9月10日	木	13:30 ～ 15:00	**ACPシート作成部会　ACP普及活動** 場所　：　高野町　特養　南山苑 参加者:　23名 内容　：　ACPについて　こころの準備シート活用について 講師　：　和医大　紀北分院　山本真由看護師 「ACPとは」「こころの準備シート活用」について 死をどう迎えるかではなく、残された人生を尊厳をもってどう生きるかを支援することが目的。 そのためにはシートの活用開始のタイミングを逃さないこと。病状が悪化してからのように開始が遅いと、その人がどう生きたいかの話し合いではなく、医療行為をやるかやらんかの話し合いになってしまう。 また、関係者のうち、月に１回通院している医師よりも、その方の生活の一番近くにいて、その方を一番よく知っている介護・看護関係者からの持ちかけがスムーズかと思う。 ・・心を打つお話でした。  
9月13日	日	11:00 ～ 12:00	**理学療法士協会　出張講座** 場所　：　橋本市　サロンたんぽぽ 参加者:　15　名 内容　：「フレイル予防」 講師　：　隅田クラブ　菅野良信理学療法士 握力測定を14名に実施しました。 握力18以下：男性1名、女性2名　うち2名はペットボトルも開けられないと生活に不便を感じていました。 今日、覚えた運動を一つからでもいいので、運動する機会を作り継続して行えるように努力をしてください。 全部やる必要はありません。 TVコマーシャルの間、トイレに行ったついでに、屈伸を10回行う等、ちょっとしたことを継続することがフレイル予防につながります。   
9月17日	木	9:30 ～ 11:00	**理学療法士協会　出張講座** 場所　：　九度山町　サロン愛 参加者:　６　名 内容　：「肩こり」 講師　：　橋本市民病院　吉岡徹理学療法士 握力測定では、18以下の方もおられましたが、特に生活に不便は感じていないということでした。 体組成も要注意の方はいませんでした。 出席者半数が肩こりの自覚があるようですが、 肩こりは自覚症状がなくても筋肉の緊張が高まっていることがあり、適切なストレッチを実施することで、悪化せずに過ごすことができるようです。   