

まずはここから
人生会議
とは？

福祉講座のご案内

「人生会議」の説明会
～いつまでも自分らしく生きる為に～



“そのとき”が来たら考えられない

だから今、**人生会議**



命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

元気なうちは、なかなか考える機会のない事かも知れません。

しかし、いざという時に「本人はどうしたかったのだろうか？」と家族が迷わない為にも、普段から思いを伝えておく事が大切です。

今回の町内会講座では「人生会議」について分かりやすく学び、自分自身や家族のこれからについて考える機会にこの講座を活用して頂きたく計画をしました。

今回は専門の講師をお招きしわかりやすく楽しく学べる講座で、心配事があれば事前に町内会長にお知らせ下さい。講師の先生に関連する情報と資料のお願いが出来ます。

決して難しいものではありません自分らしく安心して過ごす為のキッカケ作りです。

「人生会議」説明会

日時：9月15日(火) 13:00～

会場：萩野町内会館

講師：ほくと・ななえ医療・介護連携支援センター

社会福祉士・介護福祉士 眞嶋史恵

その他：筆記用具のご持参をお願いします。

花いっぱい運動 !!

きれいなマリーゴールド苗の申し込みです。

締切日：9月28日(月)迄に

各班長に申込をして下さい。

◆ 大輪型(黄・オレンジ)

◆ 中輪型(スカーレット一色)

◆ 小輪型(黄・オレンジ)



《あとかき》

北斗市が主催する高齢者大学の授業で「記憶をよくする方法」を聞きましたのでご紹介をします。

認知症は4タイプがあり、その2つは服薬で進行を抑える事が出来るので早期発見が大事。

そして体を動かす事は脳を守る「最強の習慣」



でリスクが30～40%も下げる事が出来、頭を使いながらの運動は特に効果がある様です。

又、ぬるめのお湯(38～40℃)に15分、血流がよくなり脳にも栄養が届きます。毎日のお風呂とグッスリ睡眠が脳と記憶を守る様です。まだまだ有りますので気になる方は町内会長に問い合わせをどうぞ…