

気になることが楽しく学べる

# 市民公開講座



参加費  
無料

要事前申し込み  
(出入り自由)

お友だちと一緒に  
お気軽にご参加  
ください!



人生100年時代に知っておきたい

「介護」「相続」「お金」のリアル

最期まで「自分らしく」生きるとは!?

2025年には65歳以上の約5.5人に一人が

「認知症」となる時代が予測されています。

認知症などの介護状態が要因で、不動産やお金の管理などが

自分の選択で難しくなることも…。

自分らしく生きるためには元気な今のうちに備えておく!

そして今この時を楽しく過ごせるよう、

本講座での自分らしい「いきかた」のヒントを見つけてください。

皆さまのご来場を心よりお待ちしております。



2023年 11/17 (金)

広島県民文化センターふくやま

広島県福山市東桜町1-21

10:30～16:15 開場 10:00予定

講演1

10:30  
～12:00

人生の「しまいかた」を考え  
最高に私らしく余生をおくる

～選択できるわたしの「いき(生・活・逝)かた」～

講演2

13:00  
～14:30

〔認知症サポーター養成講座〕  
認知症の「人」のキモチ

～心に寄り添い地域で支える～

講演3

14:45  
～16:15

「頭」と「体」の体操で介護いらず!!

～介護原因となる「認知症」と「転倒骨折」に備える～

【主催】 総合介護施設ありがとう  
NPO法人 日本介護サポートセンター

【協賛企画】 第21回日本通所ケア研究大会  
合同開催/第18回 認知症ケア研修会in福山

【市民講座に関するお問い合わせ】

〒721-0902 福山市春日町浦上1205 株式会社QOLサービス内  
TEL : 084-971-6686 / FAX : 084-948-0641  
HP : <https://www.tsuusho.com/> メール : [info@tsuusho.com](mailto:info@tsuusho.com)

後援：福山市

お申し込みは  
こちら!



各講座の詳細い内容は裏面をご覧ください



# 年齢を重ねても より豊かにより楽しく 生活する「知恵」が満載



多様な時代の「いき(生・活・逝)かた」の選択

## 講座1

### 人生の「しまいかた」を考え 最高に私らしく余生をおくる

10:30~12:00 ~選択できるわたしの「いき(生・活・逝)かた」~

いざ」という時に備えながら人生を楽しく過ごすためには、元気なうちに人生の「しまいかた」に関する私たちが知らないと困ること（生前整理・金銭管理・不動産管理など）も多いのではないのでしょうか。本講座では、生活アドバイザーとして福山市を中心に暮らしの困り事解決に奔走され活躍される岡本氏が、実際にあった「介護」「お金」「相続」のリアルな体験を連携している司法書士、住職らと共にお伝えします。自分らしい「いきかた」のヒントが見つかります。



森田 裕治 氏 黎明会グループ事務局  
岡本 深雪 氏 一般社団法人Flowers 代表理事  
三谷 淳 氏 ミタニ法律事務所 司法書士/行政書士  
金尾 英正 氏 湯野山東福院住職

## 講座2

### 〔認知症サポーター養成講座〕 認知症の「人」のキモチ

13:00~14:30 ~心に寄り添い地域で支える~

「認知症という病気の理解はもちろんですが、「目の前の人は今どんな気持ちなのか？どんなことを考え、そのような行動をしているのか？」など認知症の“人の気持ち”をお伝えさせていただきます。地域で支えあっていくために私たちは何をすればいいのかなど、サポーターとして出来ることを考えます。

認知症の「人」が見ている  
世界が分かると「なぜ？」  
「どうして？」が解決



渡辺 哲弘 氏  
株式会社きらめき介護塾  
代表取締役/認知症介護指導者

## 講座3

### 「頭」と「体」の体操で 介護いらず!!

14:45~16:15 ~介護原因となる「認知症」と「転倒骨折」に備える~

健康の維持向上のため要支援・要介護の悪循環を断ち切るための根拠のある予防のノウハウを、楽しい体験型の実技とともに学んでいきましょう。

#### 要支援原因

- 1位 関節疾患
- 2位 高齢による衰弱
- 3位 転倒・骨折

#### 要介護原因

- 1位 認知症
- 2位 脳血管障害
- 3位 転倒・骨折

シニア生活を  
楽しくする  
予防のススメ



川畑 智氏  
株式会社 Re 学  
代表取締役/理学療法士

## お申し込み・お問い合わせ先

ここからでも  
すぐ申し込み  
できます



お問い合わせ  
郵送先

〒721-0902 広島県福山市春日町浦上1205 (株)QOL サービス内  
日本通所ケア研究会 市民公開講座 行



電話

084-971-6686

FAX

084-948-0641

Eメール

info@tsuusho.com

ホームページ

福山市無料市民講座



## 無料市民公開講座 参加申し込み FAX:084-948-0641

住所 (自宅・勤務先)	〒		参加希望人数 (代表者を含む)
お申し込み 代表者氏名	勤務先	※住所で「勤務先」を記載した場合のみ 人	
連絡先 (代表者)	TEL	FAX	Mail
ご希望の講座に ○をつけてください (複数可)	〈講座1〉 人生の「しまいかた」を考え 最高に私らしく余生をおくる		〈講座2〉 認知症の「人」の キモチ
			〈講座3〉 「頭」と「体」の体操で 介護いらず