



第43回福祉を考える集会

転ばぬ先の杖

～ 元気なうちからできる老後の備え～

8.2.14(土)開催

意見シートのまとめ

※項目間でNoを統一してあります。
Noが同じ場合は、同じ方からのご意見です。

問1 居住地区 / 問2 性別

No	①上片桐	②上大島	③名子	④上新井	⑤古町	⑥福与	⑦部奈	⑧生東	⑨その他	未記入	備考
1					1						
2		1									
3						1					
4		1									
5									1		飯田市
6	1										
7				1							
8		1									
9				1							
10									1		飯田市
11									1		飯田市
12	1										
13					1						
14				1							
15									1		宮田村
16			1								
17									1		飯田市
18	1										
19		1									
20	1										
21							1				
22	1										
23					1						
24			1								
25		1									
26				1							
27	1										
28		1									
29		1									
30				1							
31			1								
32		1									
33				1							
34			1								
35	1										
36	1										
37	1										
38	1										
39									1		飯田市
40	1										
41						1					
42			1								
43		1									
44	1										
45	1										
46		1									
47			1								
48		1									
49								1			
50				1							
51		1									
52			1								
53	1										
54						1					
55			1								
56			1								

No	男	女	未記入
1	1		
2	1		
3		1	
4		1	
5	1		
6	1		
7		1	
8		1	
9		1	
10		1	
11	1		
12	1		
13		1	
14		1	
15	1		
16	1		
17		1	
18	1		
19		1	
20		1	
21		1	
22		1	
23		1	
24		1	
25		1	
26		1	
27		1	
28		1	
29		1	
30		1	
31	1		
32		1	
33		1	
34	1		
35	1		
36		1	
37		1	
38	1		
39		1	
40	1		
41	1		
42	1		
43		1	
44		1	
45		1	
46		1	
47		1	
48		1	
49		1	
50		1	
51	1		
52	1		
53	1		
54		1	
55	1		
56	1		

問1 居住地区 / 問2 性別

No	①上片桐	②上大島	③名子	④上新井	⑤古町	⑥福与	⑦部奈	⑧生東	⑨その他	未記入	備考
57					1						
58			1								
59	1										
60							1				
61			1								
62			1								
63			1								
合計	15	12	13	7	4	3	2	1	6	0	

No	男	女	未記入
57	1		
58	1		
59		1	
60	1		
61		1	
62	1		
63	1		
合計	26	37	0

問3 年齢
問4 世帯構成

問3									
No	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	未記入
1						1			
2					1				
3							1		
4								1	
5				1					
6							1		
7					1				
8						1			
9						1			
10		1							
11						1			
12						1			
13							1		
14								1	
15					1				
16							1		
17					1				
18				1					
19								1	
20							1		
21							1		
22						1			
23								1	
24							1		
25							1		
26							1		
27							1		
28								1	
29								1	
30								1	
31						1			
32							1		
33						1			
34						1			
35						1			
36						1			
37						1			
38						1			
39					1				
40						1			
41							1		
42							1		
43				1					
44						1			
45					1				
46				1					
47							1		
48							1		
49						1			
50								1	
51							1		
52								1	
53							1		
54						1			
55							1		
56						1			
57						1			

問4					
No	①一人暮らし	②夫婦のみ	③親と子(2世代)	④3世代以上	④その他
1		1			
2				1	
3			1		
4				1	
5				1	
6			1		
7			1		
8			1		
9		1			
10					1
11				1	
12	1				
13				1	
14	1				
15		1			
16			1		
17			1		
18			1		
19			1		
20	1				
21	1				
22		1			
23		1			
24			1		
25		1			
26		1			
27			1		
28		1			
29	1				
30	1				
31				1	
32			1		
33		1			
34			1		
35			1		
36				1	
37				1	
38		1			
39				1	
40		1			
41			1		
42			1		
43				1	
44				1	
45			1		
46			1		
47	1				
48			1		
49		1			
50	1				
51				1	
52	1				
53			1		
54			1		
55		1			
56			1		
57			1		

問3 年齢
問4 世帯構成

問3									
No	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	未記入
58						1			
59							1		
60							1		
61							1		
62						1			
63							1		
合計	0	1	0	4	6	21	22	9	0

問4					
No	①一人暮らし	②夫婦のみ	③親と子(2世代)	④3世代以上	④その他
58					1
59			1		
60		1			
61	1				
62				1	
63		1			
合計	10	15	23	13	2

問5 基調説明、事例発表、地域福祉時事報告の感想をお書きください。①・②

No	①老後の備えの大切さと町の取り組み 【発表者】松川町役場 保健福祉課 北沢百合子氏	②コミュニティ・カフェで健康貯金 【発表者】コミュニティ・カフェ 指導員 金子八恵子氏 【体 操】健康運動指導士 宮澤繁美氏
1 60代	もう少し要点をしぼって説明してほしい。時間が短い気がした。伝えたいことがぼやけてしまった。	多くの活動に驚きました。ストレッチは良かった。
2 50代	両親とも高齢なので大変参考になりました。	
3 70代	<ul style="list-style-type: none"> 松川町は脳血管、骨折、骨粗鬆症が多い。どうしてだろう！ 50～60代からの予防が大切。もう少し早く知れたかった。 	<ul style="list-style-type: none"> コミカフェが趣味系、学び系、運動系と分けていただいているのは、とても良いと思います。体操は良かった。 少しでも若いうちから体験してほしい、男性の参加者が少ないのが残念です。手のストレッチ大切。
4 80代以上	<ul style="list-style-type: none"> 伝えたいことの要点をしっかりとらせてほしいなあ～。 読んでおいてほしいは惜しいなあ～。 	体操は要領よくて覚えやすく、施術後の体が軽くなった。よかった。
5 40代		全体で運動してみて、改めて運動の重要さがわかった。常に意識して動かしたい。
6 70代	報告時間を3倍にして、もっと突っ込んでの報告をいただきたいかった。	楽しい活動が続いていること、新しい参加者を得ていく方策を考えて取り組んでほしいです。私も登録して参加できるうちには参加したいです。
7 50代		ストレッチ体操が気持ち良かったです。
8 60代	もっとゆっくり話を聞きたいと思いました。	

問5 基調説明、事例発表、地域福祉時事報告の感想をお書きください。①・②

No	①老後の備えの大切さと町の取り組み 【発表者】松川町役場 保健福祉課 北沢百合子氏	②コミュニティ・カフェで健康貯金 【発表者】コミュニティ・カフェ 指導員 金子八恵子氏 【体 操】健康運動指導士 宮澤繁美氏
9 60代	専門的な話が聞けて勉強になりました。	<ul style="list-style-type: none"> ・生き生き活動されている姿、自分の健康を自分で考えていることは大事なことだと思いました。 ・実際に体を動かしてみても、運動不足を実感しました。教えていただいたことをできれば毎日続けたいです。
10 20代	松川町の介護保険新規認定者原因疾患が、松川町は脳血管疾患の割合が一番多いことに驚きました。健康診断で疾患を見つけ、介護予防ができる場合があることを思うと、定期的な健康診断の大切さを感じました。松川町では、介護予防事業に力を入れ始めたことにより、介護保険料が上がっていることも、実際の事業の説明等あり、適切に保険料が使用されていることが分かりやすく良かったと思います。	趣味系メニューが複数種類あり、カフェ利用者の選択の幅が広く、楽しそうだと思いました。健康系メニューは、自然豊かな松川町のスポットで体を動かせる、魅力あるメニューに感じます。私の祖母は近所のパソコン教室に通っていますが、授業料等の観点では、コミカフェのパソコン教室に手軽に参加できる環境は、価格も安価で、全国の自治体でもこのような事業が展開されるとより良く感じました。
11 60代	心当たりのあることばかりで、今から意識して具体的に注意していく必要を感じました。	多種多様な講座が開かれていて驚きました。手先や頭を楽しみながら働かせること、仲間とコミュニケーションを取りながら進めることが効果がありますね。
13 70代	長生きすることは大切だが、健康でなければダメ。介護予防は本当に大切！町でいろいろ取り組んでいただいているので、参加する事が大切だと思いました。	いろいろな取り組みメニューがある事がよく分かりました。ストレッチは気持ち良かったです。
14 80代以上	こまごまと説明してほしかった。大事なことは「読んでください」ではなく、大切なことを取り上げて、「これだけは知ってほしい」と話してほしかった。	こんなにたくさんの様々な取り組みがされているとは…？知らずにおりました。
15 50代	自分の父も介護を考える時期になったことと、自分の将来を考える機会になりました。	マージャンが楽しそうで、ぜひ65を過ぎたらやってみたいと思いました。ひとりでも少しずつ体をほぐしてストレッチしようと思いました。体がほぐれ、頭がすっきりしてきた感じがしました。
16 70代	<ul style="list-style-type: none"> ・人口、高齢者、介護保険の状況に対応策等、全体をつかむことができた。 ・もう少し時間をかけて説明があるとなお理解につながると感じました。 	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な活動内容が良く理解できた(ビデオも含め)。 ・ストレッチ体操は、とても良かったです。活動のイメージもできたと感じています。

問5 基調説明、事例発表、地域福祉時事報告の感想をお書きください。①・②

No	①老後の備えの大切さと町の取り組み 【発表者】松川町役場 保健福祉課 北沢百合子氏	②コミュニティ・カフェで健康貯金 【発表者】コミュニティ・カフェ 指導員 金子八恵子氏 【体 操】健康運動指導士 宮澤繁美氏
17 50代	予防の大切さを再確認できました。内容盛りだくさんなので、もう少ししぼっても良いかもしれません。	宮澤先生のストレッチがとても良かったです。かかと落としマメにやるようにします。
18 40代		体験(ストレッチ)はとても良いですね!
20 70代		体を動かすこと、良い事だと思います。
22 60代	短時間の説明だったが、分かりやすくまとめられていた。「割愛」が多いのが気になった。時間が短かった。	工夫され、楽しめる会を作っていただいていると思います。運動に興味がありました。60~65歳の間の人も参加できるといいと思いました。
23 80代以上	途中参加で聞くことができませんでした。	
24 70代		いろいろやっていて、いろいろ聞けて良かったです。
25 70代	包括支援の取り組み、松川町の現状が分かりました。	健康で生活できる基本が日々の運動・ストレッチなど。続けていかねばと思っています。
26 70代	介護予防事業があるというのは初めてお聞きしました。今日来て良かったです。	コミカフェに行きたくくなりました。楽しそうな様子が伝わってきて、とても身近に感じ、良かったです。体操はとても気持ち良かったです。
27 70代	メニューを探してできるところで参加したい。	コミカフェの様子のDVD楽しかったです。カフェで見て、皆で楽しく予防できたら嬉しい。DVDを活用して皆で予防したい。宮澤先生の時間とても良かった。

問5 基調説明、事例発表、地域福祉時事報告の感想をお書きください。①・②

No	①老後の備えの大切さと町の取り組み 【発表者】松川町役場 保健福祉課 北沢百合子氏	②コミュニティ・カフェで健康貯金 【発表者】コミュニティ・カフェ 指導員 金子八恵子氏 【体 操】健康運動指導士 宮澤繁美氏
30 80代以上		<ul style="list-style-type: none"> •もう少し詳しく知りたかった。 •今後行きたいと思った。
31 60代	介護認定の原因の1位が認知症であること→でも北部の中では発症率が低い。予防に努めたい。	様々なメニューが用意されており、早めに通い出すことが大切と思った。
33 60代	いろいろな教室に積極的に参加しよう！	何事も楽しく生き生きと参加することが一番。テレビを見ながら、歯磨きをしながら、体操をしたい。
34 60代	コミカフェが効果をあげておられることを知ることができました。	<ul style="list-style-type: none"> •名称は知っていたが、基本的な動画で見れ、理解できました。 •ストレッチは大事なものです。
35 60代	次へ次へといってしまう、もう少し詳しくしてほしい！	<ul style="list-style-type: none"> •皆さんで趣味のことが楽しくできていいですね。 •学び系も学べて良いですね。 •ストレッチで体が柔らかくなった気がする。
36 60代	<ul style="list-style-type: none"> •脳血管障害が他町村と比べて多いのが気になる。 •骨折はたぶん、三脚に登っての果樹作業が多いからかと思う。 	仕事があるとなかなか参加できないが、興味があるものがあったら参加したい。
37 60代	町で老後について考えてくれているので、健康でいられるよう、気を付けたいと思う。	<ul style="list-style-type: none"> •コミカフェ、興味をひくものがあったのでもう少し余裕ができれば参加したい。 •ストレッチは簡単なもので毎日続けていきたい。

問5 基調説明、事例発表、地域福祉時事報告の感想をお書きください。①・②

No	①老後の備えの大切さと町の取り組み 【発表者】松川町役場 保健福祉課 北沢百合子氏	②コミュニティ・カフェで健康貯金 【発表者】コミュニティ・カフェ 指導員 金子八恵子氏 【体 操】健康運動指導士 宮澤繁美氏
38 60代		<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニティ・カフェで少しでも健康寿命を延ばす良い場と感じました。 ・宮澤先生の体操→効果あり、気持ちよかったです。
39 50代	筋肉・関節・骨の疾患予防や認知症予防講座等の参加は、介護や認知症予防には大切であると思いました。	松川町にあるコミュニティ・カフェでは、ぜひ多くの65歳以上の方が多く利用できると良いと思います。とても良い事業だと思っています。
40 60代	松川町、高森町だけで見ても、新規認定者原因疾患の割合が違い、びっくりしている。そこには何か特有の原因があるのでしょうか？	すでに私も対象者になっていると初めて気付きました。
42 70代	老後の備えとして介護予防の必要性を改めて認識できた。	コミカフェの内容が分かって良かった。参加してみたいと思った。
44 60代	町の取り組みを知る事ができ、よかった。	男性でも楽しめそうでよい場所かと思っています。内容が分かってよかったです。
45 50代	表などで具体的に知る事により、自分事としてとらえようと思えました。	とても楽しそうな様子でしたので、母親に勧めようと思います。
46 40代	説明が早かったので、ゆっくり話を聞きたかったです。発表はもう少し長くしてほしいです。	写真や映像があり、楽しさが伝わりました。動画がとても良かったです。

問5 基調説明、事例発表、地域福祉時事報告の感想をお書きください。①・②

No	①老後の備えの大切さと町の取り組み 【発表者】松川町役場 保健福祉課 北沢百合子氏	②コミュニティ・カフェで健康貯金 【発表者】コミュニティ・カフェ 指導員 金子八恵子氏 【体 操】健康運動指導士 宮澤繁美氏
47 70代	町・公民館として年間のスポーツカレンダーの一覧を町民に配布してほしい。 →健康寿命を延ばすよう、一人一人の努力が大切だと思いました。	コミカフェの様子が分かりやすく説明されていてよかった。短時間のストレッチでしたが、体感できました。
48 70代	循環器系の病気が他町村と同じくらいになるように考えたらどうかと思う。	色々なカフェがあつて良いと思いました。
49 60代		コミカフェの内容が分かりやすく、参考になった。歳がきたら行きたい。
54 60代	今できることの確認が大切。	・いろいろな人たちとふれあいができ、健康維持につながるので楽しそうですね。 ・少しずつでも体を動かしてみようと思います。
55 70代	・脳血管疾患、骨粗しょう症が多い ・認知症家庭でも予防できる ・相談できる	・各メニューで参加している方が明るく見える ・何かやりたいことを見つけることが必要である ・コミュニケーションが認知症予防に良い ・ストレッチとても良い
56 60代	・脳血管、骨折が多い、認知症は比較的少ない ・柔軟性、筋力、持久力の負の重なりが疾患につながる	・週5日(土日除く)趣味系と健康系、学び系と多種。 ・どんな年齢層が利用しているのか。 ・ストレッチは人数が多い
57 60代	認知症のことがスピーディーに理解できた	熱心な活動を理解することができてよかった

問5 基調説明、事例発表、地域福祉時事報告の感想をお書きください。①・②

No	①老後の備えの大切さと町の取り組み 【発表者】松川町役場 保健福祉課 北沢百合子氏	②コミュニティ・カフェで健康貯金 【発表者】コミュニティ・カフェ 指導員 金子八恵子氏 【体 操】健康運動指導士 宮澤繁美氏
58 60代	内容が濃く、時間が少なかった	映像、体操が分かりやすかった
59 70代		コミカフェは色々なことをやっておられるんですね。 仲間の方々と楽しくやっている姿、いいなと思いました。 機会があればではなく、作って楽しみたいと思います。
60 70代	後で詳しく資料を見るのもよいが、もう少し時間をかけて説明を詳しくしてほしい。	良い取り組みですが、生活のために仕事があり、現在はまだ参加できません。ストレッチはためになりました。家で実践します。
61 70代	町の取り組みの内容がおおざっぱに知れた	もう少し歳を取って同年の人たちが増えたら参加してみたい。ストレッチが気持ちよかった (座ってばかりだと体がコチコチで)
62 60代	もう少し詳しく聞きたかった	動画があったので非常にわかりやすかった。 ストレッチは少しだけでも身体が軽くなった気がする

問5 基調説明、事例発表、地域福祉時事報告の感想をお書きください。③・④

No	③元気なうちからゆるりと始めてみよう、人生会議 【発表者】松川町役場 保健福祉課 重層支援 コーディネーター 下澤尚子 氏	④元気な今だからできる未来への備え 【発表者】島崎多賀子 氏
1 60代	わかりやすい説明で良かった。	実体験を話してくれてよくわかりました。とても参考になりました。将来の備えの大切さを感じました。
2 50代	まさにわが家で取り組まないといけない内容で、家族全員に聞かせたいです。	実際の経験も話されて大変参考になりました。
3 70代	<ul style="list-style-type: none"> ・11.30(いい看取りの日)人生会議の日。考える→選ぶ→話し合う→共有する。事前指示書(自分の最期は自分で決める) ・自身の最期について考えることが大切。 	身につまされました。
4 80代以上	具体的な学習場面があるとイメージが付きやすい。	全体のまとめが系統だっており、ゆっくり分かりやすく発表してくださり良かった。
5 40代	終活は耳にしたことがあるが、人生会議は初耳でした。家族が元気なうちに話し合ってみたい。	いざという時に困らないために、めんどくさくらずに始めていきたい。
6 70代	25分の松川版動画を映してほしかったです。どこで見ることができますか？	報告いただいた体験から学ばせていただきます。
7 50代		経験者だからこそその言葉が心に響きました。
8 60代	人生会議のビデオを見てみたいと思いました。下澤尚子さんに大変お世話になりました。元気なうちからゆるりと始める老後のこと、一歩進められました。そして今日この頃、また二歩進めています。元気なうちに、障がいのある主人を見てくれそうな所を探し始めています。またお世話になる事もあるかと思えます。またよろしくをお願いします。	

問5 基調説明、事例発表、地域福祉時事報告の感想をお書きください。③・④

No	③元気なうちからゆるりと始めてみよう、人生会議 【発表者】松川町役場 保健福祉課 重層支援 コーディネーター 下澤尚子 氏	④元気な今だからできる未来への備え 【発表者】島崎多賀子 氏
9 60代	確かに大切だなあと思いました。できるところからやっています。	尊い島崎さんの人生をお話くださって、ありがとうございました。受け取らせていただきました。
10 20代	松川町は25年後高齢者の割合が50%近くなるが、今後は単身世帯や高齢者のみ世帯が増えていくに当たり、元気なうちから終活、人生会議をしていくことが重要なことがよく分かりました。11/30いい看取りの日(人生会議の日)の存在は初めて知りましたが、人生会議や今後のことを考えるいい機会だと思いました。人生会議と終活は、似て非なるものではありませんが、どちらも各々必要なことになっていくので、内容をよく理解し考えていけると今後安心かと感じました。	実際の人生会議、または終活の実践の様子がよく分かりました。親は自分の重要書類等準備する、子は遺言を公正証書に残す等、各々やること、やるべきことを早めに進めていくことが重要なのだと感じました。
11 60代	何かのきっかけがないと、なかなか話ができない状況にあらうかと思えます。	
13 70代	この年齢になっても、なったからこそ、自分の人生を実りあるものにしたいという思いを強くしました。	島崎さんの体験談をお聞きして、私も身の回りの片付けや相続の事を真剣に考えなくてはならないと背中を押していただきました。
14 80代以上	まだ元気！ではなく、しっかりと会議を重ねて、安心して一日一日を送れるよう準備の必要性を痛感いたしました。	
15 50代	終活、人生会議を考えていきたいと思えます。併せて残りの人生をどう生きるのか。考えていきたいと思えます。	今から少しずつ考えていきたいと思えます。
16 70代	人生を少し立ち止まって考えるきっかけになったと感じました。出前講座用VTRの上映があるとなおイメージできると思いました。	目の前に起こっていることを放置せず、相談しながら前向きに取り組んでいる姿勢は大変参考になりました。

問5 基調説明、事例発表、地域福祉時事報告の感想をお書きください。③・④

No	③元気なうちからゆるりと始めてみよう、人生会議 【発表者】松川町役場 保健福祉課 重層支援 コーディネーター 下澤尚子 氏	④元気な今だからできる未来への備え 【発表者】島崎多賀子 氏
17 50 代	下澤さんの思いが伝わる良いお話でした。	内容も、お話される声もとても良いお話でした。老後の備えを、上の世代から学んでいくことの大切さについても感じました。
18 40 代	動画見たかったです！（YouTubeで公開してほしい）	親と相談を始めようと思いました。
22 60 代	元気なうちからゆるりと、が大切と。この機会にゆるりと始めていきたい。	身近な良い発表でした。すごいです！
24 70代	とてもいいお話が聞けました。	島崎さんのように未来への備えができればいいのですが…。素晴らしい発表、ありがとうございました。
25 70代	元気なうちから…備えの大切さ。	とても具体的内容で参考になりました。
26 70代	自分の最後について、夫の最後の時を迎えるにあたっての心構えを考えさせられました。	大変参考になりました。
27 70代	人生会議の動画をみる機会を作って、皆でDVDを見たいと思います。皆で見る中から、考えることがあるかもしれない。	考えるきっかけをいただきました。先のことを少しずつ、できることから始められるかな？
30 80 代以上	人生会議という言葉からなじめないと思う。大切さは解る。	奥様が本当にしっかり実家のこと、自分の家庭のことを考えておられ、感心いたしました。ご自分は遺言書を書かれたそうですが、他の家族が先に亡くなった時のことはどうするか？と思った。
31 60 代	急がなくても良いから、これからの人生について、ゆるりと考えていくことは必要。	先送りしないようにゆるりと考えていきたい。

問5 基調説明、事例発表、地域福祉時事報告の感想をお書きください。③・④

No	③元気なうちからゆるりと始めてみよう、人生会議 【発表者】松川町役場 保健福祉課 重層支援 コーディネーター 下澤尚子 氏	④元気な今だからできる未来への備え 【発表者】島崎多賀子 氏
33 60代	高齢の母と人生会議をまずやってみる。	やらなければ…と思っても日々の仕事に追われ、なかなか…。
34 60代	・人生会議の出前講座、動画見てみたい。 →サロンや民生委員の定例会でも講座を受けたい。	とても考えさせられる発表でした。
35 60代	備えあれば憂いなし…人生会議(ACP)…	島崎さん知り合いですが、話がとてもためになりました。よくりんごの集荷に行きました。
36 60代	せっかく良い話なので、もっとみんなに知ってもらおう、広める方法を考えてほしい。	分かっているけどなかなかできることではないので、ここまでやってすごいと思った。親(義理)に対しては、ここまでは嫁の立場では言い出せないかも。
37 60代	元気なうちから老後の事、家族へ残す事を考えたい。	これからの自分の事を考えていく中で本当に参考になりました。
38 60代		・切実さを感じる内容に脳が熱くなる思いでした。 ・優先順位を考えて行う。
39 50代	早い時期から人生会議について家族と話せると良いと思いました。姑に人生会議の話を”ゆるり”と行いたいと思いました。	家族で何をどのように相談したか分かり、参考になりました。
42 70代	「人生会議」という言葉を初めて聞いた。人生の最後を迎えるにあたり、必要性を感じた。	今のうちに、自分の亡き後のことを考えなければと強く思った。

問5 基調説明、事例発表、地域福祉時事報告の感想をお書きください。③・④

No	③元気なうちからゆるりと始めてみよう、人生会議 【発表者】松川町役場 保健福祉課 重層支援 コーディネーター 下澤尚子 氏	④元気な今だからできる未来への備え 【発表者】島崎多賀子 氏
44 60代	以前、人生会議の講演を聞きました。今日を機に人生会議について話していこうと思います。	大事なことだと思いました。考えていかなければと思います。すごく心に残りました。すごい。しっかりした考え、備えが必要だと痛感しました。
45 50代	人生会議というものを初めて知りましたが、良いことを知りました。	実体験の言葉に重みがあり、また、参考になりました。
46 40代	人生会議の大切さが伝わり、もっと皆さんに聞いてほしいと思います。	今すすめている内容がとても分かりやすかったです。
47 70代	家族が集まった際、何気なく、元気なうちからの話し合いが大切だと思います。	私も近年、今できる事をと、息子からも強く言われ考えています。とにかく片付けて物を捨ててくれと言われ、今年は頑張ろうと思っています。
48 70代	人生会議をして話をしなければと思います。	私も考えなくてはと思いました。
49 60代	一度お話を聞きたい。	参考になった。
54 60代	なかなか人に話すことができない事柄でも大切なことだと思います。	とてもすてきな体験談でした。
55 70代	<ul style="list-style-type: none"> ・就活は必要 ・人生会議 ・少しずつ進めていかないといけない 	自分のことがわからなくなる前に準備しておかなければいけない

問5 基調説明、事例発表、地域福祉時事報告の感想をお書きください。③・④

No	③元気なうちからゆるりと始めてみよう、人生会議 【発表者】松川町役場 保健福祉課 重層支援 コーディネーター 下澤尚子 氏	④元気な今だからできる未来への備え 【発表者】島崎多賀子 氏
56 60代	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のペースで進める ・人生会議は何度も繰り返し話し合う(update) ・色々な機会で人生会議を広める 	他人事ではない、具体的な行動が必要
57 60代	実用的なトレーニングができた	新しい視点で老後を考えることができた
59 70代	出前講座を是非自治会へもお願いしたい。断捨離は好きでやっていますが、それ以外のことも進めなければいけないと思います。	素晴らしい、同じ年代ですがここまで考えてやってらっしゃること。
60 70代	人生会議に取り組み必要性を感じました。	
61 70代	出前講座受けてみたいと思いました	私も終活、人生会議少しずつ進めていきます。
62 60代	人生会議の動画が見たかった	終活の具体例が聞けて良かった

問5 基調説明、事例発表、地域福祉時事報告の感想をお書きください。⑤

No	④知って備える介護の相談窓口 【発表者】松川町社会福祉協議会 介護支援センター 杉山さおり 氏
1 60代	社協の皆さんの存在はとてありがたいです。今後ともよろしくお願ひします。
3 70代	集会感想は抜いて、P.61だけ発表していただいた方が良い。
4 80代以上	頼りになる社協だとよくわかりました。
10 20代	ケアマネジャーの役割が分かりやすかったです。実際の相談事例がいくつか掲載されており、これから実際に介護保険を申請したい場合等の参考になると思ひました。
16 70代	<ul style="list-style-type: none"> ・相談事例は分かりやすく良かった。 ・ケアマネ(社協)の話が出たが、他の事業所のこともあり、町内事業所全体について述べた方が良かったと感じました。
39 50代	松川町社協 介護支援センターのケアマネジャーはとて親切で優しい方々がおられると日々思っております。今後も相談しやすい窓口となつていただきたいと思ひます。
42 70代	介護支援センターの業務内容が理解できた。介護保険の申請をしていない住民の相談にも対応してもらえ、安心につながると思った。
45 50代	とて丁寧な口調でしたので、今後相談がありましたら安心して利用できます。
46 40代	③の事例では訪問してアセスメントをしてほしい。アセスメントをとつてから包括へつなげてほしい。
47 70代	親切に対応してくださつていてありがたい。

問5 基調説明、事例発表、地域福祉時事報告の感想をお書きください。⑤

No	④知って備える介護の相談窓口 【発表者】松川町社会福祉協議会 介護支援センター 杉山さおり 氏
54 60代	介護が必要になった時にすぐに相談できる所があるのが安心できます。
55 70代	ケアマネジャーへのつながる方法が分かりやすかった。
57 60代	今後の参考になった

問6 ①老後の暮らしで不安に感じていること

問6①											
No	健康面(病 気・けがな ど)	介護(自身・配 偶者・親など)	相続	経済面	人間関係(家族・ 近所付き合いな ど)	社会との つながり	住まい・ 生活環境	仕事	特にな い	その他	具体例
1	1	1									
2	1		1								
3	1	1									
4	1										
5	1	1		1							
6			1								
7									1		
8	1	1			1						自分の親も実家 一人住まい、主 人障がい者、主 人の母高齢で す。万が一の時、 重なると困りま す。
9	1						1				先々に自宅をど うするか、墓じま いもしなくては、 など。
10				1							手取りが上がら ない、物価高の 世の中で、現在 の政治のまま では老後の資産 形成等非常に難 しいと思っています。
11	1	1									
12	1	1		1	1		1	1			
13	1										
14	1										
15	1	1	1								
16	1	1		1							
17					1	1	1				
18									1		
19											
20	1		1								
21	1			1	1		1				
22	1			1							
23		1									
24	1		1								
25	1	1					1				日常のゴミの集 積場が遠いこと です。今は車で OKですが、これ からが心配！！
26	1	1	1								
27											
28	1	1									
29	1	1		1	1						
30	1	1								1	町内の施設を知 りたい。 自宅近くにはそ ういう設備があ るかや入所費用 等を知りたい。
31	1	1									
32	1	1			1	1	1				ゴミステーショ ンが自宅から遠 く、年をとったら 大変。 近所付き合い が、年代が異な り不安である。

問6 ①老後の暮らしで不安に感じていること

問6①											
No	健康面(病 気・けがな ど)	介護(自身・配 偶者・親など)	相続	経済面	人間関係(家族・ 近所付き合いな ど)	社会との つながり	住まい・ 生活環境	仕事	特にな い	その他	具体例
33	1							1			
34	1	1									
35	1				1			1			
36	1	1									特に今は元気な ので困ってはい ないが、先のこ とを考えた時に は、以上のようなことかなあ… と。
37	1	1		1							・老老介護になり そうで心配 ・年金が減らされ ていくので、こ れからどうなる か、生活が不安
38	1	1									
39	1	1		1							
40	1										
41											
42	1	1									
43		1	1		1		1				親が所有してい る財産、または 家の事(太陽光 や蓄電池など) 色々興味を持つ ので始めてしま うが、子どもは あまり理解して いない。本人が いなくなった時 、分からない事 が多いと思うので 不安
44	1	1				1					
45		1									今は元気だが、 介護される立場 になった時の家 族への負担(金 銭面・労力)
46		1		1			1				実母にエンディ ングノートを渡し た。兄弟と話をし ている。
47	1			1							
48			1			1					
49	1	1		1			1				
50		1									自身の介護
51	1										
52			1								
53			1				1				土地、住まいの 相続
54									1		
55	1										
56		1	1								
57	1			1							高齢者が昼間家 にこもらずに出 ていける場合。 暖房代や光熱費 を負担しないだ けでも助かる。
58			1								
59											

問6 ①老後の暮らしで不安に感じていること

問6①											
No	健康面(病 気・けがな ど)	介護(自身・配 偶者・親など)	相続	経済面	人間関係(家族・ 近所付き合いな ど)	社会との つながり	住まい・ 生活環境	仕事	特にな い	その他	具体例
60	1	1						1			
61	1										
62	1			1							
63	1	1									
合計	43	31	12	14	8	4	10	4	3	1	0

問6 ②現在行っている老後の備え

問6②											
No	健康維持 (運動、栄養管理等)	地域活動等 の社会参加	家族と老後 についての 話し合い	相続の 準備	生前整理	エンディング ノートや遺言 書の作成	老後資金 の貯蓄	今後の生 き方を考 える	その他	行ってい る備えは ない	備考
1	1	1									
2										1	まだ大丈夫と思う
3	1	1									
4	1	1			1						
5								1			
6				1	1	1					部屋の整理がなかなかできない
7								1			
8	1	1	1		1			1			畑の処理、家の片付け
9	1	1			1			1			体に良いものを食べる。運動する。内面的には、良いことを考える。よく笑う。くよくよしない。感謝する。など
10	1							1			食事の際はなるべく野菜を食べるように気を付けています。
11										1	まだ現実味がないというのが本音です。
12	1	1						1			
13	1	1					1	1			
14	1	1									
15										1	なかなか忙しくて意識がなかった。
16	1	1	1		1			1			
17		今後したい ができてい ない	1				1				
18											
19	1	1									
20	1			1		1	1				
21	1			1							
22	1		1	1		1	1				
23	1	1	1		1			1			
24											
25	1	1	1	1		1	1	1			エンディングノート、さらに不足点を加えて整理します
26	1	1	1	1							
27	1	1	1	1	ぼつぼ つ始めた い	1	1	1			
28											
29											
30	1				1	1		1			
31								1			
32				1		1					エンディングノートに少しずつ記入しているが、年1回は見直している。
33							1				
34	1	1									
35	1	1						1			
36	1	1					1				
37	1	1									
38		1						1			
39								1			

問6 ②現在行っている老後の備え

問6②											
No	健康維持 (運動、栄養管理等)	地域活動等 の社会参加	家族と老後 についての 話し合い	相続の 準備	生前整理	エンディング ノートや遺言 書の作成	老後資金 の貯蓄	今後の生 き方を考 える	その他	行ってい る備えは ない	備考
40	1										
41											
42	1	1									
43										1	まずは親のことがあるので、自分のことは後回しになっている。
44	1	1									
45										1	まだまだ先のことだと思っていた。
46				1	1	1	1				
47	1	1	1	1	1						
48	1	1		1							
49	1	1						1			
50	1										
51	1	1	1								
52				1							
53										1	計画中
54										1	健康不安などなく、まだ必要性がないから。
55								1			
56										1	そろそろ始めようと思っている
57	1	1	1		1						
58											
59	1	1					1				
60					1			1			
61	1	1		1	1	1					
62								1			
63	1										
合計	35	28	11	13	12	9	10	20	0	8	0

問6 ③今後こんな備えをしていくことが大切だと思うこと
 ④地域の中でこんなお手伝いがあれば安心して年を重ねることができる

No	③今後こんな備えをしていくことが大切だと思うこと	④地域の中でこんなお手伝いがあれば安心して年を重ねることができる
1 60代	将来人に迷惑をかけないように健康管理	
2 50代	健康寿命の延伸の具体策、色々。	社会とのつながり大事と思います。 特に高齢男性をどうしよう？
3 70代	引き続き、コミカフェを続けます。 仕事終了したら、回数を増やしたいです。	
4 80代以上	人生会議の学習を地域で行うとこれからの生き方が整理できると気づいた。	
5 40代	スマホのパスワード管理	
7 50代	いくつになっても仕事がある事は元気の源だと思います。	老後というよりは、日本社会が心配。政治、行政、選挙、学校…。心配し始めたらきりがないので。
8 60代	今後の生活に必要な、大事なこと等を記入する。	時々、「大丈夫？」って声をかけてもらいたい。ケアマネさんはいるけれど、声掛けしてもらえれば、本当にありがたいです。
9 60代	・エンディングノート、家族との話し合い。 ・若い人のアドバイスを素直に聞く。	
10 20代	老後暮らす終の棲家を考えていきたいです。長野県は交通の便が悪いこともあり、車が乗れなくなったら生活ができなくなりそうで不安です。	コミカフェのような取り組みの宣伝を高齢者世代だけでなく、高齢者を支える世代も皆知っていけると良いかと思いました。

問6 ③今後こんな備えをしていくことが大切だと思うこと
 ④地域の中でこんなお手伝いがあれば安心して年を重ねることができる

No	③今後こんな備えをしていくことが大切だと思うこと	④地域の中でこんなお手伝いがあれば安心して年を重ねることができる
12 60代	経済が下手なので物価が下がれば良いなと思います。	体が弱いので、生活面(お金)が心配です。お金を何とかしてほしいです。
14 80代以上	自分の足でトイレに通いたい。	
17 50代	<ul style="list-style-type: none"> ・ご近所付き合い、親や子どもと先のことについて話す(お墓のことなども)。 ・若い世代への地域の助け合いについての勉強の機会を提供する(学校でできると良いと思います)。 ・部活動の地域移行の中で、地域の人にもかかわってもらい、いざという時に支え合える仕組みを作るなども大切かと思います。 	近い身内が近所にいない方の安否確認、受診支援、ゴミ出し、買い物などの支援を金銭的にはあまり大きな負担でない範囲で有償で利用できるとお互い安心かと思います(完全に無償だとお互いかえって負担だと思うので)。
23 80代以上	近所の方といつも連絡を取り合う。隣組合の方々と話しています。	
25 70代	子どもと現在の状況(財産を含めて)資料を共有していますが、島崎さんの具体的な内容は参考になりました。見直します。	車を利用できなくなった時のゴミ(歩ける関所)など、生活全般が心配です。生活の前提に「車が運転できる」があります。
26 70代		一人暮らしになった時、いろんな生活の助けが欲しい。
27 70代	自分、家族の健康を守る。近所、周りとのかかわりを大切にしたい。(今でも近所のまとまりはある方だと思う)	
29 80代以上		<ul style="list-style-type: none"> ・雪かき ・いろいろありそうな気がするけど今すぐに思いつけない。

問6 ③今後こんな備えをしていくことが大切だと思うこと
 ④地域の中でこんなお手伝いがあれば安心して年を重ねることができる

No	③今後こんな備えをしていくことが大切だと思うこと	④地域の中でこんなお手伝いがあれば安心して年を重ねることができる
31 60代	片付け、デジタル遺産、スマホの扱い(パスワードとか…)	
32 70代	子ども達に自分の考えをまとめたものを見てもらう。	運転免許証を返納した時の交通手段の検討。自由に外出できるように。
36 60代	いらぬ物の片付け	困った時に、相談・頼み事のできる仲間づくり。
37 60代	終活を少しずつしていく事が大切と思う。	昔のように老人クラブ等あり、同年代でお茶を飲んだりできたらいい。
39 50代	やはりお金(貯蓄とか)ですかね。あと、健康ですね。	食事支援(弁当配食サービス)
42 70代	自分の死後考えた家族の話し合い	
44 60代	自分がどうしていきたいか家族と話し合うことが大切。	話を聞いてあげるような活動。
45 50代	後世(家族)へ自分の考えを伝えておくこと。	小さなことでも相談できる相手。話し相手。
46 40代	まずは家族を大切に。父・母に接する。会いに行く。	父親も子育てをしやすいようにする。父親支援をする内容

問6 ③今後こんな備えをしていくことが大切だと思うこと
 ④地域の中でこんなお手伝いがあれば安心して年を重ねることができる

No	③今後こんな備えをしていくことが大切だと思うこと	④地域の中でこんなお手伝いがあれば安心して年を重ねることができる
47 70代	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が元気であること ・片付けをすること ・コミュニティ・カフェへ通うこと ・たんぱく質(食事管理) 	
48 70代	地域の人たちやグループの人たちと交流すること	
49 60代	片付けて身辺整理していく。	
51 70代	家族や人と話をすることが大切。	
54 60代	自分の身の回りの整理整頓。	
55 70代	子どもにどうするか話をしておく	
56 60代	エンディングノートの作成	
57 60代	財産処分	高齢者と中高年者の年齢を埋めるサービスがあれば良い。例えば50歳代中盤から60歳代前半の人の場合。

問6 ③今後こんな備えをしていくことが大切だと思うこと
 ④地域の中でこんなお手伝いがあれば安心して年を重ねることができる

No	③今後こんな備えをしていくことが大切だと思うこと	④地域の中でこんなお手伝いがあれば安心して年を重ねることができる
61 70代	家に関する様々なことでほぼ一人になってきた事は私の死後残された家族が困らないようも申し送り事項をノートにまとめて伝達できるようにする。	
62 60代	終活	
63 70代	近所の方々との交流	

●その他

No	その他
1 60代	福祉に関係する仕事に携わっている方々のありがたさを感じています。大変な仕事ですがよろしくをお願いします。
3 70代	<ul style="list-style-type: none"> ・司会は大変ですが、少しずつやり方がわかってきました。 ・お茶が大きすぎるので半分の方が良い。 ・介護予防をしたら、こんなに変わったという話があると良い。
5 40代	<ul style="list-style-type: none"> ・話し合いでは自己紹介でほとんど終わってしまった。参加されている方皆それぞれに不安があるのが分かり、地域の方々の心の拠り所になっていると感じました。 ・毎年テーマ決め等、大変だと思います。いつもありがとうございます。
7 50代	分かれてお話をした際には、人それぞれが年齢も、おかれている立場も違う方々のお話を聞いて、いい勉強になりました。この集会に高齢者の方が多く参加されていて、びっくりしました。
8 60代	障がい特性の理解。精神障がい者について知りたいです。(事例も含め)
10 20代	話し合いが始まる時間のアナウンスがなく、移動のタイミングが分かりづらかったような気がします。
13 70代	他の人の意見をいろいろ聞くことができ大変参考になりました。ありがとうございました。
16 70代	<ul style="list-style-type: none"> ・開催まで準備お疲れ様でした。 ・まとめがまとめただけに終わらず、次の活動につながるまとめになると良いと思います。 ・アンケートのまとめの時間が短いので、QRコードでの回答方法もあると良いと思います。
18 40代	色々な世代が「まざる」テーマが良かったです。
20 70代	全体的に時間が少ない気がします。
23 80代以上	古町で2/17 ふれあいサロンを久しぶりにして下さるとのこと。参加・協力していきたいと思っています。

●その他

No	その他
24 70代	チョイソコは利用者(自分で動け、買い物、病院、趣味の場などなど…)に利用したいと思っ ているのですが、予約のことや、とても使いづらいので、利用時間を伸ばすとか改善してほしい！！
25 70代	このようなテーマは高齢者が多くなる現在、これからに大切なことと思います。ありがとうございます。
26 70代	大変参考になりました。今備えること、今後のこと、自分の最後について、夫の最後について、避 けて通れないお話がいろいろあり、良い集会でした。
30 80 代以 上	松川町は福祉が充実していることを嬉しく思っている。よろしくお願いします。
31 60 代	グループごとの人数多すぎ。もう少し小さなグループにできないか。(話の長い人がいると1回 も発言できない人がいて、もったいない)
40 60 代	コミカフェへ通える対象者65歳の引き下げ。様々な人がいます。60歳以上になれば良いと思 う。
43 40 代	コミカフェ、たくさんの方が参加できるといいです。自分にもストレッチが大事だと感じました。
45 50 代	初参加でしたが、分かりやすい進行で、グループトークも参加しやすいように声をかけていただ け、ありがたかったです。この会に参加したおかげで今後の相談もしやすくなりました。知ってい るようで全然理解していないことが多くありました。
46 40 代	実践編を聞きたい。60～65歳が参加できる場所を社協でも考えてください。
54 60 代	年を重ねるのに大切な事を教えていただいた感じでした。

●その他

No	その他
57 60代	60歳になれば血圧が高く、複数の薬を飲むようになることが当たり前であることを啓蒙してほしい。
60 70代	②と⑦グループは1つの会場での話し合いでしたが、他のグループの話し声で聞き取りにくく、1グループ1会場の設営は難しいですか？
63 70代	発表もわかりやすく大変参考になった

●その他 今後の福祉を考える集会で取り扱ってほしいテーマ

今後の福祉を考える集会で取り扱ってほしいテーマ						
No	高齢者関係	子ども関係	障がい関係	地域福祉関係	その他	備考
1		1				ヤングケアラー、不登校、ひきこもり
2		1	1			・ヤングケアラー、ひきこもり ・障がい特性の理解、福祉的就労
3		1	1		1	・ひきこもり ・福祉的就労 ・障がい児保育、ボランティアの高齢化
4						
5			1			
6						
7						
8			1			
9						
10		1	1			
11	1					
12	1	1	1			
13	1			1		
14				1		地域のつながり
15						
16	1	1	1	1	1	町の共生社会に対するビジョンや理念を、各区・自治会単位でニーズを把握しながら、共有できるような取り組み。1地区の話し合いを経て町全体で活かし合えるような集会。
17				1		
18						すべてのテーマを横断的に
19						
20	1					
21						
22						
23						
24						
25				1		交通手段、地域のつながり
26	1					
27						
28						
29						
30						
31					1	同じテーマを2年続けてやってみても良いのでは？ 実際に人生会議をやってみた、コミカフェに行ってみた…等。
32	1			1		交通手段
33						
34	1					転ばぬ先の杖2・3・4とポイントをしばって。 終活という、人の共通のテーマを通じて福祉について考えを広める。
35						
36						
37	1			1		
38						
39	1	1	1	1		・認知症、介護予防 ・ひきこもり ・福祉的就労 ・ボランティア、交通手段
40						
41						
42				1		
43						
44	1			1		
45	1	1		1		
46				1		
47						
48						

●その他 今後の福祉を考える集会で取り扱ってほしいテーマ

今後の福祉を考える集会で取り扱ってほしいテーマ						
No	高齢者関係	子ども関係	障がい関係	地域福祉関係	その他	備考
49	1	1	1	1		・交通手段
50						
51						
52						
53						
54						
55		1		1		・ひきこもりノ・ボランティア
56	1					認知症
57		1			1	社会保険料の低減についても話題にしてほしい
58						
59						
60						
61		1	1	1		
62						
63						
合計	14	12	10	15	4	

小グループごとの 話し合いの記録

* 集会当日、8つの小グループに分かれて話し合っていたいた際の記録です。

第43回福祉を考える集会 記録

グループ1 一般 2名 社協関係 1名 民生委員 2名 町議会関係 1名	司会者矢澤亜弓 記録北林のぞみ その他 1名
--	---------------------------

問5について（貴重説明、事例発表、地域福祉時事報告の感想）

参加者 A 様

- ・コミカフェの体操に参加してみたい。
- ・一人暮らしの会に参加してみたい。
- ・コミカフェは元気なうちから参加することが大切。

参加者 B 様

④について

- ・素晴らしい。
- ・一個でも機会を作ることが大切。

参加者 C 様

- ・今後について家族と話しをしている。
- ・オレンジカフェ 介護予防の一環で食事を作って食べたりしている。

参加者 D 様

- ・認知症の検査に飯田病院の3回通った。
- ・これからは心配、今を維持していきたい。

参加者 E 様

- ・実の母 60代後半から認知症が始まっていた。
- ・松川町広報がまだいない、町外でも松川町でやっていることを知ってもらうのが必要。
- ・コミカフェも入ろうかとは考えてはいる。
- ・オレンジカフェに行く途中の方がいてわからなくなって動けなくてしゃがみ込んでいたので警察に連絡をして助けたことがあった。（地域の力が大切）。

参加者 F 様

- ・隣に住んでいる認知症の方がいて昼夜、徘徊していた方がいて声をかけて家に送り

届けたことがある。

参加者 G 様

- ・① 脳血管疾患の方が多いのは知らなかった。
- ・② コミカフェ 80代～90代で初心者から始めたのはすごいと思う。
- ・体操も仲間と一緒にやることで参加出来ていると思った。
- ・③ 人生会議 これから出来ることなどを考えることが大切。出来る時にいらぬものを捨てることも大切。

問6について(老後の暮らしで不安に感じていること、備え、こんな備えをしていくことが大切、地域の中でこんな手伝いがあれば安心)

参加者 A 様

- ・一人暮らしで松川に娘がいる。
- ・図書館で本を借りて読んだり。食べる物も塩分に気を付けている。散歩は30分くらい歩くようにしている。
- ・自分から勉強会、集会などに参加するようにしている。
- ・今回の集会は回覧板を見つけて参加した。
- ・家族に大事な物など伝えている。

参加者 B 様

- ・ラジオ体操などをしていて今の所は心配ない。片付けもしっかりと出来ている。

参加者 C 様

- ・退職した後はこのような場所に出て来られる人になりたい。
- ・こういう所に来れば情報なども入り交流も出来る。

参加者 D 様

- ・認知症にならないように気をつけたい。

参加者 E 様

- ・相続、お墓のことが気がかり。自治会の役についても気がかり。

参加者 F 様

- ・相続について心配。

このような話し合いになりました。

2グループ 司会：宮下 風香 記録：林 和子

役場関係 1名+町長、福祉推進員 1名、町内団体関係者 1名

一般 2名、社協関係 1名

- 町で募集している体操のプログラム(全30回、3,000円)に参加した。プロの先生から体操を教えてもらうことができ、とても良かった。65歳以上20名定員だったが、町のこの取り組みはとても良いので、もっと多くの方に参加してもらいたい。全30回に全て参加し、現在は次の新しいプログラムに参加している。グループで体操を行った方が、一人で行うより、介護予防の効果が高まると思う。
- 町のストレッチ教室に参加し、以前は膝が痛くて医療機関で注射をしてもらっていたが、今はその必要がなくなった。体操の大切さを実感している。他の人にも勧めたいが、どうやって多くの人に大切さを浸透させるか…。チラシを回覧するだけでは、なかなか行動に結びつかない。良かったと実感してもらえることが大事。
- 単に長生きするだけでなく、若い世代に負担をかけずに健康で暮らすことが大切だと思うので、介護予防がとても大事だと感じた。町や社協の取り組みはとても良いと思う。
- 町主催のプールで行う健康教室に参加している。全身運動になり、とても良い。参加者は80歳以上の人がばかり。介護予防に大いに役立っている。
- ウォーキングの教室に参加して、ウォーキングの習慣が身についた。
- 70歳の時に、その後の10年計画を立てようと考えたが、あまり実行できていない。75歳になり、今後の10年の計画を考えようと思う。家、土地、財産などの相続の問題があり、考え中である。
- 今日、事例発表があったような課題を考えなければならない差し迫った年齢になり、参加した。とても勉強になった。
- エンディングノートを買って学習会にも参加した。まだあまりピンと来なくて、書い

でも気が乗らなかった。後期高齢者になり、廃棄用のコンテナを頼んで、不要な物の分別を進めている。自分にとっては大切な物でも、他の人にとってはゴミになる。先のことは分からないが、今ある物を、負の財産にしてしまっは悲しいので、整理をしていくことは大切だと思っている。

福祉を考える集会

グループ 3 司会者 米山美季 記録者 下平富二子

民生委員 1名・役場関係 3名・福祉推進委員 1名・一般 4名・社協関係 3名

問5

- ① 町で色々な講座・教室を開設していることがわかった
- ② 外に出て人と話せる場所があることは本当に有難い
もっとこの事業を広めるべきだ
年度切り替え時に組合回覧してみたらどうか
宮澤先生の体操はとても良かった
- ③ 人生会議なんて初めて知った言葉だ
エンディングノートに記入して家族に伝えることと違うのか
- ④ なかなか実行に移すことはできないのによくやったなあ
公証役場まで出向いてきちんとやって感心した
自分が元気なうちに後々の不安を取り除くように準備することは大事だ

問6

- ③まずは自分が健康でいること

自分が元気なうちに心配なことは家族と話す

それには家族が本気にならないとできない

さらに子供からその話題（死・財産・遺産・自宅の整理・お墓の始末など）を切り出すことは難しいのでできれば親から持ち掛けるのが賢明である

例えば嫁の立場で舅、姑には話せないので「この間、集会に出たら話題になってねえ」

「最近雑誌やテレビでもよくやっているよ」など他人の言葉として切り出す方がいい

こどもや他人様に迷惑をかけたくない

★夫の急死で大変な思いをした経験から娘、息子には手続きについてすべて伝えてある

★飯田医師会へ延命治療しない旨の書類を届け出た（夫婦・息子達了解の上）

家族との話し合いを早急にやろうと思う

グループ④ 司会者：竹内恵美子 記録：関島みゆき

- 民生委員 1名
 - 役場関係 3名
 - 学校関係 1名
 - 町議会関係 2名
 - 社協関係 2名
 - 医療関係 1名
 - 一般 2名
 - ボランティア関係 2名
 - その他（社協理事）1名
- 計 15名

松川町では今年も、昨年も産まれてきた子供の人数は約 60 人しかいません。子供が少なくなり、高齢者の町となっています。このような場へ参加し、知るだけでも今後の不安が解消されますが、知らない方がまだまだ沢山います。議員さんの協力もいただいて、もっと多くの方、特に男性がこのような会に参加し、知ってもらえるといいと思います。

今回のテーマを見て興味があったので初めて参加した方もいらっしゃいました。

コミカフェに実際参加している方のお話も聞きました。1人暮らしではないが、日中はみんな仕事で出てしまい、一人で家になってしまいます。話す相手がいないので、夕方になると声がかすれてしまいます。これじゃだめだ！と思い、コミカフェに通うようになりました。送り迎えもあり、家族も安心しています。心配されている歳だと自覚することも大切だと思う。1日いるようにして、みんなで話したり過ごせる場所があるのは助かっているし、救われています。

この先どうするのか、家にずっといるのか、デイサービスに行くのか…家の人に負担を掛けないようにするには、とにかく自分が元気でいられる事が一番!!他の町村にはコミカフェみたいな行ける場所がなく、松川町はしっかりやってくれてありがたいと思っています。

コミカフェを知らなかった方は、65歳からと聞き、初めて自分が対象だと気づきました。

男性の方は、急に父が倒れ焦った。家族以外の方とふれあい、外との繋がりを持つことも大事だと思った。

一人暮らしの男性は、昔から走ったり、体操をしているのでそれを続けている。後のことを考えると、何かあった時に子供がすぐに来てくれるのかの心配もある。

人生会議のテーマでは親もいない、子供もいない。そうゆう一人だけの人も終活をした方が良いのか。

一人の人こそ今後どうするか終活をしてほしい。町も出来ることは限界があるのでしっかり決めて欲しい。

予防もだが元気なうちにこそ家の事情を聞いておく、話してみる。今のうちに家族で遠慮をしないで、どんな風にしたいか聞いてみたり、自分の気持ちを書いてみる。少し何かするだけでも変わっていく。意外とお嫁さんが協力してくれたり、話してみないと分からないことがある。

今後のテーマ：ボランティア高齢化。周りのグループも休会や、閉じてしまったグループも。責任もとれないし、若い方にもっと気楽に参加してもらうにはどうしたら良いか。

福祉を考える集会 5グループ

司会：原節子様 記録：橋爪

参加者：民生委員・2名 福祉推進委員・1名 福祉事業所関係・1名

町議会関係・1名 ボランティア関係・5名 一般・2名

・若いと言っても自分は50代。女性の方が考えている。妻の方がこういう事は考えてくれている。一緒に考えないといけない、と思った。

・義理の母が亡くなったが、母にどうしたいか聞いてなかった。認知症だったので聞けなかったのもあるが…。デイサービスやショートステイなどを利用し家で看取った。どうしたかったのか話した事も無かった。写真や洋服などいろいろ残っている。どうしたら良いかと思った。人生会議はなかなか家ではできない。ゆるりとやらなきやいけないなと思った。

・母を5年前に看取った。今は一人ぐらし。娘が飯田に嫁いでいるが、親類は遠かったり付き合いがなくて頼る人がいない。3年前に股関節の手術をして、動きの面で禁止項目もあり足に不安がある。娘は声を掛けてくれたりするし、妹が上片桐にいますが、生田に住んでいるので車の運転とか生活に不安を感じている。

・夫との2人暮らし。義理の母が亡くなった時に大変だった。物を増やさないようにしている。こういう話をすると逆にボケるのではないかと心配もある。

体操をしてみて予防していく事は大事だと感じた。

家とか墓とかこれからどうするのか決めないと次の人が困る。どこから始めたら良いか…不安。

・昔は近所の人とも話をする機会あった。災害の話聞いた時にお節介なおばさんがいる地域は復興が早いと話聞いた。お節介なおばさんになれるようにとは思いますが余分な事を言うのも難しい。

・父、母が亡くなって一人でリンゴ農家をしている。不安な事はあるけど目先の事、農家で忙しい。今80代で体力の低下感じる。先の事は不安がある。娘が飯島にいますが、今の時代の若い人との生活は一緒に上手くやっていけるか不安ある。今日ここに来て何か得る事、ヒントがあるかと思って参加した。

・のほほんと暮らしてきて老後の不安を考えてこなかった。周りの人でエンディングノートとか作っている人がいて、自分はどうなる事か…と思う。

弟夫婦が近くにおり、義理の妹は特養に入った。現在弟の食事作ったりしている。書類管理できない。弟も見て、自分達夫婦も元気でおれたらと思う。

・夫と2人暮らし。息子の事業を手伝っている。まだ老後の事考えていない。その時何とかするしかない。

義理の父母、実の父を看取った。母はエンディングノート書いてある。そういう話は

していないが、一度きちんと話をしないと、と思っている。これからの事少しずつ考えていきたい。

好きな趣味や体操はやっている。

・夫、息子との3人暮らし。娘も近くと遠くにいる。話を聞いて、聞けるところから始めれば良いと思った。自分達が健康でいなければと思った。

・夫が60代で脳出血した。コミュニケーション機能低下、構音障害ある。自治会長やっている時に病気になった。会社に行ったらできていた事ができなくなり自信失くした。うつ状態になって眠れなくなって車の運転に支障が出て事故を起こした。そこから車は乗れなくなった。農業もできなくなって農地は少し譲った。文章書く事、写真は好き。そういう記憶は残っている。うつは少し良くなってきて外は歩いている。

実家の母は一人暮らし。食欲低下や気落ちあるが高齢なのもある。

夫の母は元気。畑続けたいと言っている。

・夫と息子の3人暮らし。息子は自由に生活している。夫は野菜や果樹をしている。病気はないが肩の痛みある。

亡くなった父は認知症で徘徊があった。車で愛知県まで行ったり、2回も警察にお世話になった。こういう状態を見ていたので認知にはなりたくないと思っている。

・夫と子供2人との4人暮らし。実家で80代の母と自営をしている。母の事もあり自分の老後まではまだ心配していない。それよりこれからの日本の事の方が心配。国の仕組みと現状合っていないと感じる。子供の教育とか…。目の前の事がバタバタでそこまで考えられていない。これからの事向き合わないと、と思っている。

・エンディングノートの書き方を教えてくれるところあるのか？

→資料にあるので参考に。

・エンディングノート、皆で学ぶ必要がある。書ける所、分かる所から書いて整理する事が大事。

・エンディングノートは購入できるが、どんな物でも良いので書いておく事が大事。

・いらぬ物を片付けないと後の人が困ると感じた。

・親類が1冊のアルバムを作ってくれた。子供達はスマホとかで作れる。そういうのにまとめてもらうのは良かった。

・親の物は捨てられるが、自分の物はなかなか捨てられない。

・一人になる事が楽だが、皆とやる努力も必要。外に出る事は大事。

・入所施設で働いている。入所者の方が高齢になってきている。考えさせられた。

福祉を考える集会報告書 6 グループ

令和8年2月14日(土)

【自己紹介】

進行：佐々木 社協：2名（会長・金子）
役場：1名 学校：2名（北小学校・松川高校）
議会：2名 民生委員：1名
福祉推進：2名 その他：7名（上片桐：2名・大島：4名・生田：1名）

【事例発表についての意見交換】

●老後の備えの大切さと町の取り組み

- ・説明時間が短く、考えるまもなく終わってしまった。
- ・短時間でも重要ポイントを押さえて説明してほしい。
- ・資料の「後で読む」は現実的でないため、その場で重要ポイントを教えてほしい。
- ・後で読んでもどこがポイントか分からない。

●コミカフェ

- ・参加した人1名
- ・コミカフェ・ハッピーは聞いたことはあったが、具体的に理解していなかった。動画もあって今回理解できた。
- ・コミカフェで効果は上がっている点は北沢さんの説明を踏まえて理解できた
- ・興味を持ったし、紹介したい。推奨したい。
- ・まだ働いているため、夕方から開催してくれば参加したい
- ・講座や項目から自分に合う物を選んで行けるのも良い

○要望を出せばやってもらえるのか？⇒ご意見をいただければ検討させていただく
音楽（音楽用語）みたいなのを教えてくれるといい

○高齢者向け参加プログラムと年齢条件の柔軟性

- ・65歳以降は参加する場があるが、60～65歳など中間層が参加できる場があるといい
- ・「きっちり65でなくても大丈夫か」との確認があり⇒現時点では65歳以降の決まり

- 要支援者も利用可能か枠組みや新たな取り組みの検討を要望
 - ・健康麻雀、囲碁将棋など男性向けプログラムを実施している。誰でもになると収集が着かなくなってしまうため、線引きは仕方が無いこと。だが支援がついても将棋ならできる。っていう方の行き場所がない。需要に合わせた取り組みがあるといい
 - 支援がついても自立度に応じてコミカフェを利用はできないのか？
 - ・コミカフェは対象外。その代わりにハッピーなどがある。
 - ・継続利用を希望する声もあるが、現時点では利用できない。今後の課題

- 情報発信・周知の課題とチャンネルU活用
 - ・こんなにすばらしい事があったのに知らなかった。どんな発信をしていたのか。
 - ・集会に参加すれば制度など情報収集できるか、参加しない方へ情報発信が課題。
 - ・社協だよりの発行、チャンネルUで月1回放送、若年層向けにSNS広報を実施
 - ・福祉に関心が無い層へ届きにくい。住民全員への公平な情報提供の難しさがある。
自治会からの要望・協力で周知拡大を図りたい
 - ・情報は受け取りに行けないと届かない。現状の課題

- 人生会議への関心と学習会の必要性
 - ・家族と終末期の希望を話せていない現状を共有
 - ・本日動画が見れるのかと思った。見たかった。
 - ・出前講座や民生委員研修での動画視聴を強く要望
 - ・自治会などで人生会議の学習会を希望

- 老後の不安
 - ・漠然としている。リスクカード等で可視化してあると、個別リスクが考えられる。
 - ・どう自分が死ぬのかなど分らないし、考えていない。持病などがあれば考えるきっかけにはなるのだろうか。
 - ・島崎さんの発表で具体的イメージが湧いた。
 - ・急に家族会議しますとは行かないが、まずは自分が考える事から開始する。
 - ・現役世代に自分事とは思わないが、親への働きかけをしたい。

- 出前講座の状況と招致・周知
 - ・昨年度の学習会（遺言・相続・成年後見制度）があったが、多くの方が参加。興味がある内容だと理解した。継続した学習会を希望。
 - ・一部地域で実施済みにも関わらず「初めて聞いた」という声があり、周知不十分。
高齢者クラブ等での実施など、自治体での実施を是非要望したい

- ・情報発信をする側がいくら発信しても、受け取る側が理解しなければどうにもならない。「やっている」だけではダメ。受け取る手段を知らなければ意味が無い。
「こんな事をやっています」と知ってもらい働き掛けが必要。
- ・「来てください」で来る人は興味のある人。来ない人に対して、町と住民で協力し、幅広い年代に拡散希望。
- ・勉強会の内容など、皆が知っている内容を住民に伝えてほしい。
- ・若年層へ迷惑を掛けないためにも、若年層も知るべき。親の介護でどうしようも無くなってからでは遅い。今から少しずつ行い、町中で知識が豊富になれば安心して誰もが生活できる。

●今後の集会テーマの希望

- ・終活は参加者の共有で関心が高い。
- ・第2弾としてストレッチや老後の専門的なポイントを絞った企画を希望
- ・動画をその場で視聴できる機会の設定要望

○役場・社協との連携

- ・情報を最も持つ役場、社協からの発信・提示が必要
- ・地区へ出向いての説明。できることから始め、少しずつ拡大していく。
- ・出前講座は役場や社協が行っているが、情報を知らないと言請もできない。

○自治会・地域学習の場づくり

- ・40～50代中心だと、題名（終活）を見ただけでは選ばない。
- ・現役世代も知れば親の介護に対応できる。だからこそ役場や社協から働きかけてほしい。
- ・以前は役場、保健師による自治会単位で学習会を行っていたが、最近はない。
- ・高齢化で抜け、若年層は入らない。自治会での行事や会議も減少している。
- ・自治会で集まれる場を作り、地域として情報発信できると良い。
- ・テレビ放送は視聴時間が固定される課題があり、動画サイトで視聴できる形だと、自治会や好きな時間で見られる。

●介護に直面する現役世代等の声

- ・50代で親の介護に直面し、仕事継続が難しいケースもあり、介護を理由に離職する例もある。とにかく情報が欲しい。
- ・高齢者の事だけでなく、親の介護の仕方での情報が伝わる仕組みがあると良い。
- ・用語理解の課題（認知症カフェ。ケアマネ、要介護など）と介護度、サービス対応の可視化を要望（コミカフェは65歳以上対象。ハッピーは支援対象等）

- ・ 高校生の進路で製造などが多く、福祉職に進む生徒が少ない。当事者への情報発信も必要だが、子ども達世代に介護現場だけでなく、いろんな形でケアする職がある事の情報発信を強化する必要がある。

○役場、社協へ相談窓口

- ・ 相談窓口として社協・地域包括支援センターの活用推奨。
- ・ デイサービスやヘルパー等の適切活用で十分離職回避できる。
- ・ 平日相談が基本だが、事前連絡で調整可能なケースもあり。

参考

- ・ コミュニティ・カフェ… 65歳以上で介護認定を受けていない方が対象。
様々なメニューの中から、好きな講座を選んで受講することができます。
- ・ ハッピー… 基本チェックリストで「事業対象者」と認定された方
要介護認定で「要支援1・2」と認定された方 } 対象
心を込めたおもてなしと、楽しみながら健康づくりにつながる多彩なプログラムをご用意しています。
- ・ ひまわり荘… 要介護認定で「要介護1～5」と認定された方が対象。
日帰りで利用でき、入浴・食事・機能訓練・レクリエーションなど、生活を支える幅広いサービスを提供しています。
- ・ 認知症カフェ（オレンジカフェ）… 介護予防や認知症予防を希望される方で、介護認定を受けていない方が対象。
介護予防や認知症予防を目的に脳を快く刺激するプログラムを組み、趣味活動を通して一日を楽しく過ごしていただく場所です。

第43回 福祉を考える集会 グループ話し合い報告

R8.2/15

7グループ

司会 北原紀子様 書記 大嶋若奈

【講演を聞いての感想】

司会：島崎様の講演前に話をし、身に迫る気持ちになった。自分も実家と自分の家がある。島崎様に「ゆっくりでいいんだよ」と言われて心強く思った。

コミュカフェに行ったことがある。

参加者A様：島崎様の講演内容は、率直な思いを淡々と述べられていた。自分が動いて、自分だけで抱え込まずに、専門家に相談しているのはすごいと感じた。

参加者B様：人生会議の講座に出演した。自分に置き換えること、延命治療は嫌だと家族に伝えないと、と感じた。身に迫る話だった。実家に弟がいるので、両方抱える人は大変だろうなと思った。自分の事はある程度きちんとなしなさいといけないなと思った。

参加者C様：自分がまだマメでいるので、なかなか（できていない）。土地相続が困るかと思った。いつやるかというのは難しい。財産はないが、土地は広い。土地の境とか、息子たちは同居していないので、分からないだろう。伝えるのも難しい。きっかけが必要。

参加者D様：人生会議はショックなことと思う。遺品の処分、判断ができない。写真などゴミ袋に入れることができない。父は倒れて2日で亡くなった。何も聞くことができなかった。もうちょっと聞いておけばよかったと思った。逆に苦しまなくてよかったとも思う。

司会：後悔は誰しもすることだと思う。自分も義母を自宅で看とったが、ああすればよかったと思うのは仕方ないと思う。

参加者E様：主人の父は5, 6年前にがん治療をして亡くなった。人生会議の事を知らなかった。元気なうちにやればよかったと思った。

参加者F様：親の遺品整理で、空き家になった時点で業者に頼んで処分してしまった。夫も母のものも。心を鬼にした。何冊かアルバムはある。陣のものは嫁に負担をかけないように片付けしている。今はひとり暮らし。風呂で浮いていたら亡くなっていると思うから、そのままにして。調べて、尊厳死宣言書を書いた。次の世代に迷惑をかけないように片付けようと思っている。冷蔵庫の購入歴や、どこに何があるなど死んだときに見てほしいことをノートに記入している。2冊目になった。身に危機を感じると（思い）準備している。

参加者B様：父親は施設で亡くなり、最後（亡くなる時の様子は）は分からない。それで弟にお世話にならなくてよかったとも安堵した。母は検査入院といって入院したまま亡くなった。ついてあげていけばよかったと思う。

参加者G様：（親は）長く介護せず入院して亡くなった。自分もそうありたい。町の統計で、認知症が少ないのは色々な取り組みの成果だと思う。色々な取り組みに参加者が増えるといいなと感じた。

参加者H様：なるようになるしかない。いつ死ぬか分からない。おふくろと親父は何があっても自分が看る気である。おふくろは物が増えるばかり。

参加者I様：友人も両方の親を看ている。茶碗捨てるにも喧嘩になる。母は施設に入った時に全て片付けた。義母とは喧嘩になる。片付けできないし、言えない。母は亡くなると時のためにノートに書いてくれてある。（逆に）義母は嫁だより。それが困る。嫁に言えばいいと思っている。負担に思うこともある。（近所の人が見に来てくれる。コミュニティができています。→話には出たのですが、どこの話の流れか分からなくなりました）

司会：実家の片づけに関しては踏み入ってはいけないと思っている。何も言わないようにしている。そちらの生活があると思っている。

参加者B様：ひいばあちゃんは、「わしは子供ひとり。孫はふたり。ひ孫7人。末広がりになったもんでわしは幸せに死んでいける」とよく言っていた。苦勞した人ではあったのだが、そういう前向きなところは私もそうなりたいと思う。

参加者G様：自分の事として考えないといけないと感じた。おばあさんがいた頃は延命治療の事などよく話をした。嫁には決定権がないので、息子か娘に言うておいてとよく言うておいた。いつもそういう話をしていた。仕事には協力してくれていて、認知症になっても、声かければできたりしたので大して苦勞も少なかった。片付けに関しては娘を呼んで一緒にやらないといけないと思った。夏はできない、冬はできない、と延び延びになってしまっている。義母と嫁の仲はいいほうが家の中はうまく回っていたと思う。

ケアマネ：ケアマネとして、親子関係で愚痴を聞くことはある。親として、子として、それぞれの思いがある。誰に、頼むというのは大事かも。うまく話し合えるのは大切だと思った。

司会：ケアマネという相談できるところは大事だと思う。

●全体の流れとして、自己紹介で家族構成を言うていただいた流れで、自身の介護経験や感じたこと、今の思いなどを教えていただく場となりました。率直に、言いにくいことを言いあえる機会となり、有意義な時間を過ごさせていただきました。