

# 飛翔

発行責任者  
平塚MAC  
池田 忠宏



## 学会 在宅医療と介護の今とこれから 人生の最期はどう？

どんな調査結果を見ても「人生の最期は自宅で過ごしたい」と答える人が70%以上を占めています。しかし、現実ほとんどの方が病院で亡くなっています。そこで在宅医療と介護を繋いだ地域包括システムを作った

今、自分にできることは？」について討議しました。そしてその結果をそれぞれのグループの代表に発表していただきました。

置はしないでほしいなどを家族に意思表示をしておこう」、「人間関係、社会貢献など自分の生き方で最期まで生きよう」など様々な意見が交換され、発表されました。

11月21日に、ひらつか市民活動センターで

「栄養バランスの取れた食事を摂り、よく歩き、またアタマを使って、健康を維持しよう」、「最期まで自宅を過ごしたい、延命措置

グループワークでは、それぞれが個人の意見をポストイットに書いて模造紙に貼ってまとめるなど、今までの講演だけの学習会とは一味違い、全員が参加して、楽しみながら学ぶことができました。

11月10日平塚市中央公民館調理室に、調理人10名が集い、料理を楽しむ会を実施しました。

この日は午前中に太陽が出たものの、雲の多い中でしたが、この時期としては寒さも厳しくなく丁度良い運動日和でした。

当日はパークゴルフ場も盛況で、いつもに比べ途中

### 料理を楽しむ会

### お子様に人気

### タコライスとナゲット

職員で保健師の大平久美子さんと医療相談員の泉谷那央さんにお越し願ひ、『在宅医療と介護の今とこれから』について、「講演いただきました。前半は、医療と介護の連携

館調理室に、調理人10名が集い、料理を楽しむ会を実施しました。

この日は午前中に太陽が出たものの、雲の多い中でしたが、この時期としては寒さも厳しくなく丁度良い運動日和でした。

当日はパークゴルフ場も盛況で、いつもに比べ途中

途中で待ち時間の多い中でプレーでした。それでも集中力を途切らせることなく、織姫コースの5番（パー4）で山本が、彦星コースの2番（パー3）で杉山孝司さんがホールインワンを達成しました。

ホールインワンの瞬間は、もしかしたら？次にボールが消えた！うれしさよりも不思議な感覚を味わいました。プレー中も面白いガヤガヤ、楽しいパークゴルフの会です。未経験者の方も大歓迎です。健康寿命の維持にも是非参加してみてください。次はあなたにパークゴルフの神様がほほ笑んでくださるかも知れません。ハラハラ、ドキドキを一緒に楽しみましょう。

今回は常連の調理人が体調を崩したり、ほかの予定と重なったりと、ちょっと寂しい会となりました。グループ分けも3名、4名でいつもに比べいそがしくなりました。

料理を楽しむ会に限らず、最近各部会の参加者が減少気味のようなようです。健康寿命を維持するためにも是非、積極的に外に出ることをお勧めいたします。

今年度の最終回は来年の3月16日に調理室の予約が取れました。予定に入れてみてください。

## 今年度初の達成 二人のホールインワン

今年度の最終回は来年の3月16日に調理室の予約が取れました。予定に入れてみてください。

### 当面のスケジュール

- 1月7日、21日(月) パークゴルフの会
  - 1月10日、24日(木) パソコン勉強会
  - 1月11日(金)、17日、24日、31日(木) 囲碁を楽しむ会
  - 1月15日(火) MAC新年会
  - 1月16日(水) MACうた仲間
- 注意:12月27日(木)のパソコン勉強会は中止です。

新年会の申し込みは12月31日までに事務局 山本までお願い致します