

「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、老化や認知症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、地域包括支援センターなど、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.3

CD
付き



定価 800 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ですか？

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

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. 秀喜さんがぼけた
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、介護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 元気に老いるための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 審議役

<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

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。認知症になっても良いケアを得るために、生き立ちや性格・趣味嗜好の記録票を作成し、介護者への情報提供資料を既に用意している。そして、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大往生を目指している。



2012年度 老い支度講座実績

2012年 5月15日	立正佼成会富士宮教会「人生90年生き方・生き方」(静岡県富士宮市)
2012年 6月23日	浜田市「認知症重度化予防実践塾」(島根県浜田市)
2012年 6月30日	NPO法人福祉マンションをつくる会「認知症と自己点検」(東京都文京区)
2012年 7月 4日	美作県民局「認知症重度化予防実践事例検討会」(岡山県美作市)
2012年 8月10日	立正佼成会清水教会「人生90年時代を考える」(静岡県清水市)
2012年 8月29日	CLC名古屋セミナー「生きる・死ぬる討論」(愛知県名古屋)
2012年 9月 8日	茅ヶ崎市社協「あんしんセンター市民講座」(神奈川県茅ヶ崎市)
2012年 9月 8日	府中市権利擁護センター「認知症への備え」(東京都府中市)
2012年 9月15日	中屋敷地域包括支援センター「認知症の理解と予防」(横浜市瀬谷区)
2012年 9月22日	美里町駅東地域交流センター「老いを考える」(宮城県美里町)
2012年 9月27日	高島市成年後見サポートセンター「認知症への備え」(滋賀県高島町)
2012年 9月29日	第19回ペーパーミント研修会「期待される老い方」(宮崎県宮崎市)
2012年10月17日	鶴岡市社会福祉協議会「福祉のつどい」(山形県鶴岡市)
2012年10月19日	高知市「認知症重度化予防実践塾」(高知県高知市)
2012年10月27日	笠岡市地域包括支援センター「認知症施策総合支援事業」(岡山県笠岡市)
2012年10月30日	鳥取県「認知症重度化予防実践塾」(倉吉市)
2012年11月 4日	和歌山県社会福祉協議会「介護の日イベント」(和歌山市)
2012年11月 7日	NPO法人アピフィールド協会「認知症セミナー」(東京都目黒区)
2012年11月10日	浜田市「認知症重度化予防実践塾発表会」(島根県浜田市)
2012年11月17日	鳥取県グループホーム協会「認知症重度化予防実践塾」(鳥取市)
2012年11月19日	北区社会福祉協議会「認知症への備え」(東京都北区)
2012年11月21日	桑名市社会福祉協議会「桑名シニアカレッジ」(愛知県桑名市)
2012年11月25日	小規模多機能居宅介護みなと「老い支度講座」(福島県津若松市)
2012年11月29日	松山市社会福祉協議会「地域福祉推進講演会」(愛媛県松山市)
2012年11月30日	松山市社会福祉協議会「小野地区福祉講座」(愛媛県松山市)
2012年12月 1日	東淀川区地域包括支援センター「家族介護教室」(大阪市)
2012年12月 8日	茅ヶ崎市社協「あんしんセンター市民講座」(神奈川県茅ヶ崎市)
2012年12月22日	久万高原町社会福祉協議会「地域支え合いセミナー」(愛媛県久万高原町)
2013年 1月11日	JA秋田「助合い組織研修会」(秋田県秋田市)
2013年 1月18日	NPO法人楽「介護職員再研修講座」(川崎市)
2013年 1月20日	西条市社会福祉協議会「団塊の世代の死に方」(愛媛県西条市)
2013年 2月 1日	府中市是政包括支援センター「人生90年老・病・死」(東京都府中市)
2013年 2月17日	荒田地区と歩む会「自助・互助と自己点検ノート」(鹿児島市)
2013年 2月22日	大和高田市「元気なうちに老い支度」(奈良県大和高田市)
2013年 2月23日	NPO法人風の詩10周年記念「認知症ケア対談」(栃木県佐野市)
2013年 2月24日	生活科学運営職員研修会「自己点検ノート活用法」(埼玉県南区)
2013年 2月27日	鳥取県「認知症重度化予防実践塾発表会」(鳥取県羽合町)
2013年 3月 1日	高知市「認知症重度化予防実践塾市民発表会」(高知県高知市)
2013年 3月 2日	四万十市「認知症市民学習会」(高知県四万十市)
2013年 3月12日	八王子保健生活協同組合「老い支度講座」(東京都八王子市)
2013年 3月16日	NPO法人もちもちの木「人生棚卸講座」(広島市)
2013年 3月18日	大磯町「地域支援事業講座」(神奈川県大磯町)

講座の詳細

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。

中高年はみんな認知症予備軍です。「老・病(認)・死」から逃げることはできません。覚悟を決めて準備しましょう。「自己点検ノート」はテレビ東京のニュース番組にも取り上げられ、You Tubeで見ることができます。「私が認知症になっても自分らしさ実現の秘訣」と入力し検索してみてください。石黒の話は、身近な事例を材料に、専門用語が少ない分かり易い内容だどお褒めの評価をいただいております。お気軽にご用命ください。



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 (担当:中川)
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					