

自分らしい人生を全うするために

# 生き方と逝き方の未来設計塾

自分らしい人生を全うするために今できることは何でしょうか。人生の最終段階をどのように迎えたいですか。そのためには何を準備しなければならないのでしょうか。現実と向き合いながら、これからも住み慣れた家、地域で生活するために今できることは何かを考えてみませんか。

	実施日	テーマ
1	2019年 5月29日(水)	在宅での本人や家族の生き方・心がまえ
2	6月26日(水)	自宅で受けられる看護、家で息を引き取ったとき
3	7月19日(金)	遺言・エンディングノート
4	8月28日(水)	お金のはなし 年金・相続・贈与
5	9月20日(金)	知っておきたい成年後見制度
6	10月18日(金)	認知症サポーター養成講座 介護予防と介護保険
7	10月31日(木)	お口の話 よく噛み、ごっくん、食べるコツ
8	11月 8日(金)	健康寿命が延びる食べ物のお話
9	2020年 1月29日(水)	からだが動く 心が躍る 心も身体もリフレッシュ

時間 13時30分～15時30分

申込 実施日が近づきましたらテーマごとに申込みを募集します

参加費 無料



申込み募集!!

第1回

## 「在宅での本人や家族の生き方・心がまえ」

講師 徳島文理大学保健福祉学部理学療法学科  
教授 鶯 春夫 先生

日時 5月29日(水) 13時30分～15時30分

会場 日和佐公民館 3階 大集会室

申込み切 5月22日(水)

申込み・問い合わせ先

地域包括支援センター ☎77-1171

