

未来を描く心のノート

～このまちでずっと自分らしく～



八尾市ではじめて 書きこんで完成

わたしの人生の覚え書き ～未来への手紙～

気軽に頼れる・相談できる 高齢者あんしんセンター

みんなで知ろう認知症のこと

認知症や障がいがあっても

「自分らしく暮らしたい」を支える仕組み

[広告] 八尾の元気なお店・企業・病院



表紙作成：大阪経済法科大学

漫画アニメ研究会・写真部のみなさん



目次

- 03 | ・ 市長・医師会長ご挨拶
- 04 | ・ 頼れる・相談できる
高齢者あんしんセンターってどんなところ
長生園 佐川町子さまインタビュー
- 07 | ・ 八尾市内高齢者あんしんセンター一覧
- 08 | ・ 認知症は高齢期に最もかかりやすい
病気の一つです
- 10 | ・ 「自分らしく暮らしたい」を支える
権利擁護センター「ほっとネット」
- 15 | ・ エンディングノート
書き込み式わたしの人生の覚え書き
- 32 | ・ 八尾市民に当たる！プレゼント
- 34 | ・ この冊子について
編集後記



未来を描く心のノート

このまちでずっと自分らしく

冊子発刊に寄せて

八尾市長 大松 桂右



本市では、生活習慣病等の予防や高齢者の社会参加の支援、全国でも類を見ない健康まちづくり科学センターによる科学的な健康づくりによって、介護予防の推進と健康寿命の延伸に取り組んでいます。本誌は高齢者あんしんセンターや認知症等に関するに加え、全世代の方がご家族とご自身のことを話し合っていたく際にご利用いただけるよう「わたしの人生の覚えがき」を掲載しています。今後とも、市民の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを進めてまいります。

市民のみなさんへ

一般社団法人
八尾市医師会会長 貴島 秀樹

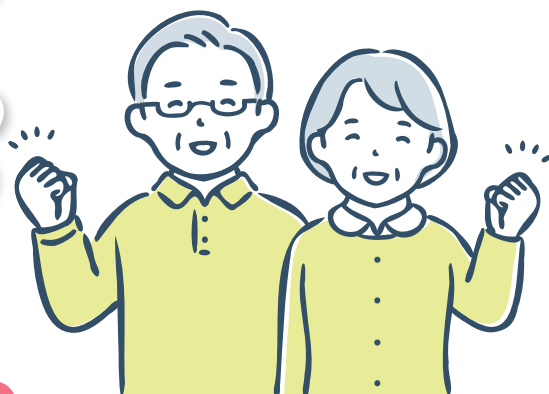


「終活」や「人生会議」という言葉を耳にされたことがあるでしょうか。もしも、人生の残り時間が少ないとしたら、何をしておきたいですか。もしも、認知症や病気でうまく意思表示ができなくなったら、何をしておきたいですか。自分のためにしておきたいこと、遺された人にしておいてあげたいこと、伝えておきたい想い、様々あると思います。それらについて考えたり話し合ったりすることが、自分自身はもちろん、親しい人・大切な人の人生を、より一層実り豊かなものにしてくれます。今こそ始めましょう、エンディングノートを！

八尾市広報特別誌
2025・年間保存版



＼八尾市で、ずっと／ 安心して暮らして いきたいから



高齢者あんしんセンター (八尾市地域包括支援センター) ってどんなところ

住み慣れた町で安心して暮らしていくために、八尾市は様々な取り組みにより、高齢者とそのご家族をサポートしています。その中心的な場所が「高齢者あんしんセンター（八尾市地域包括支援センター）」です。ここでは介護・福祉・健康・医療などの相談を受け、適切な機関と連携し、お悩みの解決をはかります。今回は、八尾市内の中学校にそれぞれ1つずつ、合計15箇所あるセンターから「成法中学校区高齢者あんしんセンター・長生園」の管理者看護師・佐川町子さんにお話を伺いました。

どこに相談したら、 そんなお悩みは私たちへ

高齢化社会と呼ばれて久しいですが、2024年、日本の総人口に占める65歳以上の高齢者は29.3%とまた過去最高を記録しました。八尾市も同様です。平成12年に7人に1人だった高齢化率は、令和5年に3.5人に一人です。高齢者のお一人暮らし、高齢夫婦のお二人暮らしも増加しています。

八尾市高齢者保健福祉計画の予想データでは、2025年に八尾市内の高齢者（65歳以上）のうち、後期高齢者（75歳以上）の割合が62.1%になるとされています。このような中、高齢者の方が安心して、自分らしく過ごしていただくための相談窓口が、八尾市内の各中学校区に1つ設置されています。専門職3職種、①保健師または経験のある看護師②社会福祉士③主任介護支援専門員（主任ケアマネージャー）が配置されています。

「どこに相談したらいいの」というお悩みや相談は、ぜひ私たちにお聞かせください。

ご相談をしっかりと聞き、 支援へ繋げる

どのようなご相談にも対応できるように、センターでは、市内の各機関（障がい福祉課、保健所、社会福祉協議会等）や、各種医療サービス、介護サービス、ボランティア関係、NPO法人と連携しています。高齢の方々、また高齢の方々に関わるご家族、近隣の方々からすべての相談を受ける場所です。ご相談

談を丁寧にお聞きし、必要な支援にお繋ぎしていく、というのが、私たちの役割です。センターでは、4つの業務を担っています。①自立した生活に向けた支援（介護予防ケアマネジメント）②高齢者の権利を守る（権利擁護）③様々なご相談（総合相談）への対応④暮らしやすい地域づくり（包括的・継続的ケアマネジメント）です。

介護保険申請から、介護予防ケアプラン作成、財産管理に関するお困りごと、成年後見制度、虐待に関すること、高齢者の暮らしの相談、認知症や各種サービスの紹介、ケアマネジャーさんのサポートや各種機関との連携も行なっています。地域の情報等も提供させていただきます。お気軽にご相談してください。



イベント時に設置されたセンターの出張窓口
気軽にご相談ください

地域の連携が虐待発見・防止につながる



小学生のみんなも一緒に
イベントでは車いす体験も

最近増えている高齢者への虐待ですが、介護疲れや責任感の重さから、介護者が夫婦や、親子の場合は言動や対応の中で、無意識のうちに虐待行為をしてしまうケースも少なくありません。意識が変わるように、正しく虐待とは何かを理解する事はとても大切です。家庭というある意味密室化した環境では、問題が表面化しにくいいため、**地域の皆さん、近隣の方々との連携**が重要です。「個人情報」は必ず保護されます、見聞したことをお教えください」と周知しています。



ほっこりカフェ・どなたでもお気軽にどうぞ
(交流スペース Nio)

つながりは「まずできるコト」から
マンション住民の高齢化問題や、住民同士の交流をどうすれば良いか等の相談にも乗っています。先日は「自主防災行事を行いたいのが、開催へのハードルが高い」とのご相談を受けました。以前行われていた防災行事が、コロナ禍で全てなくなってしまった、というのがです。
まずは、茶話会の形で交流会をしてはどうかと提案し、話し合いが行われ、クリスマス会の開催に向け内容企画と一緒に検討し、音楽イベントとビンゴゲーム大会を開催しました。
自治会で作成したちらしを回覧で回し多くの方が参加されました。地域に出向くことで、住民と交流し相談が行いやすい関係づくりに取り組んでいます。

ケアマネジャー (介護支援専門員)



介護の知識を幅広く持った専門家です。
適切なサービスを利用するためのケアプランの作成、利用者の心身の状況把握、利用者や家族からの相談を受けたりアドバイスしたり、事業者への連絡・手配などを行います。

支援・指導 相談

高齢者 あんしんセンター

(八尾市地域包括支援センター)



主任ケアマネジャー



保健師



社会福祉士

3者が中心となり、連携をとりながら
「チーム」として活動

相談

支援

協力

高齢者見守り サポーターやお

市民の方々



一人暮らしの
親が心配

近所に心配な
高齢者が
いるけど...

行政機関

医療機関

医師会
歯科医師会
薬剤師会

ケア
マネジャー

民生委員

社会福祉
協議会

NPO
法人

介護
サービス
事業者

居場所・集まれる場所があるという意味

地域活動としては、地域の事業所と連携し地域の居場所作りとして交流スペース Nio の提供を受け年齢に関係なく誰でも参加できる居場所として「ほっこりカフェ」を月1回主催しています。専門職での運営のため、認知症の本人や家族の参加もあり健康相談等も行います。コロナ以後の地域交流を復活させる事からリスタートし、集まるきっかけ作りとしてイベントを企画しました。ボランティアさんの協力でウクレレ演奏、ギター演奏、オカリナ演奏等を通じ歌と一緒に歌い、ケアマネジャーさんの協力で折り紙講座等の作品作りを行い、認知症予防にも取り組んでいます。「居場所」はコミュニティ作りには必要です。八尾第2地区では、生活支援コーディネーターの支援で高齢者あんしんセンターも参加し、地域課題を話し合い、地域



飲んだり、語らったり、集まれる場所があるっていいですね



ハワイアン演奏とフラダンス。
こんな華やかなイベントもありますよ。

交流の場がない課題が出ました。住民主体でカフェを開催していこう！と、新築した西郷会館で「ゆるりカフェ」が立ち上がりました。地域と協力しながら住民同士の支え合いが実現しています！

さまざまな情報を発信する事で「地域ではこんなこともやっているんだ」と若い世代に興味を持ってもらえ、超高齢化社会に向けた「高齢化社会の担い手」の創出にも繋がる事を期待しています。

地域に参加するときは、高齢者あんしんセンターのちらしを10年間形式を変更せず配布しています。

「前にももらったよ」という認知効果を期待しています。地域の相談窓口を知らない高齢者がまだまだいるという現状を改善出来るように取り組んでいます。



地区で行われた交通安全イベント。
こうした行事からも
つながりが生まれます

参加型ワークで実情を知ってもらう

私たちの存在を知っていただくにはイベント参加は大きなチャンスです。先日、住民が参加する交通安全イベントにも行ってきました。

シニアの方どう
コミュニケーションを取れば？
寸劇で学びます



「ポイ活」で 楽しくおでかけ

長生園ではおでかけや行事参加が、単発に終わらない工夫をしています。私たちが関わるイベントでは、参加されるごとに、独自のポイントが付きまします。ポイントが貯まると、靴下などささやかなプレゼントをお渡ししており、好評です。シニアの向けのいわゆる「ポイ活」と言えるかもしれません。



「交通安全すごろく」など、体験型ワークショップもあり、小学生から大人まで、さまざまな世代の方が参加されます。地域に向く事で、最近近所の人で様子が気になる人がいる、体調が悪そうなど、様々な情報をお聞きする事で、訪問対応につなげる取組を行っています。救急搬送するケースや、認知症で介護申請を行うことや、生活困窮者支援を必要とする事もありまします。地域との関係づくりとなり、見守り体制も広がります。

◎地域の身近な高齢者総合相談窓口◎

八尾市民の方々は、ぜひ安心して高齢者あんしんセンターに相談してください
 高齢者あんしんセンターは、24時間365日、相談に応じています

桂中学校区 スローライフ北 幸町2-48-4 店舗付住宅8-3 TEL: 072-924-3344		久宝寺中学校区 久宝寺愛の郷 久宝寺3-15-38 TEL: 072-990-0337
八尾中学校区 萱振苑 萱振町5-10 TEL: 072-928-7080		亀井中学校区 ホーム太子堂 太子堂4-1-32 TEL: 072-996-0262
上之島中学校区 スローライフ八尾 福栄町1-12 TEL: 072-990-1220		龍華中学校区 りゅうげ 東太子2-6-6 TEL: 072-943-0261
高安中学校区 寿光園 楽音寺2-125 TEL: 072-940-5505	東中学校区 中谷 桜ヶ丘2-121-6 TEL: 072-943-0801	高美中学校区 成法苑 南本町3-4-5 TEL: 072-994-8030
南高安中学校区 信貴の里 垣内1-182 TEL: 072-940-5727 FAX: 072-968-9832	成法中学校区 長生園 光南町1-4-8 TEL: 072-991-0182	曙川中学校区 サポートやお 青山町4-4-18 TEL: 072-925-1199
		志紀中学校区 楽寿 神宮寺1-154 TEL: 072-920-3612
		大正中学校区 あおぞら 太田7-36-3 TEL: 072-948-8222

認知症高齢者の増加に伴い、相談件数も年々増加しています。本人、家族が安心して生活が出来るよう地域、周りの理解は大切です。

「認知症サポーター養成講座」という、認知症について理解し、本人、家族の思いや対応を学べる講座を認知症地域支援推進員と連携し地域で開催しています。薬剤師の実習生の方や、大学生、様々な世代の方が参加してくださいます。座学だけでなく、グループワークを通して、「どう対応するか」をグループで話し合い、参加型の衣装や小道具を活用した寸劇を通して、認知症の方へ対応の仕方を実演していただくという感想を頂いています。



行事にも積極参加、真剣な面持ちの皆さん

インタビューを終えて

「こんなこと相談していいの」「どこに、誰に、相談すれば」だけでなく、シニアを支える家族の「どうしたらいいかわからない」「介護に疲れている」など、様々なお困りごとに日々対応されている佐川さんが強調なさっていたのは「ご近所のおじいちゃん最近見かけないね」「あのおばあちゃん、いつもこの時間に散歩されてたはず」と言ったご近所皆さんの「おかしいなあ?」「大丈夫かなあ?」の声なのだそう。高齢者の方々の生活を、地域で見守るという意識が広がれば、素早い対応が可能になる、そのため「待ちの姿勢でない地域包括のあり方」を模索しておられるとおっしゃる佐川さんのお話に非常に感銘を受けました。

15か所の高齢者あんしんセンターは、様々な相談窓口となっており、身近な相談窓口として、日々様々な相談に対応できるように取り組んでいます。悩んだ時はまずはお電話で相談していただき、状況に合わせて訪問対応を進めています！

ます。地域住民の1人でも多くの方の理解が温かく見守れる地域づくりにつながります。

認知症は、 高齢期に最も かかりやすい病気の一つです。



認知症は高齢期に最もかかりやすい病気の一つです。

日本人の平均寿命は世界のトップレベルですが、一方で、長寿になれば認知症にかかる可能性は高くなります。
認知症は老化と深く関係しており、厚生労働省の調査では、85歳では約5割、95歳では約8割の人が認知症と考えられています。
また、65歳未満で発症する若年性認知症もあります。

認知機能の衰えを感じたら、早めに対処することが大切です。

認知症は高齢になったら誰もがかかる病気の一つであり、老化の一部であるという認識をもち、
早めに対処することが本人、そして家族にとってもよりよい結果につながります。
認知症で失われる能力は一部であり、周囲のサポートが受けられれば、残された能力でいきいきと生きることが可能です。
高齢になっても安心して暮らせる社会を築くことは、すべての人にとって大切なことです。

認知症の初期症状の例

家族が客観的に見て思いあたる場合は認知症の疑いがあります。

- ・服装など身の回りに無頓着になった。
- ・興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった。
- ・前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった。

基本姿勢

認知症の人への対応の心得“3つの「ない」”

① 驚かせない ② 急がせない ③ 自尊心を傷つけない

認知症の人だからといって、つきあいを基本的には変える必要はありませんが、
認知症の人には、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になります。

記憶力や判断能力の衰えから、社会的ルールに反する行為などのトラブルが生じた場合には、家族と連絡をとり、相手の尊厳を守りながら、
事情を把握して冷静な対応策を探ります。〈出典：全国キャラバン・メイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」〉

相談先

- ・ 高齢者あんしんセンター
- ・ 認知症地域支援推進員

お住まいの担当の高齢者あんしんセンターは7ページでご確認ください

認知症の人やその家族への支援や活動場所の創設・運営を行います

やおオレンジダイヤル：072-920-6530
平日：9時～17時

活動場所

参加希望の場合は、事前に必ずやおオレンジダイヤル（072-920-6530）への連絡をお願いします。



●やおオレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の人やそのご家族、地域の人が、気軽に立ち寄ることができ、悩みごとの相談や情報交換ができる集いの場です。開催日時など問合せはやおオレンジダイヤル又は市のホームページをご覧ください。

名称	団体名	開催場所
cafeこころ	八尾こころのホスピタル 認知症疾患医療センター	八尾こころのホスピタル 認知症疾患医療センター（天王寺屋6-59）
みかんちゃん	社会福祉法人つくし会 特別養護老人ホーム 萱振苑	社会福祉法人つくし会 特別養護老人ホーム萱振東事務所（萱振町5-10）
あいあいカフェ	龍華中学校区 高齢者あんしんセンターりゅうげ	りゅうげ保育園 （八尾市東太子1-6-12）
夢カフェ	医療生協かわち野 山本北支部	山本北支部センターゆめ （福万寺町2-47）
高美支部 オレンジカフェ	医療生協かわち野 高美支部	高美支部センターはからめ （高美町4-6-69）
カフェ・ノーブル	グループホーム ノーブル	グループホーム ノーブル （楽音寺6-45）
認知症カフェ きらく	デイサービスR&B	デイサービスR&B （弓削町3-27）
さんさんカフェ	医療生協かわち野 曙川支部	医療生協かわち野曙川支部センター 「さんさん」（八尾木6-120）
オレンジカフェ つむぎ	社会福祉法人八尾隣保館 高美中学校区高齢者あんしんセンター成法苑	特別養護老人ホーム第二成法苑つむぎ （南本町3-5-37）
カフェ あい	株式会社グランドスマイル	株式会社グランドスマイル （八尾木北2-41-2 あひるビル1階）
ひだまりカフェ	医療生協かわち野 成法支部	医療生協かわち野生活協同組合・成法支部 （光南町1-5-10）
カフェ いちご	社会福祉法人 高安福祉会	グループホームしぎのさと恩智 （垣内1-182）

●おれんじ教室“脳りちゃん”開催場所一覧（脳トレ教室）

開催場所（住所）	開催日時
グループホームしぎのさと恩智地域交流スペース （八尾市垣内1-182）	毎週水曜日 9:30～10:30 10:45～11:45
訪問看護ステーション彩研修室 （八尾市光南町1-3-26）	毎週火曜日 13:30～14:30
特別養護老人ホーム第二成法苑つむぎ地域交流スペース （八尾市南本町3-5-37）	毎月第2・4金曜日 10:15～11:30
萱振苑東事務所地域交流センター （八尾市萱振町5-5-8）	毎週火曜日 10:30～11:30
八尾こころのホスピタル別館多目的室 （八尾市天王寺屋6-59）	毎月第1・3金曜日 10:30～11:30

●おれんじルーム開催場所（認知症介護者交流会）

開催場所（住所）	開催日時
グループホームしぎのさと恩智地域交流スペース （八尾市垣内1-182）	奇数月第3水曜日 14:00～15:30
久宝寺コミュニティセンター2階会議室 （八尾市北久宝寺2-1-1）	※やおオレンジダイヤルへお問い合わせください

社会福祉法人 八尾市社会福祉協議会 権利擁護センター「ほっとネット」です！

～認知症になっても
障がいがあっても
自分らしく暮らしたい～
をお手伝いします



八尾市社協キャラクター
「ヤッピー」

あなたの周りや
ご家族に

このようなことでお困りの方はいませんか？

障がいのある
子どものことが
心配



どこに財布を
しまったか
忘れてしまう

市役所や銀行
の手続きを
手伝って欲しい



今後の
財産管理が
不安

自分が安心して老後を送るために何か使える制度はありますか？

他にも…

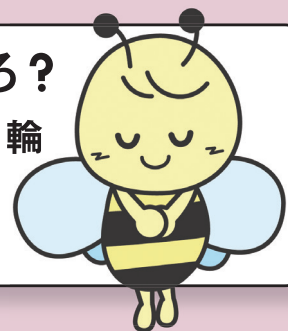
自分がしっかりしているうちに、きちんと財産の整理をしておきたい

障がいのある子どもがいます。今後のことを考えて何かしておくことはありますか？

このような「お困りごと」がある時は、
権利擁護センター「ほっとネット」までお気軽にご相談ください。

権利擁護センター「ほっとネット」ってどんなところ？

八尾市みんなの「ほっとかれへん」を集めてつくる支援の輪
「ほっとかれへんネットワーク」をつくるため、
相談事業はじめ、さまざまな事業を展開しています！



1. 成年後見制度についての相談(無料) ☎

いつ、どのような
場合に利用できるの？

費用はどれくらい
かかるの？



成年後見制度は、①法定後見制度と②任意後見制度の2種類があります。

① 法定後見制度

認知症・知的障がい・精神障がいなどによって、判断能力に不安がある場合、家庭裁判所に申立てを行い、本人を援助する人（ご親族や、弁護士、司法書士、社会福祉士などの「専門職」や「市民後見人」「法人」による成年後見人等）を選任し、法的な権限を与えて、本人の判断能力に応じた援助ができるようにするための制度です。

② 任意後見制度

将来、認知症等の判断能力が不十分になった場合に備えて、自分ひとりで決められるうちに、あらかじめ自分で選んだ人と財産管理等代わりにしてもらいたいことを決めておき、公正証書により「任意後見契約」を締結します。

ご本人やご家族のみなさまぜひお気軽にご相談ください！

市民向けの個別相談会も開催しています！（要予約・無料）月1回開催
弁護士・司法書士・社会福祉士より助言いただけます。
（親族後見人からの相談も歓迎）



2.日常生活自立支援事業の実施



いつ、どのような
場合に利用できるの？

費用はどれくらい
かかるの？



日常生活自立支援事業は、安心して暮らしていけるよう
ご本人の生活とお金を守るためにお手伝いする制度です。



ご利用できる方

認知症の方、知的障がいのある方、精神障がいのある方で、
本事業のサービスをおおむね理解し、利用意思を示し
契約締結できる方が対象となります。



サービスについて

- ①福祉サービスの利用援助
 - ②お金の管理（金銭管理サービス）
 - ③大事なものの保管（書類等預かりサービス）です。
- ※利用料や詳しい説明は、ホームページをご覧ください。

他にもこんなことで困っていませんか？



私が見えるサービスってどのようなものがあるの？

書類が届いたけど、何を書いているかわからない…

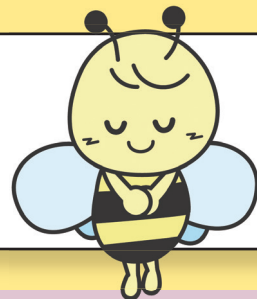
お金の管理が苦手。誰か手伝って欲しい…

大事なものをよく無くしてしまう…



ご本人、ご家族の方もぜひお気軽にご相談ください！

3.八尾市では、**市民後見人**として活躍してみたい方を募っています！



市民後見人とは



家庭裁判所から成年後見人等として選任された市民のことです。

市民後見人の活動は、本人と同じ目線で丁寧な寄り添い支援をおこない、成年後見制度の重要な担い手として期待されています。

市民後見人推進事業として、八尾市社会福祉協議会は市より委託を受けています。



ご本人と面会の様子

(質問①)

市民後見人になりたい！
どうすればなれるの？

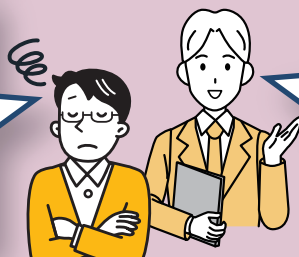


(お答え①)

一定の講座を受講し、
バンクに登録して
いただきます。

(質問②)

八尾市民なら、
誰でもなれるの？



(お答え②)

資格等は必要ありませんが、
登録できる要件があります。
お問い合わせください！

市民後見人の実際の活動をリアルに綴った活動記録集も
ホームページにて掲載していますので、ご覧ください♪

社会福祉法人 八尾市社会福祉協議会
権利擁護センター「ほっとネット」

場 所：八尾市立社会福祉会館（八尾市本町二丁目4番10号）
電 話：072-924-0957／FAX：072-924-0974
メール：kenriyogo@yaosyakyo.org

ホームページ
見てね！



社協
Instagram
はじめました！



あなたの大切な情報です。
「これさえ分かれば」残された人が困らない、
という項目に絞り、プライバシーに配慮した形で書き込めます。

わたしの人生の覚え書き

～未来への手紙～

ノートの使い方

環境の変化によって、ご自分の意思が伝えられなくなること、
そんな「もしも」のときのために大切なことを書き残しましょう。

個人情報を出来る限り安全に取り扱うため、銀行などの情報欄
は最低限としています。記入後、冊子は大切に保管し、信頼でき
る方だけに保管場所を知らせましょう。

また、気持ちや思いが変わった時は何度でも書き直してみま
しょう。

かかりつけ

医療機関

薬局

わたしの きほん

(ふりがな)

名前

住所

生年月日

年 月 日

きコレだけあれば
大丈夫！

覚え書き・見開きシート

される方のため
ボタン 5分で完成

入院時連絡

☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい

葬儀時連絡

☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい

電話番号

固定番号 ()

携帯番号 ()

緊急連絡先

(ふりがな)

名前

関係 ()

住所 〒

電話番号 ()

(ふりがな)

名前

関係 ()

住所 〒

電話番号 ()

年金

基礎年金番号

※共済年金を受給している場合は年金証書記号番号
()

加入したことの年金の種類

☐ 国民年金 ☐ 厚生年金 ☐ 共済年金
☐ その他 ()

治療している病気

のんでいる お薬

口座を持っている銀行

※年金振込口座は ☐ にチェック

☐ () 銀行 () 支店
☐ () 銀行 () 支店
☐ () 銀行 () 支店
貸金庫
☐ () 銀行 () 支店

保険に入っている

はい・いいえ

保険会社

遺言状

☐ 作成している
☐ 作成していない
保管場所 ()

お墓が

ある・ない

場所

連絡先

寺・墓園

親戚・友人

(ふりがな)

名前

関係 ()

住所 〒

電話番号 ()

わたしの情報 人生の

「もしも…」のとき

身近なひと、残
かきこみ式でカン

おつかれさまです！ 完成了！！

医療の希望

病名と余命の告知

- ☐ 病名も余命も告知しないでほしい
- ☐ 病名だけは告知してほしい
- ☐ 余命が（ ）ヶ月以上であれば、
病名・余命ともに告知してほしい
- ☐ 病名も余命も告知してほしい
- ☐ その他（ ）

介護の希望

自分以外の誰かが判断する場合

(ふりがな)

名前

関係（ ）

連絡先（ ）

どこで介護してほしいか

- ☐ できるだけ自宅を希望
- ☐ 施設や病院に入りたい
- ☐ 家族・親族の判断にまかせる
- ☐ その他（ ）

誰に介護してほしいか

- ☐ できるだけ家族にまかせたい
- ☐ 介護の専門家にまかせたい
- ☐ 家族・親族の判断にまかせる
- ☐ その他（ ）

介護の費用について

- ☐ 年金や貯金を費用にあててほしい
- ☐ 保険に加入している
保険会社（ ）
保険名（ ）
- ☐ 家族・親族の判断にまかせる

の思い

高度医療について

- 心肺蘇生 ☐ 希望する ☐ 希望しない
☐ わからない
- 気管挿管・人工呼吸器
☐ 希望する ☐ 希望しない
☐ わからない
- 胃ろう・経鼻栄養
☐ 希望する ☐ 希望しない
☐ わからない
- 透析治療 ☐ 希望する ☐ 希望しない
☐ わからない

その他 介護や医療について

財産管理が できなくなったとき

認知症などによって財産管理ができなくなったとき
管理をお願いしたい人

☐ いる

・同居の家族

名前 ()

連絡先 ()

・別居の家族・親族

名前 ()

連絡先 ()

・知人など

※成年後見制度（任意後見制度）の相談が必要

名前 ()

連絡先 ()

・任意後見人

任意後見人氏名・団体名

()

任意後見人連絡先

()

任意後見契約書の書類保管場所

☐ いない

※第三者に依頼したい場合、成年後見制度の利用が必要となります。お住まいの地区の高齢者あんしんセンターにご相談ください。

延命治療について

- ☐ 最期まで、できる限りの延命治療をしてほしい
- ☐ 延命治療よりも苦痛をやわらげる緩和的医療を重視してほしい
- ☐ 昏睡状態で、意識を取り戻したり回復する見込みがない場合は延命治療しないでほしい
- ☐ 重篤な脳障害を受け（例えば目を開くことはできるけど話したり理解することはできない状態）回復する見込みがない場合は延命治療しないでほしい
- ☐ 意思表示が難しい状態になった場合は家族・親族の判断にまかせる

わたしの

葬儀を行う会場

☐ 自宅

☐ 葬儀場

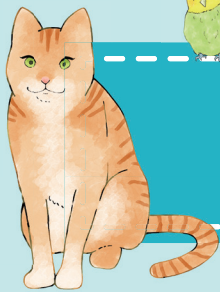
☐ 家族・親族の判断にまかせる

残しておきたい
わたしの思い

財産の管理処分について、自ら手続きが出来なくなった場合、家族や親族であっても本来は代理をすることができず、成年後見制度の利用が必要になる場合があります。

八尾市社会福祉協議会

権利擁護センター『ほっとネット』（072-924-0957）にご相談ください。



わたしの思い

大切な人やペットへ メッセージ

伝えたい相手

伝えたい相手

伝えたい相手

伝えたい相手

伝えたい相手

伝えたい相手



未来を描く心のノート 発刊記念・豪華プレゼント

- ①スーパー銭湯げんき温泉おゆば:ペア入湯チケット×30名様
- ②ボウリング・ボウル123:1ゲーム無料券(590円×5枚綴り)×30名様
- ③大起水産(店内ご利用お食事券)×3名
- ④ご当地八尾・河内野菜・果物詰め合わせ:3000円相当×3名様
- ⑤お米5キロ×5名様(コシヒカリ、きぬひかりなどの銘柄米が届くかはお楽しみに)萱村米穀店様(八尾市本町1丁目)より

プレゼントの応募方法はこちら

5320003 ハガキ表面 000000 ハガキ裏面	5320003 ハガキ表面 000000 ハガキ裏面
---	---

ハガキ表面
〒532-0003 大阪市淀川区宮原1-19-23-407
「ハガキブック2025プレゼント係」

- ハガキ裏面
- ①住所②氏名③電話番号④メールアドレス⑤年齢⑥ご希望のプレゼント番号
- ※切は25年6月30日消印有効。応募者多数の場合は抽選。
- 当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。
- 商品によっては当選者様に直接連絡を取らせていただく場合があります。
- ・おハガキの内容はご応募いただいた懸賞の抽選と賞品の発送のみに使用、その他の目的には使用いたしません。
- ・当選賞品の権利の譲渡、及び換金はお断りいたします。

チャレンジナンプレ

出題者:おてつちゃん
ナンプレ歴12年
八尾市在住、紅茶と将棋を愛する元氣シニア。

	5		2	1		7	4	3
3	1	7	4		5	9		6
		2			3	1		5
4	7	1	3	2	8	5		
8	9				4	3		2
	3	6	5	9		4	8	1
1			7		2	8	9	5
	2						3	
5		3		4	6	2	1	7

10分で完成「1級!」 5分で完成「初段!」

3分で完成

「あなたは高い集中力とパターン認識の持ち主、常に効率的な解を見つけられる免許皆伝者!」

今回、冊子趣旨にご賛同いただいた法人様(敬称略)

旭食品・アサヒボン酢、八尾徳洲会総合病院、リーガル司法書士事務所、げんき温泉おゆば(スーパー銭湯)、ボウル123(ボウリング)、大起水産(回転寿司と干物定食)、1コインタクシー、前田司法書士事務所、ファンケア(介護)、リノアス、スーパーコート(介護)、アイステリア(外構工事)、水道レスキュー(水道工事)、おーかい(介護)、お弁当さびお、オーブル(介護リフォーム) 八光殿

ご協賛広告主様の広告料により、この冊子を作成・配布しています。ポスティングや町内の立ち入り、など種々の事情により、お手元に冊子が届かない場合がございます。各地域包括支援センター、市役所に配架していますのでそちらでお願いいたします。

八尾市民の方に

読者 プレゼント



神出鬼没の占い師 yaoyaoちゃん
2025年のポジティブ
12星座占い

おひつじ座
3/21~4/19

戦は成長のチャンス!
新しいことに飛び込んで。
lucky item: つばが広めの帽子
color: 鮮やかなレッド

ふたご座
5/22~6/21

好奇心が新しい
出会いを引き寄せるよ!
lucky item: 新しいノート
color: オーシャンブルー

しし座
7/23~8/22

自信を持って行動すれば、
必ず道は開ける!
lucky item: 果物スイーツ
color: お月様のようなイエロー

てんびん座
9/23~10/23

バランスを大切に。
心地よい調和が見つかる。
lucky item: よく磨いた鏡
color: 落ち着いたピンク色

いて座
11/23~12/21

冒険心が未来を切り開く。
自由を楽しんで!
lucky item: 新しいスニーカー
color: 爽やかなオレンジ

みずがめ座
1/20~2/18

独自のアイデアが周りを
驚かせる! 自分を信じて。
lucky item: シルバーのイヤホン
color: 明るいパープル

おうし座
4/20~5/20

安定は力、
あなたのペースで進んで大丈夫。
lucky item: お気に入りのカバン
color: イエローグリーン

かに座
6/22~7/22

思いやりがあなたを輝かせます。
真心を大切に。
lucky item: ドリップしたコーヒー
color: ミルクホワイト

おとめ座
8/23~9/22

小さな積み重ねが大きな
成果を生むよ。
lucky item: 手帳とポストイット
color: あたたかなベージュ

さそり座
10/24~11/21

集中力がチャンスを呼び込む。
信じて進んで。
lucky item: 3色ボールペン
color: 艶やかなブラック

やぎ座
12/22~1/19

努力が報われるとき、
諦めないで前進しよう。
lucky item: 文庫本
color: おいしいような茶色

うお座
2/19~3/20

優しさが人を引き寄せ、
愛される存在に。
lucky item: タオルハンカチ
color: 春の海のようなみず色

表紙担当
大阪経済法科大学
写真部・漫画アニメ研究会

社会福祉法人
八尾市社会福祉協議会より

八尾市役所高齢介護課より

八尾といえば、なんといっても河内音頭ですよ。盆踊りの櫓から伸びる提灯に特産の八尾枝豆、玉祖神社もイメージし、色々な思い、出来事、郷土の空気感を合わせ感じ取っていただけたらとデザインしました。八尾の皆一人ひとり「ご自身のストーリー」を作って欲しいなあと思いました。

八尾市社会福祉協議会 権利擁護センター「ほっとネット」をご存知ですか？“認知症になっても 障がいがあっても 自分らしく暮らしたい”をお手伝いしております。ご家族の方から、またはご本人からの相談をお待ちしておりますので、お気軽にご相談ください。

八尾市高齢介護課地域支援室と各中学校区に1つある高齢者あんしんセンターでは、「住み慣れたまちで安心して暮らすために」本人や家族からの介護・福祉・健康・医療等に関する相談をさせていただきます。「わたしの人生の覚え書き」の書き方についてもお気軽にご相談ください。



【冊子の感想をお聞かせください】

スマートフォンが行き渡り、誰でも手軽に情報をキャッチアップできる時代に「あえて紙の冊子」にこだわっている弊社です。ウェブの便利さ、速さとはまた違い、視覚的な疲労が比較的軽減され、快適に読んでいただけること、集中力の向上、情報の保持・記憶の定着など、紙の冊子にはまだまだ可能性があると考えております。弊社では今後、大阪府下市町村さま、大阪府さまを中心に、さまざまな冊子を作成・配布してまいります。この冊子の感想、今度はこんな冊子を作って欲しい、など皆様のお声をぜひお聞かせください。お声をお寄せいただいた方へ、弊社イメージキャラクター、テニトルちゃんのレターセット(10名様)に抽選でお送りいたします。当選は発送をもって替えさせていただきます。

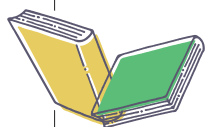
ヤオノホン

テキタヨ

テニトッテ ミテ ヨンテネ



ネコロンテ ヨムノモ タノシイヨ



R7年4月発行（刊行物番号 R7-21）

本誌は八尾市と一般社団法人国際文化学術友好支援機構との
官民協働で作成し、発行費用は事業者のみなさまの広告料で賄われています。
ご協力いただきましたすべてのみなさまに心から感謝申し上げます。

【作成に当たってご協力いただいた機関】

八尾市医師会・八尾市立病院・八尾市消防本部・八尾市高齢者あんしんセンター
広告に関するお問い合わせ 国際文化学術友好支援機構 担当：坂井(090-5462-7794)

【御礼・編集後記】

このたび、無事に八尾市さまより、シニアから全世代市民の皆様に向けた特別広報誌を出すことができました。これも、八尾市役所や社会福祉協議会ご担当の皆様、冊子の趣旨にご賛同くださり広告ご協賛くださった法人様・企業様、関係者様のおかげです。心よりお礼申し上げます。また、近鉄八尾駅、JR八尾駅で「八尾市のココが好き」インタビューにお答えくださった八尾市民の皆様、いきなりの質問にも関わらず、快くお答えいただき誠にありがとうございます。この冊子がどうか皆様楽しんでいただだけ、お役に立ちますように願っております。

【営業・制作・編集】

corporate sales : 坂井夏樹
グラフィックデザイン・誌面作成: 株式会社TRENDY(京都) Miwa (M design)、Rino(ohagi design)
イラスト作成: Rino(ohagi design)、Miwa (M design)
表紙作成: 大阪経済法科大学公認サークル・マンガアニメ研究会と写真部のみなさん、大学学生課・関原様
取材: Kanako Saito、Masami Sato
operation : atsuko furuta
special thanks : 八尾市民のみなさま、yaoyao、おてつちゃん