。



トランプはぶんか高齢者支援総合センターで見ることができます。



【墨田区委託事業】

ぶんか高齢者みまもり相談室

墨田区文花1-29-5
都営文花一丁目アパート5号棟1階

☎ 03-3614-6511

FAX 03-6657-1431

月曜～金曜 午前9時から午後5時

(相談無料・秘密厳守) 担当地域: 文花・立花



担当

あおしま
青嶋
くになが
國長
たかはし
高橋

【通信欄】

向島歯科医師会・本所歯科医師会による

口腔ケア講習会

しっかり嚙んで認知症予防！

自分の歯がほとんどなく、
入れ歯を使っていない人は、
認知症のリスクが約2倍に！

お口の機能低下は、年齢を重ねるにつれて進行し、低栄養や筋力の低下、身体の様々な病気を引き起こす要因になります。食べ物をおいしく味わう、会話を楽しむなどいきいきとした生活を続けていくために、お口の健康を維持することの大切さや正しいケアの方法、自宅でできるお口の体操などを学び、フレイルを予防しましょう！

第1回

日時：令和7年10月23日（木）14時～15時30分

会場：すみだリバーサイドホール（墨田区吾妻橋1-23-20）

講師：一般社団法人東京都本所歯科医師会の歯科医師

第2回

日時：令和7年11月17日（月）14時～15時30分

会場：曳舟文化センター（墨田区京島1-38-11）

講師：公益社団法人東京都向島歯科医師会の歯科医師

費用
無料

【定員】 各会場先着80名（事前申込みが必要です。）

【お申込】 希望会場・氏名・年齢・住所・電話番号を下記問合せ先へ

【問合せ】 高齢者福祉課地域支援係 電話：03-5608-6178

FAX：03-5608-6404



きのこと鮭のみぞれ煮

かんたん料理帖 その18



材料（2人前）

鮭の切り身 2枚 しめじ（1/2袋） エリンギ 2本

大根 250g 塩・こしょう 少々

薄力粉 大さじ2 ごま油 大さじ2

水 1/2カップ（100ml）めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ2

ぽん酢 大さじ1と1/2

作りかた 画：千田 八重子

1 鮭は骨を除き、3～4等分の一口大に切り、酒・塩をふり10分ほど置いておく。

2 しめじは石づきを落として手でほぐし、エリンギは長さを半分にして薄切りにする。

3 大根はすりおろしてザルにあげ、水気を切る。

4 鮭はペーパータオルで水気を取り、こしょうを振って薄力粉をまぶす。

5 フライパンにごま油を中火で熱し、鮭を皮目から焼く。片面1分半ずつ、両面に焼き色がつくまで焼く。

6 しめじ、エリンギを加えて炒め、しんなりしてきたら水・めんつゆ・ぽん酢・大根おろしを加える。3～4分煮る。

7 お皿に盛り付けて、のりをのせて出来上がり。

※鮭は良質なたんぱく質と不飽和脂肪酸を持っています。鮭に含まれるビタミンA、Dは脂溶性ビタミンで、油と一緒に調理すると吸収が良くなります。

【栄養成分（1人分）】

カロリー	344kcal
脂質	22.8g
塩分	2.1g
タンパク質	19.8g

監修：特別養護老人ホーム和翔苑

高齢者の虐待防止について相談・支援を行います

「介護に困った、疲れた」と感じたり、ご家族やご近所に「様子が変わった、心配だな」と感じる方はいらっしゃいませんか？ 高齢者支援総合センターにて相談・支援を行っています。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】

お近くの高齢者支援総合センター