

ケアサポートセンター

# 十思心 だより

## 小規模多機能型

## 居宅介護

# 12月



社会福祉法人 長岡福祉協会 首都圏事業部  
ケアサポートセンター十思  
小規模多機能型居宅介護

〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町5番19号  
十思スクエア別館 3階  
TEL 03-6264-9971 / FAX 03-6264-9972



深川江戸資料館へ  
江東区まで外出しました



丸の内仲通りとコロド室町テラス前



クリスマスツリーの飾り付けをしたり  
イルミネーションを観たりしました



## 十思十色

ケアサポートセンター十思、今月の「1枚」



今年も登場!!竹原ココです♡  
イルミネーションお散歩ありがとう!

12月も半ば、今年も残すところあと2週間となりました。今年のお正月がついこの間のように感じ、1年があつという間に感じます。最近では感染予防の自粛ムードは緩和され街中の活気も戻ってきてはいますが、新規感染者数が増えている報道を見ると、今年も帰省できない人も多いのだろうと思います(私もです...)。当たり前会えていた家族に会えなくなった3年という期間は長すぎるなと思います。

令和4年版高齢社会白書によると、65歳以上の人口の22%は女性の一人暮らし世帯だそうです(東京都に限ると25%)。ある調査会社が行った「親の老後に関するアンケート調査」によれば、64%の人が老後に関して親と十分に話し合いができていないと感じています。離れている家族と向き合って話をすることが難しくなっているご時世ではありますが、ご家族でこれからのことを話し合うことを年末年始をきっかけにできたらよいなと自分自身のことも含め思っています。厚生労働省では「もしものときに望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組」として「ACP:アドバンス・ケア・プランニング」を勧めています。ホームページなどをご覧になって、ぜひ参考にしてみてくださいと思います。本年もありがとうございました。皆様、良いお年をお迎えください。(竹原恵子)

管理者より