

# おひとりさまでも大丈夫！

毎日を上機嫌で豊かに老いを生きるための知恵を学ぶ

## 人生の身仕舞い支度講座

### ◇講座で学ぶ主な内容

- ・ 終末期の医療と介護の事前指示
- ・ 健康寿命を延ばす生活習慣とは
- ・ 介護施設の種類と選び方とは
- ・ 老後に必要なお金と確保の仕方
- ・ 介護保険制度をうまく活用する
- ・ 子を介護離職させない事前準備  
など、ご質問にもお答えしています

### 「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の情報や知識を満載した手帳です。老後の不安や心配事を解消できます。医療や介護、延命治療に関するご自分の希望も記入できますのでご家族との意思疎通にも役立ちます。

【1冊 500円】講座で説明に使います

高齢者の安心と幸せをサポートする

## 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4年6月～9月開催日程

① 6月17日 ② 7月15日

③ 8月26日 ④ 9月30日

### ◇開催時間

- ・ 午後1時30分～3時30分
- ・ 開催日はすべて金曜日です
- ・ 1回毎に完結する講座です

### ◇開催場所

大津市市民活動センター

（明日都浜大津1階会議室）

（京阪「びわ湖浜大津駅」すぐ）

### ◇参加費

800円（あんしん手帳代込）

### 好評の出前講座を受付中！

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）

「シニアあんしん倶楽部」は“高齢者の安心と幸せをサポート”します



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健康寿命を延ばすための勉強会やさまざまなお楽しみイベントなどを開催し、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時半～3時半ごろ)、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」どなたでも自由に参加できるサロンです。
  - ・第2週目は「会員交流会」健康や福祉、介護に関する情報の共有をはかります。
  - ・第3週目は「会員交流会」健康や福祉、介護に関する情報の共有をはかります。
  - ・第4週目は「人生の身仕舞い支度講座」表面の講座の案内の内容をご覧ください。
- ※会員交流会では外部の講師をお招きし、健康寿命を延ばす講座なども開催しています。  
※講座は会場の関係で第3週目に変更して実施する場合があります。表面を確認ください。

◆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



2021年12月3日、コロナ対策をしっかりと、京都南禅寺にある「對龍山荘」を見学しました。見学のあとは、南禅寺「順正」で湯豆腐料理をいただき、初冬のレクリエーションを楽しみました。

◆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)

お気軽にご連絡ください