

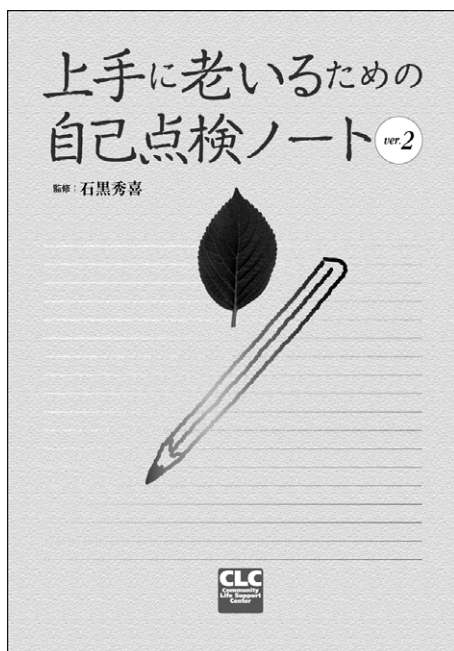
「古い支度講座」

＊ —自己点検ノートを使って老いの準備運動をはじめよう!— ＊

人生90年の今、老化や介護の課題は他人事ではありません。この「古い支度講座」は、「上手に老いるための自己点検ノート」への記入を通じて、自らの老後をイメージし、それに備えるものです。元気な今だからこそ、ご自身の老後について考える機会をもってみませんか？これまで、介護施設、社会福祉協議会、住民団体、NPOなど、さまざまな団体が「古い支度講座」を開催しています。→[過去の実績は裏面をご覧ください。]

上手に老いるための自己点検ノート

Ver.2



定価 600 円税込 / B5 判・48 ページ

認知症を他人ごとだと思っていないか？

人生90年が当たり前になったいま、高齢期の病気や症状を知り、自分の老後と介護のために備えることは大切です。本書は、たとえ認知症でコミュニケーション能力が低下したときでも、自分の望む老後や介護を受けることができるように、自分の思いや願いを伝えるものとして作成された記入式ノートです。

主要もくじ

- はじめに
- マンガ ある日の夕食
～こうして、おばあちゃんの負の連鎖は断ち切られた
- 本書の使い方
- ◎1部 人生を自己申告してみよう
 1. 私の人生を申告します
 2. もっと私のことを知ってください
- ◎2部 認知症になっても大丈夫!
 1. 秀雄さんがほけた
 2. 地域包括支援センターに相談に行く
 3. 病院(もの忘れ外来)に行く
 4. 要介護認定を受け、福祉サービスを利用する
 5. ご近所の力
 6. 健康管理で認知症をフォロー
 7. 上手に往生
- ◎3部 元気に老いるために私のからだをチェック
健康寿命のための観察記録

あなたの地域や施設でも講座を開いてみませんか？

講師：石黒 秀喜(いしぐろ ひでのぶ)さん (財)長寿社会開発センター 常務理事

<古い支度講座講師プロフィール>

1950年3月 北海道生まれ
1968年3月 国立函館視力障害センターに勤務
2008年7月 厚生労働省を退職
2008年7月 財団法人長寿社会開発センターに勤務(2009年4月より常務理事)

認知症になった義母とその介護に当たる義父の生活に時折接することがあり、それがきっかけとなって、老いることと認知症について強い関心を抱くようになる。長い老後時間をどのように過ごすか、そしてどのような老いの準備をすべきか自分の問題として考えるようになった。

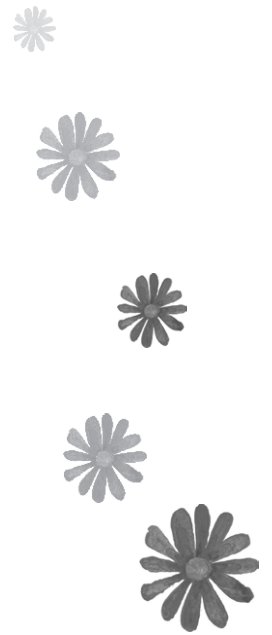
老いてどのような時間の使い方を、どのような住まい方を、どのような人生の閉じ方をするのか、「上手に老いるための自己点検ノート」を作って、「自己防衛のすすめ」を提唱している。

お金のかからない老後と閉じこもらない時間の過ごし方を身につけるため、日曜日の午前中は近くの特養で単純業務を手伝いながら暇つぶしの練習をしている。認知症の人と家族の会の会員。日本尊厳死協会会員。時と場合によっては認知症サポーター養成のキャラバンメイト役を引き受けることもある。認知症になっても良いケアを得るために自己アセスメント票を作成済み。血圧・体重などの日々の記録をつけて生活習慣病予防に取り組んでPPK(ピンピンコロリ)を目指している。



2009年度 老い支度講座実績

- ◎2009年 4月25日 特別養護老人ホームうらやす(宮城県名取市)
- ◎2009年 4月26日 地域生活支援オレンジねっと(宮城県仙台市)
- ◎2009年 5月10日 のぞみホーム(栃木県壬生町)
- ◎2009年 6月27日 桜台地区社会福祉協議会(千葉県白井市)
- ◎2009年 7月11日 吉成地区社会福祉協議会・ボラ・ネット社の丘・東北福祉会(宮城県仙台市)
- ◎2009年 7月12日 滝道町内会・東北福祉会(宮城県仙台市)
- ◎2009年 8月 7日 きらりよしまネットワーク(山形県川西町)
- ◎2009年 9月12日 ACTゆりの木(東京都世田谷区)
- ◎2009年10月 4日 沼田市ケアマネジャーサポート連絡会議(群馬県沼田市)
- ◎2009年10月11日 ゆいの里(栃木県那須塩原市)
- ◎2009年10月12日 当別町ふくしのまちづくり勉強会実行委員会(ゆうゆう24)(北海道当別市)
- ◎2009年10月17日 東北福祉会 せんだんの杜ものう(宮城県石巻市)
- ◎2009年11月 1日 宮城県健康生きがいアドバイザー・東北福祉会(宮城県仙台市)
- ◎2009年11月 3日 桜ヶ丘地区社会福祉協議会・東北福祉会(宮城県仙台市)
- ◎2009年11月 7日 琴浦町介護予防フェスティバル(鳥取県琴浦町)
- ◎2009年11月21日 壬生町ボランティア連絡協議会(栃木県壬生町)
- ◎2009年11月21日 NPO鹿沼協会(栃木県鹿沼市)
- ◎2009年11月26日 認知症重度化予防実践塾(岡山県美作県民局健康福祉部)
- ◎2009年12月10日 浅口介護支援専門員協議会(岡山県浅口市)
- ◎2009年12月13日 新しいホームをつくる会(東京都杉並区)
- ◎2010年 2月 6日 国立市 健康福祉部高齢者支援課 地域包括支援センター(東京都国立市)
- ◎2010年 2月13日 認知症ケアフォーラムinいずも(島根県出雲市)
- ◎2010年 2月20日 北区社会福祉協議会(東京都北区)
- ◎2010年 2月28日 全国コミュニティライフサポートセンター 国見・千代田のより処 ひなたぼっこ(宮城県仙台市)
- ◎2010年 3月 6日 光道園朝日(福井県越前町)
- ◎2010年 3月13日 加賀市地域包括支援センター(石川県加賀市)
- ◎2010年 3月14日 塩谷町保健福祉課 地域包括支援センター(栃木県塩谷町)



講座の詳細

※平日はお引き受けできない場合が多いので、ご了解ください。

| | | |
|-----------------|--|---------------------------------------|
| プログラム(例) | 13:00~13:30 受付 13:30~15:30 老い支度講座 | 2時間~3時間程度 ※上記は目安です。時間・内容はご相談に応じます。 |
| 開催費用 | [講師旅費・宿泊費(実費)] + [講師謝礼(5,000~10,000円程度)] + [上手に老いるための自己点検ノート代(割引制度もあります)] | |
| 応募方法 | 電話、FAX、E-mailにて、下記事務局にお申し込みください。 | |

お申込み・お問い合わせ先

上手に老いるための自己点検ノート
推進プロジェクト(CLC内)

〒981-0932 宮城県仙台市青葉区木町16-30 シンエイ木町ビル1階
TEL.022-727-8730 FAX.022-727-8737
URL <http://www.clc-japan.com> E-mail clc@clc-japan.com

「老い支度講座」開催 お問い合わせ用紙

| | | | | | |
|---------------------------------|--------|-----|-------|-------|--------|
| 所 属 | | | 担当者氏名 | | |
| 連絡先 | 住 所 | 〒 | | | |
| | TEL | | | FAX | |
| | E-Mail | @ | | | |
| ▼下記項目についてわかる範囲で構いませんので、ご記入ください。 | | | | | |
| 開催場所 | | | | | |
| 開催時期 | 未 定 / | 年 | 月 | 頃予定 / | その他() |
| 開催団体 | | | | | |
| 参加人数 | ()人程度 | 対象者 | | | |
| 備 考 欄 | | | | | |