



# さくら診報

令和5年5月1日発行 第231号

今話題の ChatGPT に「初夏の楽しみといえば？」と聞いてみた！

ChatGPT は、テキストメッセージを入力すると、それに応じた答えを返してくれる AI（人工知能）です。簡単な質問だけでなく、文章の要約や、小説や詩の創作、英文の翻訳など、さまざまなことに使えます。対話式で使えるので様々なことに答えてくれます。これからの生活中で様々な活用がなされていくでしょう。知っておいて損はないかもです。

で、おためしに使ってみました。

初夏の楽しみとしては、以下のようなことが挙げられます。

1. ピクニックやバーベキュー：芝生や公園で過ごす時間はとても楽しいものです。友達や家族と一緒に食べ物を持ち寄って、アウトドアで過ごすのは素晴らしい体験です。
2. 水遊び：プールやビーチで泳ぐ、カヤックやパドルボートなどで遊ぶ、水鉄砲で遊ぶなど、水を使ったアクティビティもとても楽しいものです。
3. 花見：初夏には色とりどりの花々が咲き乱れ、美しい景色が広がります。日本の伝統文化としても知られる花見は、友人や家族と一緒に外で楽しむのに最適です。
4. フェスティバル：初夏にはさまざまなフェスティバルが開催されます。音楽や食べ物、文化に触れたり、花火大会に参加したりすることができます。

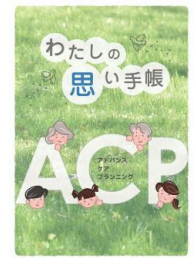
これらのアクティビティはどれも初夏の楽しみの一例です。あなた自身が楽しめるものを見つけてください。

感染症への注意もさながら、私たち自身の幸福感や心の健康のためにも、

必要な活動は大事にしていきたいですね



ミレニアム桜台 リハビリテーション  
古屋悟



## 人生会議(ACP)とは

～人生の最期まで、あなたは、どのように生きていきたいですか～

「願はくは花の下にて春死なむ その如月の望月のころ」 西行法師

(願うことには、桜の花が咲いているもとで満月の夜に死にたいものだ。)

ここに挙げたのは平安時代の僧、西行の和歌です。言い伝えでは、西行の願いは叶えられたとされています。

人生の最終段階の医療・ケアについて、本人が家族等や、医療・ケアチームと事前に繰り返し話し合うプロセスを「人生会議(ACP:Advance Care Planning)」と言います。将来の人生をどのように生きて、どのような医療・介護を受けて(あるいは受けなくて)最期を迎えるのかを、自分が意思表示できなくなる前に、家族や大切な人、医師やケアマネージャーと共有することは、最後まで自分らしく生きるために、とても大切なことです。

自分の「今の気持ち」を見つめてみませんか？

ACP普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」は、ACPの具体的なやりかた、よくある悩みやACPの場面紹介、知っておきたい医療や介護のことなどについて掲載した冊子です。お近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。

(「練馬区高齢者の生活ガイド」より抜粋) 介護支援専門員 飯塚かおり

## 阿部クリニック令和5年5月外来予定表

日	曜日	午前		午後		日	曜日	午前		午後	
1	月	中村	休診	飯島		16	火	小島	高橋	中村	前田
2	火	小島	高橋	中村	前田	17	水	中村		中村	
3	水					18	木	阿部	野田	飯島	
4	木					19	金	中村	松平	飯島	
5	金					20	土				
6	土					21	日				
7	日					22	月	中村	須藤	飯島	
8	月	中村	休診	飯島		23	火	休診	高橋	中村	前田
9	火	小島	高橋	中村	前田	24	水	中村		中村	
10	水	中村		中村		25	木	阿部		飯島	
11	木	阿部		飯島		26	金	中村	松平	飯島	
12	金	中村	松平	飯島		27	土				
13	土	中村				28	日				
14	日					29	月	中村	須藤	飯島	
15	月	中村	須藤	飯島		30	火	小島	高橋	中村	前田
						31	水	中村		中村	

\*整形外科 (火) 午後 ・ (金) 午前

\*漢方外来 (火) 午前

\*胃内視鏡・超音波検査 (月) 午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

\*訪問診療ご相談ください

発行：医療法人財団秀行会

練馬区桜台2-1-13

広報委員会