

自分で選ぶ「老後」設計 パートⅣ

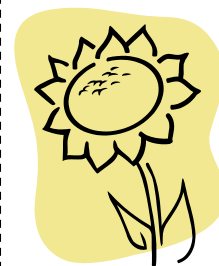
～安心・安全に暮らす～

ひとり暮らしで気をつけたいことは何でしょうか？
 どうしたら、より安全に、安心して暮らすことができるでしょうか。
 ご一緒に考えてみませんか？

	テーマ	講師
第1回 6/30 (月)	医療機関の種類と利用の仕方	太田 浩美さん (名古屋第一赤十字病院 患者相談室 看護師長)
	「かかりつけ医」はいますか？ 日頃元気な人ほど、要注意。医療法の改正により「困った時は総合病院」という選択は無くなりました。また、医療機関の細分化により、入院から退院までひとつの病院でということも難しいようです。納得した医療を受けるために知っておきたいことをお聞きします。	
第2回 7/7 (月)	ひとり暮らしの防災と減災	岡田 雅美さん (名古屋みどり 災害ボランティアネットワーク代表)
	近い将来、東海地区に大きな地震が発生することが予想されています。日頃から備えておいた方が良いのは分かっているのに、つい後回しになりがちですね。今すぐできる防災・減災についてご一緒に考えてみませんか？	
第3回 7/14 (月)	シルバーエイジの健康管理	仁木 由美子さん (株式会社 医療給食 取締役社長・管理栄養士) 谷貝 江美子さん (健康体操 イストラクター)
	在宅で生活するにはバランスの良い食事、適度な体操などの健康管理が大切です。持病がある場合は、特に食事の管理が大切と言われるますが、つついおっくうになりがち。無理なく続けられる秘訣を教えてください。また、講座の後には簡単な健康体操でからだほぐしもしてみませんか？	
第4回 7/21 (月)	安心・安全な住まいのアドバイス	納戸道子さん (二級建築士、 福祉住環境コーディネーター)
	老後の住まいについて、「いつ頃から考えたらいいか？」「どこから始めたらいいか？」「誰に相談したらいいか分からない」。心地よく・自分らしく暮らすための準備・予防について知っておきたいことを学びます。	

講演会「老いを楽しく」 講師：伊東真理子さん（同朋大学 社会福祉学部 社会福祉学科 教授）	
7/27 (日) 定員：50名 参加費：1,200円	日常生活の中で積極的に「予防」を取り入れ、「こころの持ち方」と「食べること」次第で「65歳からが本番」の人生。年を重ねるごとに日々を楽しく、充実したものにする前向きな生き方を学んでみませんか？

- 日 程：2014年6月30日、7月7日、14日、21日（月曜日・全4回）
- 時 間：13：30～16：00
- 会 場：名古屋YWCA（地下鉄「栄」駅 愛知芸術文化センター向かい）
- 参加費：全4回参加 **3,600円** 単発参加 **1,000円**（1回）
- 定 員：30名（要予約）*応募多数の場合は全回参加の方が優先となります。
- 講演会：2014年7月27日（日） 定員50名（申込順）
 - 時間：13：30～16：00
 - 参加費：1,200円**



【申込方法と参加費について】

YWCA 窓口に申込書を持参またはFAX、メールにて
申込書を送信して下さい。

参加費の支払いは①YWCA 窓口、②郵便振替でお願いします。

郵便振替 口座番号 00820-0-47814
加入者名 一般財団法人 名古屋 YWCA

*通信欄に、「老後設計講座」と明記してください。

単発参加の場合は日程もご記入下さい。



（地下鉄「栄」駅 東改札5番出口 徒歩2分
愛知芸術文化センター向い ノリタケ東隣）

主催：名古屋 YWCA セーフティサポートグループ

〒460-0004 名古屋市中区新栄町 2-3

TEL 052-961-7707 / fax 052-961-7719

URL <http://www.nagoya-ywca.or.jp>

E-mail yyy@nagoya-ywca.or.jp

YWCA (Young Women's Christian Association) は、

キリスト教を基盤に、世界中の女性が言語や文化の壁を越えて
力を合わせ、女性の社会参画を進め、人権や健康や環境が守ら
れる平和な世界を実現する国際 NGO です。1988年英国で始まり、
今では、日本を含む120余りの国と地域で約2500万人の女性たちが
活動しています。

自分で選ぶ「老後」設計 パートⅣ 申込書

氏名（ふりがな）		電話番号	
住所（〒 ）		年齢	歳代
メールアドレス			
講座参加（○を付けて下さい）			
4回参加費：3,600円		★7/27（日）の講演会参加費：1,200円	
単発参加（6/30、7/7、7/14、7/21）*1回1,000円 但し、7/27は、1,200円			

*ご記入いただいた個人情報は、申込み確認を目的としており、今回の講座及び、
今後の類似の講座のご案内以外に使用することはありません。