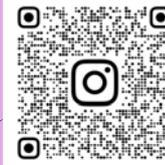


# まるけあ長田

長田地域包括支援センター



@OSADA.HOUKATU

☎ 054-268-5080 🌐 駿河区みずほ2丁目12-7

## ココロの老化には抗えます！

あらが

一日一日、年をとっていくことは止められません。髪が白くなり、骨が脆くなり、筋力が落ち、視力が悪くなる…。からだの老化は誰にでも必ず起こる、ごく当たり前の現象です。

ただし、こころが老け込むかどうかはあなた次第。こころの老化現象は阻止できるし、なんなら若返ることも可能です。

介護保険制度があるから、将来介護状態になってもいいと思いますか？  
新薬が開発されたから、認知症になったとしても安心ですか？

どんなに制度が充実し、素晴らしい薬が開発されようとも、自分らしく健康に人生を歩めるほうが、断然いいと思いませんか？  
そのために最も大切で最も効果的な方法、それは、

## 社会性

～人とのつながり～

こころの健康は、認知症や寝たきりの予防に最も効果的です。なんで？と思う方は、

10/24(木)の『おさだっぷ』に参加しましょう！

お問い合わせは ☎268-5080 裏面もみてね ➡

お元気さんの『元気のヒント』NO.2

東新田にお住まいの井口さんは、自宅のタンスに眠っている思い出の浴衣や着物を「処分せずなんとか日常的に使えないだろうか」と、2～3年前から悩んでいたそうです。

そんな中で参加した『good atプロジェクト』。これは、生きがいを発見してオリジナル名刺を作り、参加者同士で交流を楽しむ、まるけあ長田オリジナルの人気講座です。そこで井口さんは「着物の活用法がわからなくて」と参加者に投げかけます。すると参加者の中に「洋裁教室の先生を知っているから紹介してあげる！」という方が現れ、意気投合した2人はそのまま洋裁教室へ！  
洋裁教室の先生に教えていただきながら、思い出の浴衣は、ステキなルームウェアになりました♡

井口さんは「あの日、講座に行ったから新しい出会いが広がったし、大切な浴衣も生まれ変わった。参加して本当に良かったです！」と笑顔いっぱいです！

また、昨年102才のお義母さんを見送った経験から、終活も自分事として考え始めたとのこと。井口さんの行動力、ステキですよ♡

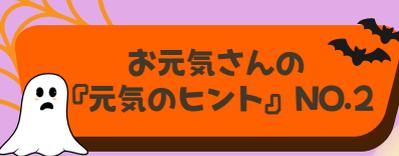


ワンピースもスカートにも

絵手紙教室にも通っています



88才のお姉さんの浴衣が涼しげなホームウェアに。アクセントの赤いボタンは先生のアイデア。フレアスカートはパンツになりました♪



長田行進曲 第三話 イラスト 餅月 崇



おさだWELL-BEING教室

おさだPOWERUP

# おさだっぷ

おさだWELL-BEING教室 "おさだっぷ" は

人生に起こり得る《様々な変化》を自分らしく乗り切るチカラをつけるため『頼れるその道のプロ』をお招きして学ぶ、座談会形式の気軽で楽しい教室です♪

日程	テーマ&講師	申し込み開始日
8/22 (木) <small>大盛り上がり</small>	高齢ドライバー安全運転教室 『フレイル予防と安全運転を一緒に考える』 健康寿命と運転人生を延ばすコツを教えるプロ NPO法人びくにっぴ 理事長 前島 るみ子 さん	受付中! <small>満員御礼</small>
9/19 (木) <small>大盛り上がり</small>	『話しちゃいます! 私の介護の失敗談& 被災地支援で役立つ! 介護食の作り方』 管理栄養士、防災士 在宅介護から看取りまで経験者 向坂 智子 さん	受付中! <small>満員御礼</small>
10/24 (木)	『自分史づくりと生きがい探し』 ~認知症にならないためのコツ、教えます~ 長田地域包括支援センター 看護師 石橋 明日香	受付中!
11/21 (木)	『人生の終着駅 どこでどんなふうを迎えたいですか?』 ~人生の最終段階の医療やケアについて考えましょう~ 静岡市社会福祉協議会 さっか 訪問看護ステーションしずおか 管理者 栗冠 弘美 さん	10/21 9:30~
12/19 (木)	『死の授業』 ~どんな風に死にたいか・どんな風に生きたいか~ 拈華山(ねんげさん) 龍津寺(りょうしんじ) 住職 勝野 秀敏 さん	11/20 9:30~
1/23 (木)	『お金の授業』 ~子どもに迷惑をかけないために 相続・遺言編~ ファイナンシャルプランナー 天野 FP さん	12/20 9:30~
2/20 (木)	『もしもの時、ペットのことはどうしましょう?』 ~飼い主もペットも、最期に不幸にならないために~ 静岡NPO法人 その小さいいのち守りたいプロジェクト 代表 佐野 友美さん	1/20 9:30~

~各回共通事項~

静岡市エンディングノートを使います。お持ちでない方には当日お渡しします♪

先着順!  
定員20名

会場：長田生涯学習センター (駿河区寺田131-1)

時間：10:00~12:00 (受付 9:30~)

1回だけ参加でも大歓迎! 全部参加はもっと大歓迎!

参加費  
無料

申し込み・お問い合わせ  
長田地域包括支援センター

☎ 054-268-5080

主催：駿河区長田地域包括支援センター 共催：静岡市長田生涯学習センター