



# あんしんすこやか

## 活動報告 いきいき講座「元気になる終活講座」を開催しました☆

7月29日(火) 代沢一丁目都営アパート集会室にて、一般社団法人マイウェイ協会の櫻井清一先生をお招きして講座を開催しました。入院をきっかけに自身の最期をどうしたいか話し合いながら「エンディングノート」※を実際にかくことができたケースの紹介を中心に、自分と家族の老い支度に関する事、終末期の医療・介護・葬儀のことなどをお話していただきました。



暑い時間にも関わらずご参加下さった総勢30名の皆さま、本当に有難うございました。

※「エンディングノート」⇒人生の終末期に備えて自身の希望を書き留めておくノート。

## 「ぼちぼち歩こう会」に参加してみませんか♪



全国に多々ある歩行会。代沢にもあればいいなと考え、「仲間と一緒にゆっくりのんびり歩いて興味のあるところへ出かける」ことをコンセプトにした「ぼちぼち歩こう会」を立ち上げました。

6月27日、少人数の方とご一緒に、駒場野公園、駒場公園内旧前田公爵邸へ行きました。立派な洋館を見学しながら、昭和初期へと思いを馳せました。

7月24日は、総勢10名で「ふれんどバス」に乗って「せたがやがやかがや館」へ。世田谷公園へ移動し公園内を歩きました。ミニSLにも乗り、童心に返った参加者の方々。「初めての経験」、「初めて行く場所」を楽しまれていました。



次回は**9月25日**開催予定です。  
65歳以上の方の参加、ボランティアとして参加して下さる方、募集中です！

裏面もご覧ください。

～いきいき講座開催のお知らせ～ 「**栄養講座&会食会**」

『簡単♪うどん打ちとタップリ秋の味覚で健康アップ』

手打ちうどんと一緒に作って、栄養バランスのとれた秋の味覚と一緒に味わいましょう！

日時：平成26年11月26日(水) 午前10時～午後1時

会場：代沢地区会館 調理室にて

対象：65歳以上の区民

参加費：300円

お問い合わせ：代沢あんしんすこやかセンター

TEL：03-5432-0533

定員は**10名!**  
先着順なのでお申込みは  
お早めに



代沢あんしんすこやかセンター 今後の予定

◆10月

- 10/2(木) はつらつ介護予防講座
- 10/5(日) 池之上小学校避難訓練
- 10/10(金) 北沢地域・地域ケア連絡会
- 10/16(木) はつらつ介護予防講座
- 10/16(木) 認知症家族会「せせらぎ会」
- 10/17(金) 代沢・北沢あんすこカフェ
- 10/19(日) 富士中学校避難訓練
- 10/27(月) スキルアップ会議
- 10/31(金) いきいき講座「ぼちぼち歩こう会」



◆11月

- 11/6(木) はつらつ介護予防講座
- 11/7(金) 認知症初期集中支援会議
- 11/9(日) 社協輪投げ交流大会
- 11/12(水) 認知症サポーター養成講座
- 11/14(金) 北沢地域・地域ケア連絡会
- 11/16(日) 代沢小学校避難訓練
- 11/20(木) はつらつ介護予防講座
- 11/26(水) いきいき講座「簡単うどん打ち」
- 11/28(金) いきいき講座「ぼちぼち歩こう会」



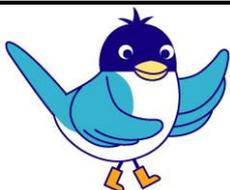
代沢あんしんすこやかセンターの  
ホームページをぜひご覧ください！

【代沢あんしんすこやかセンター】で検索！

<http://daizawahoukatu.foryou.or.jp/work.php?id=w039>



Twitterも  
つぶやいて  
ます！



編集・発行 代沢あんしんすこやかセンター

TEL:03-5432-0533 FAX:03-5433-9684