

人生  
100年時代

久貝

受講料無料

「安心暮しっく熟」開講

# 受講者 募集！

## あなたの**一歩**が**地域**を変える

今はまだ元気だけど、この先今の状態が何時まで維持できるだろうか。そんな将来に対する漠然とした不安を抱きながら過ごしているあなた。病気のことや認知症の事も頭をよぎります。そうした不安や心配ごとを、自分1人、或いは数人の友だち同士だけではなく、地域の様々な関係機関の皆さんとつながり合いながら、自分がそして地域全体が少しでも安心して暮らし続けられるそんな地域づくりをしていけたらいいなと思っています。

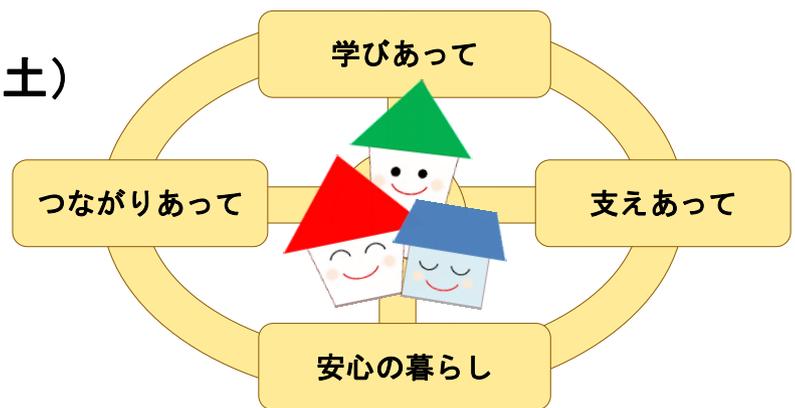
開催日程

9月14日(土)

13時30分開講

【カリキュラムは、裏面参照】

- ・学びあって、繋がり合う機会の創出
- ・地域の様々な専門家が講師役



開催頻度

月1回1講座(60分程度) + 楽しい企画(60分程度)

基本 13時30分～15時30分

開催場所

久貝  
公民館

or

春風  
(千春会)

or

西光寺

or

中山修一  
記念館

【主催者・お問合せ先】 久貝「安心暮しっく熟」実行委員会代表者

山本 茂喜(前自治会長) 090-1441-0851 / 福岡 昭臣(民生児童委員) 080-1408-7604

山田 和美(NPO代表) 090-4909-7337

【連携協力団体】

- ・市、自治振興室
- ・市、高齢介護課
- ・自治会
- ・老人クラブ
- ・民生児童委員
- ・生涯学習委員
- ・NPO
- ・南地域包括支援センター
- ・長岡京市社会福祉協議会

## カリキュラムの内容

カテゴリー	日程	講座名	講師	内容	場所
主旨説明	9/14 (土)	地域での 自助共助の仕組み	NPO 法人 代表	地域での 繋がりの再構築	久貝 公民館
認知症を学ぶ	10/13 (日)	認知症予防	認知症ケア 専門士	日頃から 気を付けたいこと	千春会 春風
	11/17 (日)	認知症ケアの在り方	認知症ケア 専門士	認知症の タイプと接し方	千春会 春風
制度を学ぶ	12/14 (土)	介護保険制度について	市 高齢介護課	制度の 仕組みと使い方	久貝 公民館
高齢者の 医療と生活	↑ 順次、 決定することと します。 ↓	高齢者疾患	七岡内科 医院	生活習慣と疾患	
		口腔ケアの大切さ	いなぶ歯科 医院	口腔ケアが なぜ大切か	
		高齢者の 身体機能の維持	千春会春風 理学療法士	自立歩行を何時までも	
		悪徳詐欺に 騙されない為に	防災・安全 推進室	オレオレ詐欺予防	
		高齢者の交通安全運転	交通対策課	交通事故を 起こさない為に	
地域での 暮らし		人生如何に生きるか	西光寺住職	安らかな 人生の過ごし方	
		災害予防について	自治会員	過去に起こった 災害事例	
		恵解山古墳の歴史	中山修一 記念館館長	地域の歴史を学ぶ	

- ※1. 全て聴講できなくても結構です。興味のある講座、日程があう講座に参加してください。  
2. 久貝自治会員の方ならどなたでも受講可能です。(年齢不問)

----- 【切り取り線】 -----

久貝「安心暮しっく熟」受講申込書				
氏名	住所	連絡先	性別	年齢
姓		自宅		
名		携帯		
姓		自宅		
名		携帯		

- 【お申込み方法】** ①FAX: 075-954-8823 (NPO法人いきいきネット 山田和美)  
②MAIL: k.yamada0124@hotmail.co.jp  
③実行委員宅に直接、申込書を持参