

人生これから！！  
60歳からの

おひとりさま必見！！  
賢くそして達者に生きてみませんか

# 「人生の達人」

## ～ 老後を乗り切る知恵袋 講座～

日本人の平均寿命は83歳。それに対して健康寿命は76歳。その差の7年間は何らかの介護や看護が必要ということになります。もちろん元気で長生きが一番！！それを目指すと同時に、先を見据えて備えるという考えも大切です。これからの豊かな人生を送る糧となる知識を吸収し、加えて楽しく体を動かすことで健康寿命を延ばし「人生の達人」を目指しませんか。

**5月16日～7月18日(全10回)**  
**水曜日 午前10時～12時**

(1コース全10回)

日 時	内 容	日 時	内 容
【第1回】 5/16(水) 10時～12時	●エンディングノートを書く 自分の生き方が見えてくる ●体操レクリエーション	【第6回】 6/20(水) 10時～12時	●残された大切な人に宛てる置手紙 ～自分らしい「遺言」について～ ●体操レクリエーション
【第2回】 5/23(水) 10時～12時	●元気なうちに考える自分らしい 「お葬式」「お墓」のこと ●体操レクリエーション	【第7回】 6/27(水) 10時～12時	●老後の住処… どこでの生活を望みますか？ ～入所施設について～ ●体操レクリエーション
【第3回】 5/30(水) 10時～12時	●知って安心！ 介護保険と行政サービスのいろいろ ●体操レクリエーション	【第8回】 7/4(水) 10時～12時	●医者との付き合い方 ～賢くお医者さんとお付き合いしていますか～ ●体操レクリエーション
【第4回】 6/6(水) 10時～12時	●もしも、認知症になってしまったら… 自分らしく生き抜く知恵「成年後見制度」 ●体操レクリエーション	【第9回】 7/11(水) 10時～12時	●賢い薬との付き合い方 ～ご存知ですか？正しい薬の使い方～ ●体操レクリエーション
【第5回】 6/13(水) 10時～12時	●自分らしい人生の旅立ち ～ターミナルについて考える～ ●体操レクリエーション	【第10回】 7/18(水) 10時～12時	●これからの人生 色とりどりの花を咲かせましょう。(振り返り) ●「笑い」は人生達人の元気の素(茶話会)

◆会場: 特別養護老人ホーム「緑の郷」1Fホール

◆対象者: 概ね60歳以上の方 ◆定員: 抽選で30名

◆申込み方法: 電話かファックス(お名前・ご住所・電話番号・生年月日を記入)

◆申込み締切: 5/2必着

◆参加費: 全10日間通じて1100円(エンディングノート・スポーツ安全保険)

◆持ち物: 筆記用具・飲み物・タオル・動きやすい服装と上履き

《お申込・問い合わせ先》

〒225-0025 横浜市青葉区鉄町2075-3  
地域包括支援センター「緑の郷」

担当: 上原

TEL: 903-8270・FAX: 903-8264

ファックス送信先

903-8264

地域包括支援センター「緑の郷」行き

～人生の達人 老後を乗り切る知恵袋 講座～

《参加申し込み》

ふりがな お名前			
ご住所			
電話番号	生年 月日	T・S	年 月 日

5/2～10頃、抽選結果を郵送でお知らせいたします。

◆ 評判の講師陣 紹介 ◆

- ★三国 浩晃氏  
人生丸ごと支援「NPO法人・トータルライフサポート」理事長
- ★勝 猛一氏  
「勝 司法書士法人」代表社員 司法書士
- ★山中 百合子氏  
「明日の看護を考える会」会長 看護師
- ★関根 寿一氏  
横浜総合病院 薬剤科長
- ★山崎 敦子氏  
社会福祉士  
(10年間にわたり、築地がんセンターにてソーシャルワーカーとして勤務)
- ★小野 博文氏  
笑い療法士
- ★濱谷 透氏  
特別養護老人ホーム「緑の郷」健康運動実践指導士
- ★粕谷 綾氏  
横浜総合病院 理学療法士
- ★羽成 直道氏  
地域包括支援センター「緑の郷」主任ケアマネジャー
- ★佐々木 剛氏  
地域包括支援センター「緑の郷」社会福祉士

青葉区役所 高齢支援担当 保健師  
青葉区役所 高齢支援担当 ソーシャルワーカー

\* 講師・会場の都合等により、変更になる場合もあります。