

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

凡 例 ▶ ●申し込み、
●問い合わせ、●費用、
●ホームページ

長久保公園

☎ (34) 8422 ☎管理事務所休所日
FAX (36) 6700 =月曜日、祝休日の翌平日

■緑化講習会

◆⑦園内散歩～晩秋の植物観察 11月8日(日)午前10時～11時30分。講師＝みどりの相談員若林芳樹氏。市内在住の方15人。

◆⑧盆栽講習会 11月14日(土)午前10時～11時30分。講師＝湘南盆栽会。15人。

◆⑨ながくぼ公園 パークヨガ 11月15日(日)午前10時～11時。講師＝ヨガインストラクター大嶋真智子氏。市内在住の方15人。費500円。

◆⑩あつき盆栽講習会～越冬準備とさつきの休眠期間に行う作業 11月15日(日)午前10時～正午。講師＝神奈川県さつき会。16人。

●⑪～⑬は10月15日(木)から長久保公園の園から、または電話・来園で。

■みどりの展示会

◆藤沢菊花会「菊花展」 11月6日(金)～12日(木)午前10時～午後4時。

◆酔蘭香房庵「寒蘭と苔玉展」 11月14日(土)、15日(日)午前10時～午後4時。

少年の森

☎ (48) 7234 ☎休所日＝月曜日
FAX (48) 7249

◆自然とあそぼう！～見て、触れて、感じて 11月14日(土)午前10時～午後3時。芋掘り、自然観察ほか。少年の森ほか。市内在住・在学の小学1～3年生20人(抽選)。費500円。●10月24日(土)午前9時～28日(木)に(公財)藤沢市みらい創造財団の園から。



◆森の音楽会 11月15日(日)午前10時30分～11時10分。藤沢市民交響楽団による金管楽器の演奏。

森のようちえん

とき 11月13日(金)午前10時30分～正午

ところ 少年の森

内容 葉っぱでキツネのお面づくりほか

対象・定員 市内在住・在勤の2歳以上の子と保護者20人(抽選)

費用 500円

申し込み 10月23日(金)午前9時～27日(火)に(公財)藤沢市みらい創造財団の園から

問い合わせ 少年の森 ☎ (48) 7234、FAX (48) 7249



ふじさわ宿交流館

☎ (55) 2255、FAX (20) 5152
休館日＝月曜日、祝休日の翌平日

◆蔵の扉がひらく日～藤沢宿の歴史とアートをめぐる 11月14日(土)午前9時30分～午後0時30分。＊荒天中止。講師＝江の島・藤沢ガイドクラブ。50人。費1000円。●10月27日(火)午前9時から電話で。

◆宿場寄席 11月27日(金)午後2時～3時30分。40人(抽選)。●11月4日(火)(必着)までに講座名、住所・氏名(ふりがな)・電話番号、参加人数、参加希望日を郵送(往復はがき、1通2人まで)でふじさわ宿交流館(〒251-0001西富1-3-3)へ。

◆宿場ミニコンサート～芸術の秋、音楽の調べと共に楽しい一時を 11月28日(土)午後2時～3時30分。バイオリン、フルートなどによるクラシックコンサート。出演＝山本佳代氏(ソプラノ)ほか。40人(抽選)。●11月5日(火)(必着)までに講座名、住所・氏名(ふりがな)・電話番号、参加人数、参加希望日時(複数可)を郵送(往復はがき、1通2人まで)でふじさわ宿交流館(〒251-0001西富1-3-3)へ。

◆太田プロ爆笑ライブ 12月6日(日)◎正午◎午後2時。各回40人(抽選)。●11月17日(火)(必着)までに講座名、住所・氏名(ふりがな)・電話番号、参加人数、参加希望日時(複数可)を郵送(往復はがき、1通2人まで)でふじさわ宿交流館(〒251-0001西富1-3-3)へ。

◆藤沢華道協会「秋の華道展」 11月14日(土)、15日(日)午前9時～午後4時。＊14日は午前9時から公開生け込み、15日は午前10時～午後4時に生け花体験教室(30人)あり。



◆音の場(オトノバ) 11月21日(土)午前10時～正午。打楽器で遊ぶ(楽器初心者可)。＊楽器の持ち込みも可。講師＝TOKIDOKI。

辻堂青少年会館

☎ (36) 3002 ☎休館日＝第3月曜日
FAX (36) 3988

◆つじりんとあそぼう！「びーか・ぶー」 11月4日(火)午前10時30分～11時30分。おはなし会。5歳までの子と保護者20人。●10月15日(火)午前9時から(公財)藤沢市みらい創造財団の園から。

やすらぎ荘

☎ (81) 6068 ☎休館日＝月曜日
FAX (83) 4624
申し込みは午前9時～午後4時

◆用具色々エクササイズ 11月3日(火)午前10時45分～午後0時15分。講師＝波多野悦子氏。市内在住の60歳以上の方20人。●10月20日(火)から電話で。

湘南なぎさ荘

☎ (36) 2315 ☎休館日＝月曜日
FAX (36) 1171
申し込みは午前9時～午後4時

◆お祭りアクアビクス ☆音楽を聴きながらアクアビクス…11月14日(土)、☆水中ウォーキングを楽しもう！…11月15日(日)。ともに◎午前11時～正午◎午後1時10分～2時10分。市内在住で身長130cm以上の方各回15人。●10月28日(火)から電話で。＊同日の重複申し込み不可。

◆第32回湘南なぎさ祭～風と潮騒のメロディにのって 11月14日(土)、15日(日)午前9時30分～午後3時30分(15日は午後2時30分まで)。サークル発表会、作品展、模擬店、各種イベントほか。市内在住の方。＊詳細はお問い合わせください。

◆ハートフルコンサート from 湘南高校合唱部 11月14日(土)午後2時40分～3時25分。出演＝県立湘南高校合唱部。市内在住の方。

◆秦万里子の奇想天外コンサート～歌とピアノと楽しいひととき 11月15日(日)午後1時10分～2時10分。出演＝音楽家秦万里子氏。市内在住の方。

こぶし荘

☎ (45) 3121 ☎休館日＝月曜日
FAX (45) 3126
申し込みは午前9時～午後4時

◆古典文学講座「伊勢物語」の世界～様々な愛のかたちと和歌 11月5日(火)午後1時～3時。講師＝古典文学研究者吉田輝義氏。市内在住の60歳以上の方40人。●10月20日(火)から電話・来館で。



◆健康づくり運動講座「腰痛予防改善体操」 11月10日(火)午前9時30分～11時30分。講師＝(公財)藤沢市みらい創造財団スポーツ事業課指導員。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。●10月27日(火)までに電話・来館で。

◆気持ちは自分で変えられる～明るく過ごすための心の健康講座 11月17日(火)午前10時～正午。講師＝心理カウンセラー尾花美和氏。市内在住の60歳以上の方30人。●11月3日(火)から電話・来館で。

◆オーボエと弦楽四重奏コンサート～優しい音色で心和やかに 11月8日(日)午後1時30分～3時。出演＝湘南ストリングス。市内在住の方。



特集 在宅医療と高齢者救急「いざという時」の備え

在宅療養中に救急車を呼ぶことになったら

急に具合が悪くなったらどうすればよい？

訪問診療や訪問看護以外の時間に急に具合が悪くなったら、訪問診療をしてきている医師や訪問看護師に連絡するほかに、状況によっては救急車を呼ぶ必要があるかもしれません。

救急車を呼ぶか迷った時は

病院に行くべきか、救急車を呼ぶべきかを判断することが難しい場合、次の窓口で電話相談をすることができます。



ふじさわ安心ダイヤル24 ☎ 0120 (26) 0070
かながわ救急相談センター #7119

すぐに救急車を呼んだ方がよい症状



次のような症状の時は迷わずに救急車を呼んでください。

- ◎突然の激しい頭痛や胸部の圧迫感がある
- ◎顔の半分がしびれる、動きにくい
- ◎意識がない、もうろうとしている
- ◎痙攣が止まらない

先に 訪問診療の医師や訪問看護師に連絡した方がよいケースも

救急隊は救急要請があった際、傷病者の生命を第一に考えて活動し、必要な時は法律に基づき蘇生処置を行います。一度開始した処置は、本人の意思が書面やかかりつけ医から示されない限り、家族に「苦しそうだから止めてください」と言われても止めることができません。

以下のようなケースでは、救急車を呼ぶより先に、訪問診療の医師や訪問看護師に連絡して対応を相談しましょう。

- ◎人生の最終段階で体に負担のかかる蘇生措置を希望しない場合
- ◎自宅や高齢者施設での看取りを希望している場合

いざという時に備えて

人生会議(ACP：アドバンス・ケア・プランニング)をしましょう

命の危険が迫った状態になると、約70%の方は医療やケアなどを自分で決めたり、望んでいることを人に伝えたりできなくなるとわれています。

自らが希望する医療やケアを受けるためには、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有する取り組みである「人生会議」をしておくことが重要です。

＊人生会議の詳細は、市の園の地域医療推進課のページへ



何度でも繰り返し取り組みたい人生会議

どのような生き方を望むか、どのような医療やケアを希望するかは、一人一人異なるものです。また、ライフステージとともに変わっていくこともあります。

人生会議を始める時期に決まりはありません。現在の自分の状況や気持ちに合わせて、何度でも繰り返し人生会議に取り組んでみましょう。

人生会議の進め方

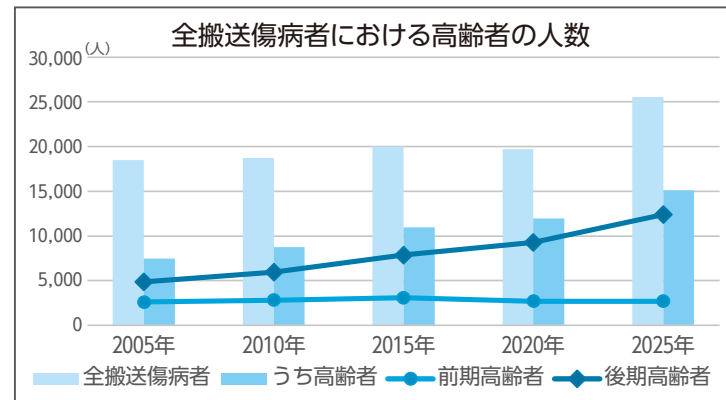
- 1 自分が大切にしていること、望んでいることを考える
- 2 自分の意思を伝えることができなかった際に、あなたの気持ちや希望を伝えてくれる人(代弁者)を選ぶ
- 3 医療やケア、生活に関する希望や思いを、代弁者やかかりつけ医などと話し合う
- 4 話し合いの結果を記録し、話し合いに参加した人たちと共有する

人生会議を考えるきっかけとして活用できるパンフレットを地域医療推進課(保健所)で配布しています



高齢者の救急搬送件数が増えています

救急搬送件数は全体的に増えていますが、2020年以降は全搬送傷病者のうちの約60%が高齢者となっています。



前期高齢者：65～74歳
後期高齢者：75歳以上



救急車を呼ぶ時に何を伝えればよい？

- 1 119番に電話をしたら、まず「救急です」と伝える
- 2 救急車に来てほしい場所(住所)を伝える
- 3 誰が、どのように具合が悪いのかを伝える
- 4 傷病者の年齢・性別・治療中の病気などを伝える



詳細は市の園の警防課
情報指令センターのページへ

準備しておくといよいもの

これらの持ち物や情報を準備しておく、搬送先をスムーズに決めることができます。

- ◎傷病者の情報をまとめた情報提供表(持病、家族や親族の連絡先など)
- ◎マイナ保険証や資格確認書など
- ◎現在内服中の薬やお薬手帳
- ◎本人が望む医療についての情報(人生会議、家族などと話している内容)

人生会議で取り上げる内容の一例

- ◎自分が大切にしたいこと、してほしくないこと
- ◎自分の体調や病気に関すること
- ◎「最大限の治療をしてほしい」「苦しむ治療はしてほしくない」など医療に対して望むこと
- ◎自分の意志を伝えられなくなった場合に、自分の意志を代弁してほしい人

市民公開講座

「チームで支える在宅医療～医療と介護がつなげる自分らしい暮らし」

とき 11月28日(土)午前10時～11時30分

ところ 市役所本庁舎

講師 湘南ホスピタル院長木原明子氏ほか

対象・定員 市内在住・在勤・在学の方60人(先着順)

費用 無料

申し込み

電話するか、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

