



高齢者本人と老親のいる家族が持つさまざまな  
不安を解消するための知識や情報を提供します

# 老い支度と死に支度

「人生の身仕舞い支度講座」を受講して親もあんしん、子もあんしん

平成30年 6月・7月・8月・9月の開催日

◇ 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 6月22日 ② 7月27日

③ 8月24日 ④ 9月28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 無料  
(平成30年4月から無料になりました)

◇ 講座の主な内容

- ・終末期の医療や介護に関する希望の書き方
- ・認知症やがん、脳卒中などの予防について
- ・介護保険制度や成年後見制度の利用方法
- ・子どもを介護離職させない親の準備とは
- ・介護施設の選び方や終の住処の決め方など



シニアあんしん倶楽部

〒520-0025 大津市皇子が丘2-10-25-2812

ご好評いただいております出前講座も申し込み受付中です

「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。設立してから6年目になります

お問い合わせ、お申し込み

☎090-1904-8883 (稲垣)

☎090-9985-0404 (伊藤)

# 「シニアあんしん倶楽部」は

“会員の幸せと生きがい” “地域の高齢者の支援” を目指します



## 会員を募集しています

週に一度は“仲間に会いたい”“仲間と話したい”  
“仲間とお茶を飲みたい”“行くところが欲しい”  
と思われる人は私たちの仲間になって一緒に活動  
して楽しみませんか？

### ◆私たちは毎月定期的に下記のような活動をしています

- ・毎週金曜日（午後1時～4時）、場所は明日都浜大津の市民活動センター会議室など
- ・第1金曜日は「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の相談など。会員の友達や一般の人も自由に参加できます。
- ・第2金曜日は「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金曜日は「会員勉強会」 福祉・介護・医療などの新しい情報や知識を共有します。
- ・第4金曜日は「人生の身仕舞い支度講座」の運営のお手伝いをお願いしています。  
(自由に見学できますので、お気軽にお立ち寄りください)

### ◆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



秋のレクリエーション（光明寺）

- 1月 ランチ新年会
- 4月 お花見大会
- 5月 初夏の野外レクリエーション
- 8月 盛夏の野外レクリエーション
- 10月 秋の野外レクリエーション
- 12月 ランチ忘年会

#### ◆入会金・年会費について

- ・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

シニアあんしん倶楽部 ☎ 090-1904-8883（稲垣） ☎ 090-9985-0404（伊藤）