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　７回連続講座（１回でも受講できます）

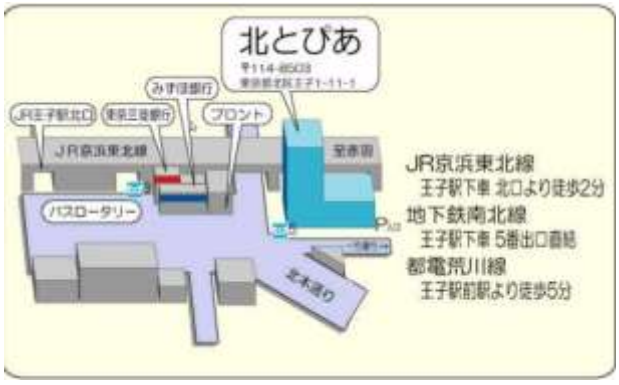
内　容		日　時
第１回	生き上手は頼み上手 ～自立した老後を送るために準備すること～	11月5日（水） 午前10時～11時30分
第２回	「上手に老いるための自己点検ノート」から 始める老い支度	11月14日（金） 午前10時～11時30分
第３回	「遺言」のイロハ～書き方から手続きまで～	11月27日（木） 午前10時～11時30分
第４回	自分らしい葬儀と供養のカタチ ー知ること　考えること	12月8日（月） 午前10時～11時30分
第５回	輝け！私のビューティフルエイジング ～老けない、さびない、寝込まない～	12月18日（木） 午前10時～11時30分
第６回	認知症に伴う法的問題（成年後見制度）	1月15日（木） 午後2時～3時30分
第７回	「在宅療養の進め方　在宅医療とはどんなこと？　」	1月26日（月） 午前10時～11時30分

共通項目

会　場：北とぴあ7階　第2研修室　第3回のみ14階スカイホール）

定　員：各回100名（第3回のみ80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

10月9日（木）朝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

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

（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　soumu@kitashakyo.or.jp

第1回　生き上手は頼み上手

日時：１１月５日（木）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.「老い」とはどんなことでしょう」「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：１１月１４日（金）午前１０時～１１時３０分

講師：石黒秀喜氏（一般財団法人長寿社会開発センター）

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

※テキスト代：８００円　＊当日会場でお支払いください。

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ぶりを目指しましょう。

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２７日（木）午前１０時～１１時３０分

講師：冨永忠祐氏（冨永法律事務所）

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

※この会のみ会場は北とぴあ14階スカイホールとなります

「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　自分らしい葬儀と新しい供養のカタチ―知る　考える　伝えること

日時：１２月８日（月）午前１０時～１１時３０分

講師：石塚有宏氏（NPO法人ｴﾝﾃﾞｨﾝｸﾞｺﾐｭﾆﾃｨ-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学びます

「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　輝け！私のビューティフルエイジング～老けない、さびない、寝込まない

日時：１２月１８日（木）午前１０時～１１時３０分

講師：藤原秋子氏（（有）カノン・プレス・サテライト秋子塾代表）

内容：ずっと元気に、もっとイキイキ！セカンドステージのためにできるちょこっと生活習慣

「もっとイキイキ！セカンドステージのためにできるちょこっと生活習慣」を実践するため、「笑いの花咲か講師」として、各方面で講演活動を行なっている講師による、参加者みんなが元気になる、はじめから終わりまで、エネルギーあふれる講演会です。

第6回　認知症に伴う法的問題（成年後見制度）

日時：1月１５日（木）午後２時～３時３０分

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

講師：宮地洋平氏（弁護士法人東京パブリック法律事務所）

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ご活躍されている講師が、分かりやすくお話します。

第7回「在宅療養の進め方　在宅医療とはどんなこと？」

日時：１月２６日（月）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療養についてお話をうかがいいます。

「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。

北社協キャラクター

アイちゃん

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　soumu@kitashakyo.or.jp

●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）

どうしたら老後自立していきていけるかわかり、とても参考になりました。私自身今は健康なので、北区のシルバー人材センターで80,90代のお年寄りの家事援助をしておりますが、私自身いずれお世話になると思っているので、とても勉強になります。

●「上手に老いるための自己点検ノート」

（石黒秀喜さん）

今は周囲に幸いなことに認知症はないのですが、いつどのようなことが起こるか他人事ではありません。学んだことを頭へインプットしておき相手の心を汲み冷静に対処する様心がけます。今日は学ばせていただきました。有り難うございます。

●「遺言のイロハ～書き方から手続きまで～」

（冨永忠祐さん）

遺書について、具体的に説明していただき、理解しやすかった。法定相続人が不明でしたが、良く分かりました。今後、遺言書について不明な点があった場合、北社協さんへ問い合わせしてもよいですか？

●「葬儀とお墓の最新事情」（石塚有宏さん）

・どういうお別れ方をしたいのかー。日々を大事に生きること、すべて、ありがとうございました。（満足）

・知らなかったことがたくさん知れてよかったと思う。日々では考えていなかったことを改めて考えられてよい参考になりました。

●「輝け！私のビューティフルエイジング」

（藤原秋子さん）

・初めから終了まで先生のエネルギーに驚きです。数々のフレーズ、メモを取りました。地域の中で活かしていきたいです。「健康こそが最大の防災力」ありがとうございました。

・エネルギッシュな講話ありがとうございました。今後の生活の糧にして、日常生活を過ごしたいと思います。生活の力を得た感じです。

●「成年後見制度のお話し」

（リーガルサポート東京支部派遣講師）

・資料が沢山あり内容が良くわかりました。

・すでに成年後見人なので、気を引きしめる為に参加受講しました。今度は自分の為に後見人を選んでおこうと思います。

・短い時間の中で有意義な内容の講義をありがとうございました。

※今年度は、東京パブリック法律事務所所属弁護士宮地洋平さんが担当します。

●「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）

・症例を具体的に聞くことで身近にとらえることが出来ました。専門家の話を聞くことがいかに大切かと思い次回の講義がまた楽しみになりました。

・まだ先のように思っていましたが、心がまえは大切ですね。ありがとうございました。

北社協キャラクター

アイちゃん

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　soumu@kitashakyo.or.jp