

# 老後の不安をすべて解消できる自分と家族のための講座



- ・健康寿命の延ばし方
- ・終末期の医療と介護の意思表示
- ・一人になっても困らない事前準備
- ・終の住処の選び方
- ・介護保険制度と成年後見制度
- ・相続や遺言の基礎知識
- ・葬儀供養など、「老い支度」と「死に支度」を学びます

## 人生の身仕舞い支度講座

平成31年（2019年）1月・2月・3月・4月の開催日程

◇ 開催場所 明日都浜大津  
大津市市民活動センター 会議室

◇ 開催日時 ◇

① 1月25日 ② 2月22日

③ 3月22日 ④ 4月26日

日時は全て金曜日の午後1時30分～  
3時30分。講座は1回ごとの完結です

◇ 参加費 800円  
(あんしん手帳代含みます)

◇ 講座の進め方

「あんしん手帳」をテキストにスクリーン  
にスライドを映して分かり易く解説します。  
参加者からのご質問にも随時お答えします。  
また、お茶とお菓子をいただきながら気楽  
に受講していただけます。



## シニアあんしん倶楽部

活動拠点 大津市市民活動センター（明日都浜大津）  
大津市社会福祉協議会 登録ボランティアグループ

ご希望の日時・場所にお伺いする出前講座も受付中

### 「私と家族のあんしん手帳」

高齢者が健康寿命を延ばし、幸せに安心して過ごすために必要な情報や知識を満載した手帳です。医療や介護、延命治療に関する希望なども記入できますので、親と子が意思疎通を密にし、絆を深めていただくためにも活用していただけます  
【1冊 500円 税別】

※講座でテキストとしても使用します



シニアあんしん倶楽部とは  
地域にお住いの高齢者の皆さんの自立意識を高め、豊かで幸せな生活を送るためのお手伝いをします。また、会員同士の交流や相互支援、お楽しみイベントを通じ“幸せと生きがい”を共有することを目標にしています。今年、設立8年目を迎えます

お問い合わせ、お申し込み

☎090-1904-8883（稲垣）

☎090-9985-0404（伊藤）

“自らの幸せと生きがい” “地域社会に役立つこと”を目指す「シニアあんしん倶楽部」

## 仲間になって一緒に楽しみませんか？



毎週1回は“仲間に会いたい”“仲間と話したい”  
“仲間と楽しい時間を持ちたい”と思われる人は  
私たちの仲間になって一緒に楽しみませんか？  
会員勉強会では高齢者に必要な新しい情報や知識  
を学んだり、年間を通して会員対象のさまざまな  
お楽しみイベントを開催して絆を深めています。

### ◆こんな活動をしています。(自由に見学できますので、お気軽にお立ち寄りください)

- ・毎週金曜日(午後1時～4時ごろ)、大津市市民活動センター(明日都浜大津1階)の会議室やフリースペースで、週ごとに異なる目的で活動しています。
  - ・第1週目は「ティサロン 絆」 会員がお茶を飲みながらおしゃべりしたり、ちょっとした困りごとを相談したり、などなど。会員の友達や一般の人も自由に参加できます。
  - ・第2週目は「ミーティング」 会員への連絡事項や意見交換、相談ごとを話し合います。
  - ・第3週目は「会員勉強会」 福祉・介護・医療などの新しい情報や知識を勉強します。
  - ・第4週目は 大津市民対象の「人生の身仕舞い支度講座」を定期的で開催しています。
- ※上記の他、「市民活動フェスタ」への参加や他団体と連携したイベントを実施します。

### ◆年間を通して、会員対象のさまざまなお楽しみイベントを開催しています。



- ・新年会
- ・花見大会
- ・野外レクレーション  
(初夏、夏、秋の3回)
- ・忘年会など

※左の写真は2017年に  
大津市内の皆さんを対象  
に開催したイベントの終  
了後、ウクレレバンドの皆  
さんと会員の記念写真

### ◆シニアあんしん倶楽部の仲間になるには

・入会金：2,000円    ・年会費：2,000円

※事務局運営費の他、資料作成費などに使用します

### ◆お問い合わせ・お申し込み

☎ 090-1904-8883 (稲垣)

☎ 090-9985-0404 (伊藤)