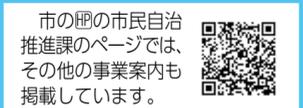


明記のないものは… ●先着順●申し込み不要●午前8時30分から受け付け●費用は無料●持ち物はお問い合わせください●原則として市内在住・在勤・在学の方が対象、申し込みは土・日曜日、祝日を除きます



市の圏の市民自治推進課のページでは、その他の事業案内も掲載しています。

六会市民センター ☎(90) 0203 FAX (83) 2298

ウォーキング歩き方講座 11月13日(木)、21日(金)午前10時～正午、全2回。講師＝藤沢市保健医療財団職員。全回参加できる成人20人(抽選)。

初めてのピラティス 11月20日(木)、27日(木)午前10時～11時30分、全2回。講師＝相馬純美子氏。成人30人(全回参加できる方優先、抽選)。

おひざのうえのおはなしかい 10月22日(水)午前11時～11時30分。六会市民図書室 ☎(83) 4686。

長後市民センター ☎(46) 7373 FAX (46) 7034

ファミリーアドベンチャー～晩秋の八ヶ岳探検 11月15日(土)午前7時～16日(日)午後6時(泊2日)。山梨県立八ヶ岳自然ふれあいセンターほか。小学生以上の子と家族10組(抽選)。

健康セミナー 高血圧～動脈硬化、睡眠時無呼吸症候群について 11月12日(水)午後2時～3時。講師＝御所見総合クリニック院長加藤丈二氏。80人。

鶴沼市民センター ☎(33) 2002 FAX (33) 2203

おはなしのへや 11月1日(土)午前10時30分～11時15分。お話や絵本の読み聞かせ。

おもしろジャズライブ 11月1日(土)午後3時～4時30分。出演＝サース・ナイト・ジャム。100人。

おもちやの病院 10月26日(日)午後1時30分～3時30分。おもちやの修理。※1家族3点まで。部品交換などは実費。

藤沢市民センター ☎(22) 0019 FAX (22) 0293

韓国教室～韓国語と文化を学ぼう 11月12日～26日毎週水曜日午後6時30分～8時。講師＝人権男女共同平和国際課都市親善推進員。中学生以上の方35人(抽選)。

おひざのうえのおはなし会 11月1日(土)午前10時30分～10時50分。0～3歳児と保護者。藤沢市民図書室 ☎(28) 6895。

おはなしのへや 11月1日(土)午前11時～11時30分。3歳以上の方。※未就学児は保護者同伴。藤沢市民図書室 ☎(28) 6895。

太極拳「夜間レッスン」開催します！ 11月14日(金)午後7時～8時。講師＝日本崔仲三太極拳研修会指導員宮嶋千佳子氏。30人。※小学生以下の方は保護者同伴。

市民センターの生涯学習事業

片瀬市民センター ☎(29) 7171 FAX (25) 8907

オレの挑戦！ソロキャンプとお手軽料理 11月8日(土)午前11時～午後1時30分。片瀬市民センター。22日(土)午前11時～午後2時。片瀬海岸西浜。全2回。講師＝森豊雪氏。片瀬地区在住の男性10人(全回参加できる方優先、抽選)。

おひざのうえのおはなし会とわらべうた 11月14日(金)午前11時～正午。アリスの会による絵本の読み聞かせ・手遊び・わらべ歌。乳幼児と保護者。

東京2025デフリンピックを応援に行こう！ 11月18日(火)午前8時45分～午後3時30分。駒沢オリンピック公園総合運動場。30人(明治地区在住の方優先、抽選)。

おひざのうえのおはなしかい 11月13日(木)午前11時～11時30分。乳幼児と保護者12組。10月30日(木)午前10時から電話で明治市民図書室 ☎(35) 7095へ。

わらべうたであそぼう！ 10月24日(金)午前11時～11時30分。乳幼児と保護者12組。

みんなのおはなし会 11月1日(土)午前11時～11時30分。幼児～小学生12人。※幼児は保護者同伴。

御所見市民センター ☎(49) 1221 FAX (48) 5307

健康セミナー 高血圧～動脈硬化、睡眠時無呼吸症候群について 11月12日(水)午後2時～3時。講師＝御所見総合クリニック院長加藤丈二氏。80人。

鶴沼市民センター ☎(33) 2002 FAX (33) 2203

おはなしのへや 11月1日(土)午前10時30分～11時15分。お話や絵本の読み聞かせ。

おもしろジャズライブ 11月1日(土)午後3時～4時30分。出演＝サース・ナイト・ジャム。100人。

おもちやの病院 10月26日(日)午後1時30分～3時30分。おもちやの修理。※1家族3点まで。部品交換などは実費。

藤沢市民センター ☎(22) 0019 FAX (22) 0293

韓国教室～韓国語と文化を学ぼう 11月12日～26日毎週水曜日午後6時30分～8時。講師＝人権男女共同平和国際課都市親善推進員。中学生以上の方35人(抽選)。

おひざのうえのおはなし会 11月1日(土)午前10時30分～10時50分。0～3歳児と保護者。藤沢市民図書室 ☎(28) 6895。

おはなしのへや 11月1日(土)午前11時～11時30分。3歳以上の方。※未就学児は保護者同伴。藤沢市民図書室 ☎(28) 6895。

太極拳「夜間レッスン」開催します！ 11月14日(金)午後7時～8時。講師＝日本崔仲三太極拳研修会指導員宮嶋千佳子氏。30人。※小学生以下の方は保護者同伴。

市民センターの生涯学習事業

遠藤市民センター ☎(86) 9611 FAX (87) 3008

親子DEスクール 盲導犬をもっと知ろう！ 11月8日(土)午前10時～11時30分。小学生の子と保護者10組(抽選)。

初心者にもできる！男の料理教室「手打ちほうとう作り」 11月8日(土)午前10時～午後1時。成人男性12人(抽選)。

樹木医から学ぶ「木とお話しよう！！」 11月8日(土)午前9時～正午。遠藤笹達谷公園。講師＝藤沢マイスター(樹木医) 富田改氏。小学生の子と保護者10組(抽選)。

子育てLabo「ハーブで作るドリアス」 11月20日(木)午前10時30分～正午。講師＝角本久美氏。未就学児の保護者12人(抽選)。

野鳥・樹木講座 11月8日(土)午前9時30分～午後0時30分。野鳥の生態の講義、聖園女学院内の森の自然観察。※雨天時は講義のみ。講師＝元日本大学准教授葉山嘉一氏。30人(初めての方優先、抽選)。

子育て支援・秋のアロマ「ハーブ講座」 11月18日(火)、12月2日(火)午前10時～正午、全2回。香りの壁掛け・クリスマスリース作り。講師＝英国IFA認定国際アロマセラピスト齋藤智子氏。成人12人(子育て中の方優先、抽選)。

善行 歩き方講座 11月11日(火)午前10時～正午。講師＝(公財)藤沢市保健医療財団健康運動指導士。25人。

シニア3B体操 11月10日(月)午前10時～11時30分。講師＝日本3B体操協会公認指導者。65歳以上の方30人。

湘南大庭市民センター ☎(87) 1112 FAX (87) 1110

わらべうたであそぼう！ 11月4日(火)午前10時30分～11時。親子でわらべうたを楽しむスペース。乳幼児と保護者。

湘南台市民センター ☎(45) 3070 FAX (45) 1604

快眠を手に入れるエクササイズ 11月1日(土)、8日(土)午前10時～11時30分、全2回。講師＝健康運動指導士山口薫氏。成人20人。

親子の遊び場 10月21日(火)午前9時30分～11時30分。0～3歳児と保護者。

サウンドテーブルテニス開放(主審付き) 10月28日(火)午前9時30分～11時30分。

市民センターの生涯学習事業



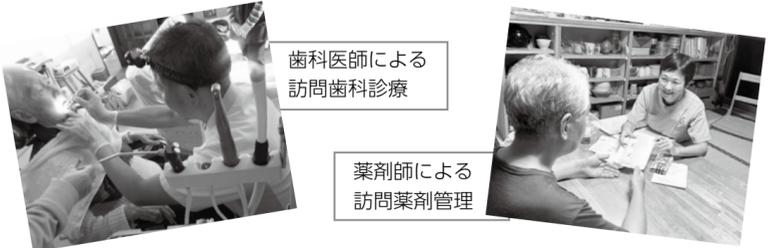
あなたに寄り添う医療 在宅医療をご存じですか？

どんな人が利用できるの？

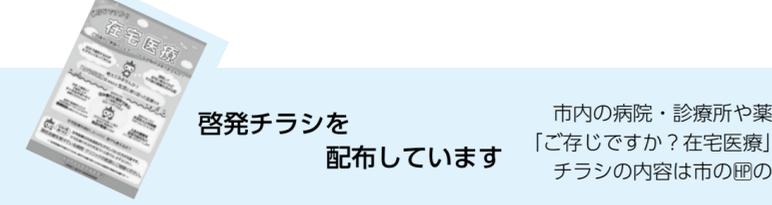
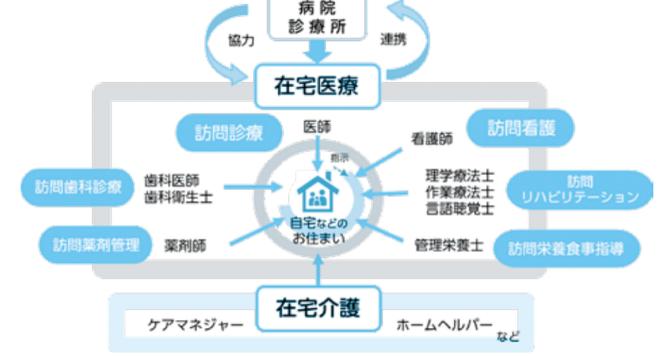
在宅医療は外来通院が難しくなった人が対象です。骨折や心臓病、がんなどにより自力で通院ができない人だけでなく、認知症など自分の意思で通院することが難しい人も対象です。病院での治療後の一時的な利用や人生の最期を自宅で迎えたいという人への寄り添いまで幅広く対応します。

さまざまな専門家が在宅療養を支えます

- 医師: 定期的に訪問し、病気の診断や治療を行います。必要に応じて検査も行い、対話を大切にしながら、患者や家族の気持ち・生活に寄り添いサポートします。
歯科医師: かねて食生活、入れ歯の調整、虫歯の治療などの相談に、訪問して対応します。歯科衛生士と連携し、お口の中の健康を支えます。
薬剤師: お薬の管理が難しくなった方や、認知症などで飲み忘れが多い方などに対し、訪問してお薬の管理を行います。
看護師: 医師の指示のもと、健康観察や必要な医療処置を行います。患者や家族の健康・療養生活に寄り添い、幅広い相談に応じます。



上記の医師や看護師などの医療職だけでなく、生活を支えるケアマネジャーや訪問ヘルパーといった介護職・福祉職なども連携して在宅療養する人をサポートしています。療養生活について自分の希望や家族の状況、心配事などを各専門家によく相談することで、安心した療養生活が送れます。



啓発チラシを配布しています

市内の病院・診療所や薬局などで、藤沢市在宅医療推進会議が作成した在宅医療の普及啓発用チラシ「ご存じですか？在宅医療」を配布しています。チラシの内容は市の圏の地域医療推進課のページからもご覧になれます。

在宅医療では、通院が困難な方に対して、医師などが自宅へ訪問し、診察や治療などを行います。住み慣れた場所で最期までその人らしい生活を支える医療です。

問い合わせ 地域医療推進課 ☎(21) 9993、FAX (28) 2020

在宅医療の利用を考え始めたら

自身や家族が在宅医療について考え始めたときは、現在治療を受けている病院や診療所の医師にご相談ください。病気によって在宅での治療が難しい場合もあるため、まずは医師とよく相談しましょう。

訪問診療・訪問看護の相談先

Table with 2 columns: こんな場合 (Such cases) and 相談先 (Consultation target). Rows include hospital admission, home care, insurance, and unknown consultation targets.

訪問歯科診療・訪問薬剤管理の相談先

☆訪問歯科診療…お口の相談窓口(藤沢市歯科医師会) ☎(26) 3310 <年末年始、祝日を除く月～金曜日午前9時～午後5時>
☆訪問薬剤管理…かかりつけ薬剤師・薬局、訪問医または訪問看護師など

市の圏の地域医療推進課のページでは、本市の「訪問診療が可能な診療所・病院」の一覧を掲載しています。

ACPについて考えてみませんか？

患者本人の気持ちを尊重しながら、どのような医療やケアを受けたいか家族やかかりつけ医などと繰り返し話し合うプロセスをACP(アドバンス・ケア・プランニング)といいます。もしもの時に自分がどのような医療やケアを望むのかを考えておくことは、在宅療養をする上でとても重要なことです。ACPの具体的な進め方など詳細は、市の圏の地域医療推進課のページをご覧ください。

市民公開講座

「まだ早い」と思った瞬間が始めどき！わたしの人生最終章デザイン～やさしく学ぶ人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)をテーマに講座を開催します。
とき 11月9日(日)午前10時～11時30分
ところ 善行市民センター
講師 藤沢善行ファミリークリニック院長松木孝道氏
対象・定員 市内在住・在勤・在学の方60人(先着順)
費用 無料
※詳細は藤沢市医師会の圏へ
申し込み 電話するが、氏名・電話番号をファクスで藤沢市在宅医療支援センター ☎(41) 9980、FAX (41) 9981へ
問い合わせ 同センターまたは地域医療推進課