

よりよい老後を迎えるために



「ふれあい教室」

よりよい老後を迎えるには

1. 自分自身の葬儀や墓などの準備
2. 残された者のために身の回りの物品の整理
3. 相続や財産分与の計画を立てておく
4. 介護や延命治療の希望などを意思表示しておくなど

ふれあい教室を開催し、皆様の考えておられることを話し合ってください

ふれあい教室 の 目的

仲間を募り、皆様がお考えになっている
「よりよい老後を迎える準備」

を 披露し、話し合う

それによって

皆様の **ふれあい** をしていただく教室です

用意した科目は、次の8つです

科目 1

老後 貴方はどこで暮らしたい？ 自宅 or 施設

介護度が重くなり、家族が自宅で介護することが難しくなるようなら施設入居も検討しましょう

施設を選ぶ基準は医療、認知症対応の必要性、ケアの目的、予算などがあります

要介護度が上がったたりすると退去や移転が必要となる施設もあります

詳細 

科目 2

施設に入居しないで済むために

1. 10年の差といわれている平均寿命と健康寿命の差を小さくするにはどのような努力が必要
2. 介護予防、認知症予防、とじこもり予防(うつ予防)はどうすれば良い

詳細 

科目 3

自宅でひとり暮らし

その場合、異変発生に備えておく必要が有ります

どのような備えが必要

詳細 

科目 4

身近な人が亡くなった

どのような手続きが必要

詳細 

科目 5

死に備えて

家族に迷惑をかけないために
元気なうちにしておくことは

詳細 

科目 6

支え合い・助け合い

どのような支え合い・助け合いが必要？
どのような仕組みで

詳細 →

科目 7

市の高齢者相談窓口や各種サービス

利用できるサービスを知っておきましょう

詳細 

科目 8

認知症の症状と接し方

認知症のご本人の行動や言動に戸惑うことはありませんか？

詳細 