

フラっと

中央市民センターだより

発行 青森市中央市民センター
〒030-0813 青森市松原 1-6-15
TEL 017-734-0163
FAX 017-775-7048



講座レポート1

「MY ライフ&エンディング」セミナー ～これまで、今、これから～ 8/5

ライフエンディングという言葉を知っていましたか？「自分の死後に残る課題と向き合い、どのように解決していくのかを考える取組」を指します。これからの人生をさらに充実したものとし、悔いなく終わらせることができるようにと、明治安田生命青森支社 教育・育成課長の佐藤伸一さんを講師に、50代から70代の男女25人が参加して講座が開催されました。

初めに、ライフエンディング・ステージのイメージとして、自分が亡くなるまでの時期に関わる医療・介護、関係機関等の関係者や、自分が亡くなった後に関わる行政、宗教・葬儀等の関係者が多数あることを図を提示しながら分かりやすく解説しました。

次に、参加者全員に配付された「MYライフ&エンディングノート」を使い、いくつかの項目（「人生の場面、場面で楽しかったこと」「これからのこと〔夢〕」「介護が必要になったときどこで介護してもらいたいか、費用は？等」）を実際に記入する活動も行いました。また、合間合間に、介護、相続、贈与に関する7分ほどのドラマを視聴し、MYライフ&エンディングノートを記入する際のイメージを高めていました。「これまで」を振り返り、「これから」の計画を立てる一助になればとのことでした。参加者からは、「資料も充実していました。」「ドラマなどを使って、わかりやすくなりました。」「今後を考えるきっかけとなりました。」等の感想があり、高齢者にとって、満足度の高い講座となりました。



【MYライフ&エンディングノートを記入する参加者】

講座担当者のコーナー

こんな講座を開催しました！！



お家でも作れるちょっとオシャレな本格イタリアン教室 ～青森野菜を使った夏料理編～

イタリア料理教室「Cucina Italiana」主宰の高橋裕美子さんを講師に迎えて開催しました。ズッキーニソースのパスタや、イカのブリッダを作りました。

「栄養のことを踏まえたメニューの説明もあり良かった」、「とても美味しかった」といった声が聞かれ、大変好評でした。

近年、想定を超える規模の気象災害が多発しています。自分の身を守るためには、私たちはどこにいても、想定外の災害を意識して生活する必要があります。そこで、日頃からの防災意識を高めるために必要な基礎知識について、青森市総務部危機管理課主幹の伊藤秀人さんを講師に40代から70代の男女20人が参加して講座が開催されました。

はじめに、自助、共助、公助（防災の3助）が連携し合い、地域の防災力を高めることが大変重要という話がありました。このことを踏まえ、私たちができる自助、共助を中心とした内容について解説がありました。

災害はいつ、どこで起きるか予測が付きませんが、災害による被害は、日頃の努力で減らすことができるという視点でポイントが示されました。

①自分の身は、自分で守る。そのために、普段からの備えや対策を立てておく。

- ・災害時の対応や連絡方法など災害時の我が家のルールを家族全員で確認する。
- ・非常持出品や備蓄品を準備しておく。
- ・建物の安全性を高める。家具の転倒や落下、移動防止の対策を立てる。
- ・火事を起こさないよう、火災への備えをする。
- ・風水害の備えとして、気象情報で災害を意識する。



【非常持出品を手にとってみる参加者】

②地域や身近にいる人同士で助け合う。

- ・普段からのつながりを大切する。

また、災害時に取るべき行動や避難に関する情報収集、安全な避難行動等についても詳しい資料を使っての解説がありました。

参加者からは、この講座を定期的開催して欲しいという要望もありました。



【3密を避けて講師の話に耳を傾ける参加者】



お勧め講座・イベントのご案内！ (11～12月)

要介護にならないために
～ロコモ予防でいきいきエンジョイ！～

開催日： 11月7日(月)
10時00分～11時30分

対象： 18歳以上
講師： 青森市高齢者支援課
保健師

会場： 2階 講堂

定員： 30人

参加費： 無料

準備物： 運動しやすい服装 運動靴 タオル
水分補給用の飲み物 筆記用具



造花でつくる自分だけのカラフルしめ飾り講座
～世界に一つだけのしめ飾りをつくろう～

開催日： 12月15日(木)
10時00分～12時00分

対象： 18歳以上
講師： ローズミルフィ青森
横内 恵美子

会場： 3階 研修室②

定員： 20人

参加費： 2,000円

準備物： 持ち帰り用紙袋
筆記用具



編集後記

市民センターご利用の際には、人と人との距離の確保、マスクの着用、手洗い・手指消毒をお願いしています。ご理解とご協力をお願いいたします。当館においても、館内の消毒を行うなど感染対策を徹底し、安全・安心の確保に配慮しながら皆様の学習活動の推進に今後も取り組んでまいります。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F

青森市生涯学習推進員室

TEL 017-734-0164 (内線 36)

中央市民センター担当：須藤、横内