

誰もがかかわる介護・その先…

～ひとりで頑張らないために今できること～

介護する側でも、介護される側でも、まじめな人ほど「がんばらなくては!」と心も身体も疲労してしまいます。「介護」は多くの場合、予告なしにやってくるものです。いざという時にがんばりすぎて介護する側がつかないようにするためには、今からどのような準備をしておくことが大切か考えてみませんか。

①	9月22日(木) 13時30分 ～ 15時30分	「ひとりじゃない、ひとりにしない ～介護には情報・知識・作戦が必要～」 講師：阿久津 美栄子さん (NPO 法人 UPTREE・代表)
②	10月14日(金) 10時～12時	「住み慣れたまちで いつまでも自分らしく暮らすために」 ※認知症サポーター養成講座を兼ねる回になります 講師：岡山市東区地域包括支援センター瀬戸分室 職員
③	10月27日(木) 10時～12時	「“私らしい”最期について考える ～いつかくる もしものために 今できること～」 講師：岡山市地域ケア総合推進センター 職員
④	11月18日(金) 10時～ 11時30分	「遺される人のために ～遺言書・成年後見人制度について～」 講師：太田出穂さん (岡山地方法務局供託課長)
⑤	令和5年 2月3日(金) 10時～12時	「誰が見る?どこに入る? 意外と知らないお墓の話」 講師：小谷みどりさん (一般社団法人シニア生活文化研究所代表理事)
⑥	3月9日(木) 13時30分 ～15時	「私らしゅう生きるノート ～奈義町・エンディングノート作成の取り組み～」 講師：植月尚子さん (奈義町社会福祉協議会生活支援コーディネーター)

※5回目はオンライン講座になります。会場の瀬戸公民館と講師をインターネットで繋ぎます。



申込等については
裏面をご覧ください

☆定員：30名【先着順】

※連続講座になります。できるだけすべての回にご参加ください。

☆持ち物☆：筆記用具・マスク

☆申込方法☆

- ・受付中。瀬戸公民館窓口・電話でお申し込みください。
- ・人数に余裕があれば途中からの参加も可能ですが、できるだけすべての回にご参加ください。

☆申込・お問合せ先☆

岡山市立瀬戸公民館

☆岡山市東区瀬戸町瀬戸54-1 ☆TEL(086)952-4146

☆開館:月~土 9時30分~21時 日曜は17時まで ☆休館:水曜・祝日

☆その他☆

- ・申込時にお尋ねした個人情報は本講座のみに利用するほか、必要に応じて保健所等の公的機関へ提供されることをご了承ください。
- ・活動の様子を撮影し、広報等に活用させていただく場合があります。
- ・状況により、開催内容の一部変更や開催が中止となる場合があります。



岡山市男女共同参画大学 「さんかくカレッジ」基礎コースについて

- ・岡山市では、性別にかかわらず、自分らしく生きることのできる社会について理解を深め、その学習の成果を地域・家庭・職場に還元することのできる人材を養成することを目的として、男女共同参画大学「さんかくカレッジ」を開講しています。

☆瀬戸公民館アクセス☆



☆電車
山陽本線 JR 瀬戸駅から
徒歩約5分

☆バス
宇野バス
「県庁前・二本松・長岡経由
瀬戸駅・片上行」
瀬戸駅停留所から徒歩約5分



岡山市立瀬戸公民館
〒703-0861 岡山県岡山市東区瀬戸8-瀬戸54-1
Tel:(086)952-4146 FAX:(086)952-4163