

# 第7回福島市在宅医療・介護連携支援センター市民公開講座

テーマ：「まだまだ現役、でもそろそろ考えてみよう」  
～自分らしい生き方と逝き方～

日時：令和8年3月25日（水）14:00～16:00

会場：福島テルサ FTホール

参加者：159名



会場エントランス 受付設定



開会挨拶



第1部：福島市在宅医療・介護連携支援センター「在タッチ」紹介  
～「在タッチ」の活動と“人生ノート”“在宅医療”について～



第2部：市民スピーチ  
福島市陸上競技協会 大内 政良 様



第2部：市民スピーチ  
麺の行商 竹内 まりあ 様



第2部：発表者へのインタビュー



閉会挨拶



記念撮影：発表者・協力員・在タッチ職員

**全体まとめ**

第1部の在宅医療・介護連携支援センター「在タッチ」の紹介では、“人生ノート”“在宅医療”等に関する出前講座の案内も交えながら、最期のときを自分らしく迎えるために、元気なうちから考えておく必要性＝ACPの重要性について、参加者全体の共有を図った。

第2部では、「健康でいる秘訣」「毎日の楽しみ」「人とのつながり」「自分らしい最期」「家族や地域への想い」をテーマに、二人の市民からスピーチをしてもらった。これまでの経験談や今後への思いを話す姿に、参加者からは共感したという声も多く聞かれ、一人ひとりが、自分らしい生き方と逝き方について考える機会となった。

体調不良者や怪我をする人もなく無事終了した。

**今後に向けて**

今年度は、専門職を講師とするのではなく、市民による発表を中心とした内容としたが、身近な話に共感できたとの声も多く聞かれ、自分事として考えるきっかけとしての効果は大きかったように感じられる。今後も様々な市民の思いや考えを共有する場となるような企画を検討していきたい。