

終活 セミナー

参加費無料

「あなたの想いを遺す」

『終活』とは、これまでの人生を振り返り、家族や大切な人へ感謝の気持ちを残す、やり残したことやこれから達成したいことなども整理する、前向きな言葉です。何からすればよいかなど、セミナーに参加して、ご自身の思いを整理してみませんか？

先着40名

※付き添いの方がいる場合はその旨申し込み時にお伝えください



内 容

第1部 「元気なうちに始める終活」

講師 コスモス成年後見サポートセンター奈良県支部

林 紫乃氏
(行政書士)



中園 英明氏
(行政書士)



第2部 「想いをかたちに遺す遺言(遺贈寄附)」

講師

南都銀行 資産コンサルティング部
信託コンサルティング室

西田 雅文氏

(1級ファイナンシャル・プランニング技能士)



と き

5月15日(木)
午後1時30分～3時30分

と ころ

総合福祉会館豆山の郷
1階研修室

申し込み

河合町役場1階 ⑦番窓口
河合町地域包括支援センター
☎0745-57-0200
内線186・131

地域包括支援センターって？

『地域包括支援センター』は高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で安心して生活できるよう、必要な相談や支援を行う拠点として設置されています。

河合町では、主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師・作業療法士を配置し、高齢者の皆さんやそのご家族を、介護・福祉・健康・医療・生活など様々な面から総合的に支援を行っています。

- ✓ 最近、物忘れが気にかかる。心配だな。
- ✓ 家族の介護のことで相談したい。
- ✓ もしかしたら虐待かも…
- ✓ 足腰が弱くなってきた。運動教室はないかな。



お電話や来所による相談の他、ご自宅への訪問も行っています。
お気軽にご連絡下さい！

お問い合わせ

河合町地域包括支援センター
TEL. 0745-57-0200

河合町役場1階 ⑦番窓口
平日 8:30～17:15



↑ ホームページはこちら

令和6年度 事業報告

しゃきっと教室活動支援



健康維持と仲間づくりを目的に、各地域17ヶ所の集会所などで週に1回、住民主体で運営実施されています。活動支援として栄養士による減塩指導や、健康運動指導士の体操指導、白鳳短大の学生によるレクリエーション、包括訪問での体力測定などを行いました。

互いに声を掛け合い、見守り合い、みんなで笑い合える居場所となっています。皆さんの頑張りを、これからも応援します！

シニア体力測定会



令和6年11月16日に豆山の郷デイルームにて開催し、25名の方に参加いただきました。計測をお手伝い下さった、白鳳短大リハビリテーション学科の学生の声かけに、皆さん奮闘され、測定後は理学療法士の先生方に個別指導を受けられました。

日頃の運動の成果を実感できることの他にも、健康維持の取り組みや、生活動作の相談が出来て嬉しかったとお声を頂いています。

健康アップ教室



令和6年9月28日と令和7年3月8日、豆山の郷1階研修室にて、転倒予防をテーマに「奈良ベテルホーム」の理学療法士の先生方にご講義頂き、合わせて45名の方々に参加頂きました。

転倒の要因には様々あることを指導いただき、参加者の皆さんで予防体操にも取り組みました。座って出来るメニューが多く、終了後のアンケートでは、9割の方が自宅でも続けていきたいと回答下さいました。

高齢者料理教室



令和6年11月28日、ご自身の体調管理や健康増進を目的に「シニア世代のお手軽クッキング」を開催し、8名の方に参加頂きました。

料理初心者の方も、栄養士の指導やベテラン経験者のサポートで調理に挑戦！和やかな雰囲気なか皆さんで協力し合い、ひじきのちらし寿司や柿の白和えなど、5品を美味しく作ることができました。楽しかった、また参加したいとお声を頂いています。

今年度も開催予定しております。ぜひご参加下さい!!

広報かわい・折込チラシ等でお知らせいたします。