

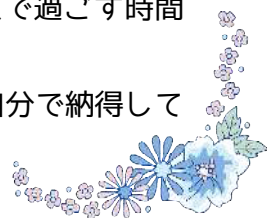


# 自分らしい最期のために ～介護・終活・弔い…選ぶのは私～

人生の最期まで「自分らしく」生きるために、今からできる準備を始めてみませんか？

家族との別れや、子どもに負担をかけたくないと考える方、そして将来、誰もが一人で過ごす時間を迎える可能性があります。

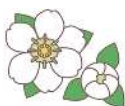
この講座では、介護施設の選び方から終活、弔いまで幅広く学び、生き方も逝き方も自分で納得して決めるために必要な知識をわかりやすくお伝えします。



## ①「その時」どうする？ 介護と暮らしの選択

【日時】12月15日(月)10時～12時

介護が必要となった後、体や心はどのように変化していくのか。周囲のかかわり方はどういったものがいいのか。頼れる身内がいない場合はどのような流れになるのか、などについてお話します。



## ②どこで暮らし、どこで終わる？ ～ゆっくり考える介護施設選び～

【日時】令和8年1月29日(木)10時～12時

介護施設にはいろいろな種類があります。費用やサービスをはじめ、「何が違うのか」を知って、自分らしい暮らしと最期の過ごし方を考えてみませんか。施設見学の際のポイントについてもお話します。



## ③子どもに迷惑をかけない独り身終活！ ～今からできる3つの準備～

【日時】令和8年2月16日(月)10時～12時

- 1：通帳の整理と認知症対策
  - 2：財産管理等委任契約と後見契約
  - 3：遺言書で子どもへの正しい形見分け
- お一人様になった時に困らない為の3つの終活を初めての方でもわかりやすく説明します。特に核家族の方は必見ですよ！



## ④“ひとり”でも、ちゃんと備えられる自分のための終活を！ いま“おひとりさま”も、 将来“おひとりさま”の不安がある方も…

【日時】令和8年3月16日(月)10時～12時

葬儀の準備や弔いの方法、お墓や納骨のことなど、知っておくと安心できる準備についてわかりやすくお話します。全体のお話の後、個別相談にも対応します。



### ☆各回の講師☆

①②中井一司さん（在宅医療・福祉分野に長年携わり、人材育成にも尽力されてきた市民講座講師）

③三上雅也さん（相続士）

④上甲有紀さん（飛鳥グループ終活アドバイザー）

☆参加費☆無料

☆場所☆岡山市立操南公民館（岡山市中区藤崎 201-4）

☆定員☆30名（先着順）※できるだけすべての回に参加できる方

☆持ち物☆筆記用具、飲み物（必要な方）

☆申し込み等、詳細については裏面をご覧ください☆



## ★申込方法★

- ・10月30日(木)9時半～受付開始。操南公民館窓口・電話にてお申込みください。
- ・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。1回目だけの申込、3回目だけの申込、など単発だけの申し込みはお受けできません。

## ★その他★

- ・初回と最終回には、開講式・閉講式があります。
- ・活動の様子を撮影し、広報(公民館だより、FacebookなどのSNS)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。

## ★申込・お問い合わせ先★

### 岡山市立操南公民館

★岡山市中区藤崎201-4

★TEL (086) 276-7898

★開館：月～土 9時30分～21時

日曜は17時閉館

★休館日：水曜・祝日

## ★操南公民館案内★



### 【自家用車の方】

国道2号線バイパスの倉田交差点から、新岡山港に向かって産業道路を南下し、最初の信号(江崎交差点)を左に曲がります。約600メートル直進し、歩道橋の手前を右折すると操南公民館です。

※駐車場が少ないため、公民館に近い駐車場にとめられない場合があります。その際は職員へおたずねください※

※駐車場については「操南公民館ホームページ」の「交通案内」にも掲載しております。ご確認ください。

### 【公共交通機関利用の方】

岡電バス：岡山駅発 天満屋経由新岡山港行き、もしくは岡山ふれあいセンター(桑野営業所)行き  
「新道江崎バス停」下車後 東へ600メートル徒歩7分

両備バス：岡山駅発 天満屋・沖元経由西大寺行き「藤崎バス停」下車後 徒歩1分

### ■岡山市男女共同参画大学「さんかくカレッジ」について■

岡山市では、性別に関わらず、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。