



# 女性部会だより

第9号 2024・3・29 発行



令和5年度 女性部会 第3回講習会

## 元気な今やる終活

もしもの時、私はどうしてほしいのだろう？

～「もしバナゲーム」で自分の心を覗いてみよう～

住まいや身の回りの整理、相続のこと…家族に迷惑をかけないためにやるべき「終活」は色々あります。でも、家族の精神的負担が一番大きいのは、本人が意思表示できなくなった時の「人生の最終段階の医療ケアに関する判断」ではないでしょうか？

元気な今だからこそ、自分の価値観・人生観を「もしバナゲーム」を体験することで再確認し、自分が望む医療ケアについて考えてみませんか

日時  
講師

3月13日(水)13:30~15:30

立原 怜さん

島根県立中央病院  
入院支援・地域医療連携センター  
老人看護専門看護師

### 令和5年度、第3回講習会

3月13日(水)に【元気な今やる終活】を開催しました。当日は参加者約40名の盛会となりました。

DVDの視聴後、もしバナカードを使ってグループトークをしました。



もしバナカード・・・重病の時や死の間際に「大事なこと」としてひとがよく口にする言葉が書いてあるカードです。

### 「オルフェ」の皆さんによる大正琴四重奏



最後はオルフェ(板倉会員とその友人)の皆さんによる大正琴の素敵な演奏で心が和やかになりました。



元気な今から家族と話し合う機会をもちあんしんノートに自分の考えや思いを綴っておくのも残された家族のために必要だという話を聞きました。また、もしバナカードを使って最終的に自分にとって何が大切か自分の体験も踏まえて意見交換をしました。

来年度も女性委員さんを中心に皆さんにより沢山参加していただける企画を予定しています。友人知人の方もお誘い合わせてご参加ください。

