

上手に老いるための人生設計について

～認知症になっても良いケアを受けるために～

第11回 公開講座



日頃お世話になっている皆様に、ささやかなお返しをしたいと始めた公開講座も11回目となりました。

今回は、石黒秀喜先生をお招きし、認知症介護の経験をもとに、上手に老い、上手にケアを受けるためのコツを、楽しくわかりやすくお話をさせていただきます。

一般の方はもちろん、在宅介護者やボランティア関係者、施設職員など大歓迎です。どうかお仲間をお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

- **と き**：12月5日(土)
午後1時45分～4時15分
- **と ころ**：広青苑ホールにて
- **参加費**：無料・どなたでもご参加ください!



善書 / 上手に老いるための自己点検ノート Ver.2

講師：石黒秀喜 (いしぐろ ひでのぶ) さんプロフィール



1950年(昭和25)
北海道の大沼公園の近くで生まれる

1968年(昭和43)
高卒後に函館視力障害センターに勤務
その後異動多々

2003年(平成15)
厚生労働省老健局介護保険指導室長

2005年(平成17)
厚生労働省大臣官房参事官

2008年(平成20)
(勲)長寿社会開発センター(2009年4月より常務理事、事務局長、研修部長)

認知症の義母が十数年在宅サービスを使いながらの老々介護を経て、今は胃瘻・インスリン注射・リハビリのため入院生活を送っている。私にとって認知症に関心を持たせてくれた生きた教科書としての存在である。義母を介護してきた義母も同様に生きた教科書である。

老いてどのような時間の使い方をして、どのような住まい方をして、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。時と場合によっては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。

主催・お申し込み・お問い合わせ

社会福祉法人五城目やまゆり会 特別養護老人ホーム「広青苑」

南秋田郡五城目町上樋口字樽沢137番地 担当：猿田・大石・佐藤
TEL 018-852-5400 FAX 018-852-5011

協賛 **五城目町**

当日突然の参加でもOKです。
午後1時30分までに会場へお入りください。

風邪症状の方は
ご遠慮くださいますよう
お願い申し上げます