

豊かな老後、実りある人生、悔いのない人生の修め方を学 **修活**

人生の身仕舞い支度講座

健康寿命を延ばす・終末期の意思表示・老後に必要な資金の確保

◇講座で学ぶ身仕舞い支度15か条

- 1) 緊急時に備え医療情報を用意する
- 2) 終末期の意思表示を書いておく
- 3) 健康寿命を延ばすための生活習慣
- 4) 行政と民間の見守りサービスとは
- 5) 在宅医療・介護、看取りについて
- 6) 頼れる「かかりつけ医」を持つ
- 7) 無縁よりも多縁、仲間づくり
- 8) 介護離職をしない親と子の準備
- 9) 介護保険制度を知る
- 10) 成年後見制度を知る
- 11) 老後に必要なお金を準備する
- 12) 不要なモノの処分・老前整理
- 13) 家族が困らない葬儀と供養の準備
- 14) 家族が幸せになる遺言書の準備
- 15) 残りの人生を自分らしく生きる

◇ シニアあんしん倶楽部 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ています。今年6月で設立9年目を迎えます。



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

◇令和2年(2020年)開催日

① 6月26日 ② 7月31日

③ 8月28日 ④ 9月25日

・開催時間は午後1時30分～3時30分

・開催日はすべて金曜日です。

・連続講座ではなく、1回ごとの完結です。

・10月以降も毎月第4金曜日に開催予定。

◇開催場所

大津市市民活動センター会議室

(明日都浜大津1階、びわ湖浜大津駅すぐ)

◇参加費 800円(あんしん手帳代込)

「私と家族のあんしん手帳」

高齢者が幸せに安心してす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、延命治療に関する自分の希望も記入できるので、親と子が意思疎通を密にして絆を深めていくためにも活用していただけます。

【1冊 500円】講座でテキストに使用

好評の出前講座を受け付け中！

ご希望の日時・場所にお伺いします。地域のサロンなど、少人数でもお受けしています。

お問い合わせ、お申し込み

☎090-1904-8883(稲垣)

“高齢者の安心と幸せをサポート” “自らの幸せと生きがい”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しょう！



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？年間を通して会員を対象にしたさまざまなお楽しみイベントも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、いつでも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で活動しています
- ・第1週目は「ティサロン 絆」 地域の高齢者のためのサロンです。一緒にお茶しましょう
- ・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」 医療・介護についての勉強や高齢者施設の見学なども実施
- ・第4週目は「人生の身仕舞い支度講座」(若い支度と死に支度)を定期的で開催しています

◆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、野外レクリエーション(初夏、夏、秋の3回)、忘年会など

◆「ティサロン絆」は年1回、地域の高齢者を対象に特別イベントを開催しています



2019年10月4日に開催した特別イベントの様子です。フラグループの「フラマーブアナ」とウクレレバンドの「アロハウクレレ」にご協力をいただき、フラとバンド演奏を楽しみました。今年も地域の高齢者の皆さんに喜んでいただけるイベントを企画したいと考えています。

写真提供【京都新聞】

◆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)

お気軽にお電話ください