

住み慣れた地域で健やかに暮らし、 幸せな最期を迎えるために

受講料
無料

住み慣れた地域、自宅で暮らし続けるためのヒントを見つけませんか。
介護予防のコツ、医療や介護が必要になっても自分らしく暮らすにはどう
したらいいか。自分自身の人生を見つめ直し、どのような最期をむかえたい
か、改めて考えてみましょう。

日 時 : 令和5年12月8日(金)
14:00~16:45



① **これからできる介護予防** ※自宅でできる運動もご紹介します

講 師 : 岡山市ふれあい介護予防センター南事務所職員

② **これから考える在宅医療と人生会議**

講 師 : 岡山市立せのお病院

臼井 正明 院長 「～転倒・骨折予防～ 健康寿命を延ばしましょう」

永瀬 百子 地域連携担当管理看護師長 「人生会議について」

井上 悠人 言語聴覚士 「嚥下体操の紹介について」

対 象 : 岡山市在住の高校生以上の方

定 員 : 25名程度

場 所 : 西ふれあいセンター 3階 第1研修室

申込締切 : 令和5年11月28日(火)必着



安全・安心ネットワークとは

岡山市が進める安全・安心ネットワークとは、生活する地域を自分たちの力で守り育てるため、各種地域団体やグループの方々が幅広く連携し、「防犯」「防災」「環境美化」「地域福祉」「健康づくり」などの地域の課題解決に向けた取り組みを充実させて、より活発な活動を行うためのネットワークです。この講座では地域福祉分野について学習します。