

●昨年参加された方々の声(アンケートの一部を抜粋して紹介します。)

●「生き方上手は頼み上手」(石川由紀さん)

- ・具体的な例をまじえて話して下さり、とても良くわかり易かったです。70歳には見えないくらい、話し方がしっかり、滑舌も良く聞きやすかったです。
- ・とても役に立ちます。良いお話を聞くことができました。有難うございました。

●「上手に老いるための自己点検ノート」

(石黒秀喜さん)

- ・今後、単身老人(独居老人)の割合が増加すると思いますので、それを踏まえた内容のこうざでした。大変わかりやすく実践出来ることばかりだと思います。有難うございました。
- ・話が具体的に楽しく講座を受けられました。

●「遺言のイロハ～書き方から手続きまで～」

(冨永忠祐さん)

- ・大変素晴らしい講座を拝聴させて頂きました。参考となりましたので遺言書を早速書かせていただきます。ありがとうございました。
- ・考えるきっかけになります。有益でした。

●「認知症に伴う法的問題」

(東京パブリック法律事務所弁護士)

- ・大変わかり易い説明と解説で後見人制度が身近に感じられるようになりました。ぼんやりと不安に思っていたことの相談先と方法が大分理解でき少し気分が和らぎました。
- ・内容が難しく理解しにくい講座内容ですが、任意と法定の後見人制度がよく理解できました。

●「葬儀とお墓の最新事情」

- ・大変参考になりました。まことにありがとうございました。種々質問もございますので再度拝聴させて頂きたいです。先生のお声の響きが本当に素晴らしいです。墓相についても深めたく考えております。
- ・今迄の講座の中で最も身を入れて聞かせていただきました。とてもよく理解出来ました。

●「在宅療養の進め方 在宅療養とはどんなこと?」(今泉貴雄さん)

- ・大変有意義なお話とてもよかったです。何もかも初めて聞くことであり、今後の自分のことに充分考えることが出来るようになったと思います。この講座の参加は初めてでした。
- ・在宅療養について全く知識がありませんでしたので有意義なお話を伺いました。

お問い合わせ先

(福) 北区社会福祉協議会老い支度講座担当

☎03-3906-2352 FAX03-3905-4653 Eメール kouza@shakyo.or.jp



北社協キャラクター
アイちゃん

平成30年度 北区社会福祉協議会主催講座

「今から考える、老い支度」連続講座

長い老後をより良く生きるために、老いの準備運動をはじめませんか?

講座内容

手話通訳あり

6回連続講座(1回受講できます)

	内容	日時
第1回	生き上手は頼み上手 ～自立した老後を送るために準備すること～	10月19日(金) 午前10時～11時30分
第2回	「上手に老いるための自己点検ノート」から始める老い支度	10月31日(水) 午前10時～11時30分
第3回	「遺言」のイロハ～書き方から手続きまで～	11月13日(火) 午前10時～11時30分
第4回	知っておきたい 葬儀・お墓・供養のはなし	11月22日(水) 午前10時～11時30分
第5回	認知症に伴う法的問題(成年後見制度)	12月13日(木) 午前10時～11時30分
第6回	「在宅療養の進め方在宅医療とはどんなこと?」	12月19日(水) 午前10時～11時30分

共通項目

会場: 北とびあ7階 第2研修室

定員: 各回100名

参加費: 無料(第2回のみテキスト代800円が必要になります)

お申し込み方法

9月19日(水) 午前9時より

電話 03-3906-2352 にて

先着順に申込受付をいたします

*聴覚障がいの方はFAXもしくはEメール(下記参照)でお申し込み下さい

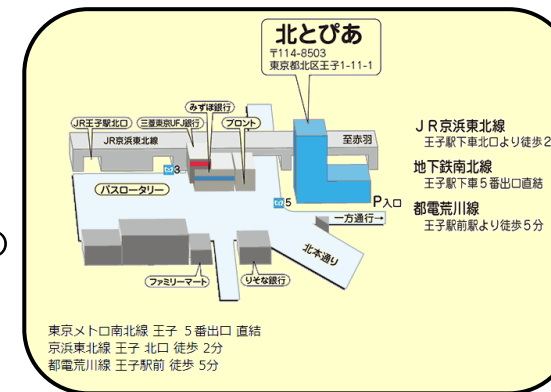
①お名前、②ご連絡先(電話、FAXなど)、③参加ご希望の回をお知らせ下さい

(福) 北区社会福祉協議会老い支度講座担当

☎03-3906-2352 FAX03-3905-4653 Eメール kouza@shakyo.or.jp

詳しくは、次のページをご覧ください。

北社協キャラクター
アイちゃん



第1回 生き上手は頼み上手

日時：10月19日（水）午前10時～11時30分

講師：石川由紀氏（フリーランスライター、生活アドバイザー）

内容：自立した老後を送るために準備すること



「1. 「若い」とはどんなことでしょうか」「2. 自立のコツはこんなところに」「3. 自分の病時、家族の病時を考える」「4. 犯罪、災害、事故から身を守るには」「5. 生き方と住居を考える」「6. 高齢期の自立的な暮らしを考える」「7. 生き方上手への道」「8. 5年ごとに見直しを！」
※昨年度資料より

第2回 「上手に老いるための自己点検ノート」から始める老い支度

日時：10月31日（水）午前10時～11時30分

講師：石黒秀喜（老い支度普及センター、老い支度クリエイター）

内容：認知症とは何かを知り、その準備について考えてみましょう



- 1 人生100年も夢ではない時代になりました。でも、寿命は伸びても、健康寿命とは限りません。特に心配なのは、認知症のことではないでしょうか？認知症になりにくい暮らしを目指しましょう。
- 2 認知症になった義母にまつわるエピソードを話し、そこから生まれた「上手に老いるための自己点検ノート」を紹介しします。
- 3 認知症になっても重度化予防ができた事例を紹介しします。
- 4 多くの人が認知症に関する理解を深め、明日は我が身と覚悟し、地域での支え合い仲間を増やしましょう。

※昨年度資料より

第3回 「遺言」のイロハ～書き方から手続きまで～

日時：11月13日（火）午前10時～11時30分

講師：富永忠裕氏（富永法律事務所）

内容：遺言の講習を受けて、実際に自分の遺言を書いてみましょう



「1 主な遺言の方式の種類」「2 自筆証書遺言の作成方法の基本編」「3 実践編」
「<<さあ、実際に書いてみましょう！>>」「<<最後に>> それでも、あとで、遺言を書き直したくなったら……」
※昨年度資料より

第4回 知っておきたい 葬儀・お墓・供養のはなし

日時：11月22日（木）午前10時～11時30分

講師：半谷睦美氏（NPO法人「イグ」コミュニティ縁生舎）

内容：昔と大きく変化した葬儀やお墓の考え方や実際について



「1 NPOとしてのわたしたちの立場・役割・考え方」「2 わたしたちが生きてきた時代と今住んでいるこの世の中の仕組み」「3 老いを生きるということ エンディング（死に支度を自分で）個人として生きる」「4 自分を書く」「5 なぜ葬儀をするのか」「6 亡くなってから お遺骨になるまで」「7 遺骨をどうする」「8 葬儀を選ぶヒント — 事前準備」
※昨年度資料より

第5回 認知症に伴う法的問題(成年後見制度)

日時：12月13日（木）午前10時～11時30分

講師：白鳥秀明氏（弁護士法人東京パブリック法律事務所）

内容：老後の財産管理などの心配について対処法を学びます



認知症に伴って起こる法的問題や、老後の財産管理などの心配に対処する方法などについて、弁護士として実際に成年後見人として日々活躍されている講師が、分かりやすくお話しします。

第6回 「在宅療養の進め方 在宅医療とはどんなこと？」

日時：12月19日（水）午前10時～11時30分

講師：今泉貴雄氏（北区高齢者あんしんセンターサポート医）

内容：「病院」から「在宅」へと高齢者の長期療養の場が変わると言われています。最近の高齢者の在宅医療についてお話をうかがいます。



「要介護状態、あるいは終末期をどこでどのように暮らすか？」など、これからの高齢者医療について、北区で高齢者あんしんセンターサポート医として日々活躍されている講師よりお話をうかがいます。
「高齢者のおかれた状況」
「具体的症例の紹介」
「要介護状態、あるいは終末期をどこでどのように暮らすか？」
「これから迎える高齢化社会では、要介護者・亡くなる人が増え、患者さんの療養の場を意識していく必要がある。」
「上記のための医療・介護の整備は必要であり、訪問診療の役割は大きい。」
「なお在宅療養は、医療・介護の各職種の連携が重要である。」 ※昨年度資料より抜粋

ご希望の講座を選んで
お申込み下さい

どうぞお早めに
お申込み下さい！



お問い合わせ先

(福) 北区社会福祉協議会老い支度講座担当

☎03-3906-2352 FAX03-3905-4653 Eメール kouza@shakyo.or.jp