

●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

(講師：石川由紀さん)

・具体的な例をまじえて話して下さり、とても良くわかり易かったです。70歳には見えないくらい、話し方がしつかり、滑舌も良く聞きやすかったです。
・とても役に立ちます。良いお話を聞くことができました。有難うございました。

●知っておきたい・葬儀・お墓・供養のはなし

(講師：半谷睦美さん)
・大変参考になりました。まことにありがとうございました。種々質問もごさいますので再度拝聴させて頂きたく思います。先生のお声の響きが本当に素晴らしいです。墓相についても深めたく考えております。
・今迄の講座の中で最も身を入れて聞かせていただきました。とてもよく理解出来ました。

●「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

(講師：石黒秀喜さん)
・今後、単身老人(独居老人)の割合が増加すると思いますので、それを踏まえた内容のこうでした。大変わかりやすく実践出来ることばかりだと思います。有難うございました。
・話が具体的で楽しく講座を受けられました。

●認知症に伴う法的問題(成年後見制度)

(講師：白鳥秀明さん)
・大変わかり易い説明と解説で後見人制度が身近に感じられるようになりました。ほんやりと不安に思っていたことの相談先と方法が大分理解でき少し気分が和らぎました。
・内容が難しく理解しにくい講座内容ですが、任意と法定の後見人制度がよく理解できました。

●「在宅療養の進め方 在宅療養とはどんなこと？」

(講師：今泉貴雄さん)
・大変有意義なお話とてもよかったです。何もかも初めて聞くことであり、今後の自分のことに充分考えることが出来るようになったと 思います。この講座の参加は初めてでした。
・在宅療養について全く知識がありませんでしたので有意義なお話を伺いました。

●「遺言」のイロハ～書き方から手続きまで～

(講師：富永忠祐さん)
・大変すばらしい講座を拝聴させて頂きました。参考となりましたので遺言書を早速書かせていただきます。ありがとうございました。
・考えるきっかけになります。有益でした。

お問い合わせ

(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 kouza@kitashakyo.or.jp

令和元年度 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)

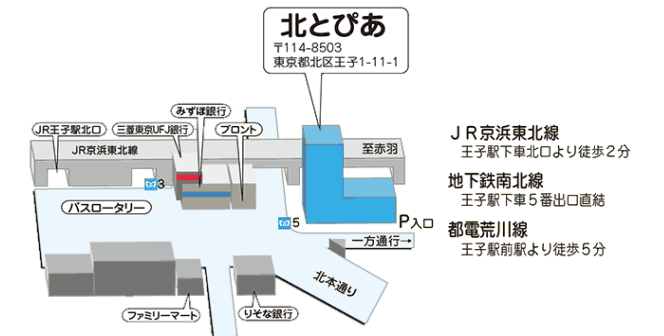
	内容	日時
第1回	生き上手は頼み上手 ～自立した老後を送るために準備すること～	10月11日(金) 午前10時～11時30分
第2回	「上手に老いるための自己点検ノート」から始める老い支度	10月30日(水) 午前10時～11時30分
第3回	「遺言」のイロハ～書き方から手続きまで～	11月6日(水) 午前10時～11時30分
第4回	知っておきたい 葬儀・お墓・供養のはなし	11月13日(水) 午前10時～11時30分
第5回	認知症に伴う法的問題(成年後見制度)	11月26日(火) 午前10時～11時30分
第6回	在宅療養の進め方 在宅医療とはどんなこと？	12月4日(水) 午前10時～11時30分
第7回	いまさら聞けない 老人ホームの基礎知識	12月20日(金) 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

定員：各回100名

参加費：無料(第2回のみテキスト代800円が必要です)



お申し込み方法

9月18日(水)午前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 kouza@kitashakyo.or.jp

第1回 生き上手は頼み上手

日時：10月11日（金）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を学びます



23区で最も高齢化率が高い北区には、自らの老いについて関心のある方がたくさんいらっしゃいます。連続講座の第1回は、老いとともにこれまで出来ていたいろんなことが出来なくなってくる中で、安全に安心に、長く自立した生活を送るためのコツを、「受援力」をキーワードにしてお伝えします。

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：10月30日（水）午前10時～11時30分

講師：石黒 秀喜氏（老い支度普及センター、老い支度クリエイター）

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



もし家族が、自分が認知症になったら・・・このような心配は誰にでもあるものではないでしょうか。あらかじめ備えておくことで、認知症になったときの生活の質が大きく変わることが期待されます。講師が実際に体験した義母にまつわるエピソードと、その体験から生まれた「自己点検ノート（*）」を使って参加者の皆さんと自己点検してみます。

（*）「上手に老いるための自己点検ノートVer.4」

当日会場で販売します(800円)。



第3回 「遺言」のイロハ～書き方から手続きまで～

日時：11月6日（水）午前10時～11時30分

講師：富永 忠裕弁護士（富永法律事務所）

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



遺言とは、自分が亡くなった後に残された家族に自分の意思を伝える手段です。主な遺言の種類と、その中でも簡単に作成できる「自筆証書遺言」の作成方法の基本を学び、実際に「自筆証書遺言」を作成してみます。筆記用語をご持参いただくとよろしいです。

第4回 知っておきたい 葬儀・お墓・供養のはなし

日時：11月13日（水）午前10時～11時30分

講師：半谷 睦美氏（NPO法人エンゲイグ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



亡くなったとき、自分の葬儀や事務処理は、自分ではできません。誰かに託さなければなりません。いま、葬儀の形は様々ですが、託す側・託される側がそのことを理解してあらかじめ必要なことを準備しておくことが、納得のいく葬儀に近づくためには大切です。自分でどんな準備ができるのか、葬儀について考えてみましょう。

第5回 認知症に伴う法的問題(成年後見制度)

日時：11月26日（火）午前10時～11時30分

講師：白鳥 秀明弁護士（弁護士法人東京パブリック法律事務所）

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



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します。

第6回 在宅療養の進め方 在宅医療とはどんなこと?

日時：12月4日（水）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医療についてお話しをうかがいます



病気やけが、認知症などにより要介護の状態になったとき病院や施設でなく自宅での療養を望まれる方、また終末期においても自宅で最期を迎えたいといった方が増えています。ご本人やご家族の希望に沿うために、医療機関・介護保険サービス機関の連携が進んでいます。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しをうかがいます。

第7回 いまさら聞けない 老人ホームの基礎知識

日時：12月20日（金）午前10時～11時30分

講師：齋藤 弘毅氏（株式会社介護施設研究所 代表取締役）

内容：有料老人ホーム、サービス付高齢者向け住宅の基礎知識や、施設選びのポイントなどを最新の情報をもとにお話しいただきます



特別養護老人ホーム（特養）、介護老人保健施設（老健）、グループホーム、有料老人ホーム、サービス付高齢者向け住宅（サ高住）など、高齢者が自宅以外で暮らす選択肢が増えています。なかでも有料老人ホームは東京都内だけでも900近くあり、自分に合ったホームを探すことが非常に難しいと言われています。施設選びの専門家からポイントを学び、納得できる老人ホームの選び方を身につけましょう。

お問い合わせ

（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 kouza@kitashakyo.or.jp

ご希望の講座を選んで
お申込み下さい！
どうぞお早めにお申込み
下さい！

