



編集 瑞穂区役所 〒467-8531 瑞穂通3-32 電話(代)841-1521 FAX 852-9306 <http://www.city.nagoya.jp/mizuho/>

| 略記号の説明 | 日    | 時             | 対 象    | 席 定 員 |
|--------|------|---------------|--------|-------|
| 場      | 場 所  | (記載のないものは各公所) |        |       |
| 料      | 料 金  | (記載のないものは無料)  |        |       |
| 内      | 内 容  | 受 入           | 申し込み方法 |       |
| 申      | 申込み先 | 問 合           | 問い合わせ先 |       |
| 電      | 電話番号 | FAX           | ファクス番号 |       |

## 健康でいきいきと共に支え合うまちづくりをすすめています

瑞穂区では、高齢者ができる限り住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、医療・介護・福祉が連携して必要とされるサービスを一体となって切れ目なく提供していく「地域包括ケアシステム」の構築を進めています。この中の在宅医療と介護についてご紹介します。



## 自分らしく生きるために ～AアドバンスCケアPプランニング～

おうちで過ごす時間が増えた今、家族やまわりの信頼できる人たちとACPについて考えるよい機会です。

「介護が必要となったとき、どのような介護を受けたいですか?」「自分が今後受ける医療や介護について、家族や医師に伝えておきたいことはありますか?」

自分が望む医療とケアについて、前もって考え、繰り返し話し合っ共有する取り組みをACPと呼びます。

### 大切にしたいこと

生活の中で、今まであなたが大切にしてきたこと、これから大切にしたいことを考えてみましょう。

### 元気なうちから

いつ訪れるかわからない「もしもの時」のために、元気なうちから、話し始めましょう。

### 信頼できる人と

家族や大切な人、医療や介護の多職種と話し合しましょう。あなたの想いを代わりに伝えてくれる人を選びましょう。

### くり返し話し合しましょう

気持ちや考え方は、変わることがあります。何度でも重ねて話し合しましょう。

出典：名古屋市 在宅医療・介護のしおり(発行 名古屋市 名古屋市医師会)

## かかりつけ医をもちましょう

皆さんは、かかりつけ医をおもちですか?

かかりつけ医とは「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる、身近にいて、頼りになる医師」のことです。

通院できなくなった場合、かかりつけ医が自宅へ訪問して診療を行うこともあります。かかりつけ医が訪問診療できない場合は、かかりつけ医または瑞穂区はち丸在宅支援センター(下記問合せ)へご相談ください。

1 病院へ通院できなくなり、ケアマネさん(CM)へ相談。



2 ケアマネさんが、はち丸在宅支援センターから情報をもらい...



3 なじみの先生が訪問診療をしていると知った。



4 これからは、かかりつけ医に診てもらえて安心だ!



問合せ 瑞穂区はち丸在宅支援センター(☎852-0874・FAX852-0875)、区役所福祉課(☎852-9366・FAX851-1350)

いっしょに  
楽しもう!

## さくらスポーツフェスタ スポーツ体験など参加者募集!

桜やスポーツなどをテーマにした体験型フェスタで実施するスポーツ体験やランニング教室などの参加者を募集します。

日時 3/27(土)10:00～13:00

場所 パロマ瑞穂レクリエーション広場(萩山町4-1)

受付 はがき、メールまたはFAX(「希望のコース」、〒住所、参加者氏名、電話番号、学年、応募者が未成年の場合は保護者氏名を記載)にて、3/5(金)必着で申し込み。定員を超えた場合は抽選。抽選結果は3月中旬に通知します。特設サイト(2/11(祝・木)開設)でも申し込みできます。

体験コース

1 スポーツ体験Aコース 30人

ラグビーとセパタクローの体験  
対象…区内の小・中学生  
時間…11:15～13:00  
(受付10:45～)

2 スポーツ体験Bコース 30人

ハンドボールとブラインドサッカーの体験  
対象…区内の小・中学生  
時間…11:15～13:00  
(受付10:45～)

3 ファミリーふれあいランニング教室 25人

誰でもすぐに実践できる正しい走り“型”のコツを知ろう!  
対象…区内在住・在勤・在学  
(1組4人まで申し込み可能)  
時間…10:40～11:10(受付10:10～)

4 子ども“綱引き”イベント 8人

綱引きを知って体験して楽しむイベント!  
対象…区内の小・中学生  
時間…10:30～11:10(受付9:45～)



申込・問合せ 区役所地域力推進室 〒467-8531(住所不要) ☎852-9303・FAX852-9306・✉a8529302@mizuho.city.nagoya.lg.jp

## 第19回 瑞穂のさくら写真展

瑞穂区の区の木、区の花である“サクラ”を題材とした「瑞穂のさくら写真展」は、例年5月に開催していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、下記の日程に変更して開催します。

日時 2/18(木)～21(日)10:00～16:00(最終日は15:00まで)

※入場は閉場15分前まで。

場所 名古屋市博物館ギャラリー4・5室

主催 瑞穂区役所、山崎川さくら塾実行委員会

協賛 瑞穂区商店街連合会、瑞穂区内郵便局、メイカーズピア

問合せ 区役所地域力推進室(☎852-9303・FAX852-9306)

## 1月号お年玉クイズの答え

- ミズホコウエン(瑞穂公園)
- ナゴヤシハクブツカン(名古屋市博物館)
- センボ・スギハラ・メモリアル
- トウザンソウ(東山荘)
- アジアキョウギタイカイ(アジア競技大会)
- ヤマザキガワノシキノミチ(山崎川の四季の道)

皆さまからいただいた貴重なご意見は、紙面づくりの参考にさせていただきます。ご応募ありがとうございました。

問合せ 区役所地域力推進室(☎852-9303・FAX852-9306)

上記のイベントは、新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合があります。公式ウェブサイトをご確認ください。感染症の感染拡大防止のため、必ずマスク着用でお越しください。また、体調がすぐれない方の参加はご遠慮ください。