

メニュー番号	タイトル	会社名	担当部署(担当課)	講師肩書き	講師名	対象	レベル	内容	可能日時	場所	費用	備考
2100	介護が必要になったら	足立区社会福祉協議会	基幹地域包括支援センター		担当者 高橋 亮	おおむね20歳以上		(一例) 1 足立区の高齢者の様子 2 介護が必要になったら <家族がみるのがあたりまえ?> 3 上手な介護サービスの利用の仕方・介護保険サービス・区の高齢サービス・その他 4 地域包括支援センターの支援 5 質疑応答	通年	区内		対象の方のご希望によって時間・内容を変更いたします。
2110	年をとっても「あんしん」なくらし	足立区社会福祉協議会	基幹地域包括支援センター		担当者 高橋 亮	中学生以上		(一例) 1 足立区の高齢者の様子 2 「あんしん」して住み続けられる地域ってどんなもの? 3 地域包括支援センターの役割 高齢者何でも相談窓口 地域との連携 4 質疑応答	通年	区内		対象の方のご希望によって時間・内容を変更いたします。
2120	「物忘れが出てきても自分らしく生活するために」パートI ～成年後見制度～	足立区社会福祉協議会	基幹地域包括支援センター		担当者 高橋 亮	一般		1 はじめに 2 こんな時どうしたら? 3 成年後見制度とは ・背景 ・成年後見制度とは ・利用の流れ ・成年後見人の仕事 4 終わりに 5 質疑応答	5～2月	区内		時間や進め方は状況に応じて変更可能です。
2130	「物忘れが出てきても自分らしく生活するために」パートII ～地域福祉権利擁護事業～	足立区社会福祉協議会	基幹地域包括支援センター		担当者 高橋 亮	一般		1 はじめに 2 こんな時どうするの? 3 地域福祉権利擁護事業とは 4 事例紹介 5 終わりに 6 質疑応答	5～2月	区内		時間や進め方は状況に応じて変更可能です。
2140	「賢い老いたく」～元気なうちに備えましょう。ひとりでも安心して暮らしていくために～	足立区社会福祉協議会	基幹地域包括支援センター		担当者 高橋 亮	一般		1 はじめに 2 老いたくって? 3 今からできる老いたく ・任意後見契約 ・高齢者あんしん生活支援事業 4 生活の中でできること 5 まとめ 6 質疑応答	5～2月	区内		時間や進め方は状況に応じて変更可能です。
2490	人生100年時代の節約術～医療・介護編			昭和女子大学研究員、社会保障問題解決研究所	市村 のぼる	一般	入門・初級レベル	1 社会保障の現状と課題 2 病気になる前に出来ること(予防) 食事・運動・歯・心の健康、酒・タバコ 健診・人間ドックなど(生活習慣の改善) 3 病気やケガをしたら・・・ 病院(医師)選び、検査・手術・入院・薬に関するインフォームドコンセント&セカンドオピニオン 4 医療コミュニケーション(実習)	通年	区内	なし	
3520	公的年金と個人年金	(公財)生命保険文化センター			生活情報室 講師 派遣担当	一般		公的年金制度の概要とともに、自助努力による準備手段の一つとして、生命保険会社が扱っている個人年金保険等について解説します。	通年	区内		
3540	セカンドライフと生命保険	(公財)生命保険文化センター			生活情報室 講師 派遣担当	一般		生命保険の見直しのポイントや保険金の受取りに関する留意点、高齢期における生命保険との付き合い方について解説します。	通年	区内		

メニュー番号	タイトル	会社名	担当部署(担当課)	講師肩書き	講師名	対象	レベル	内容	可能日時	場所	費用	備考
3760	エンディングノート・後悔しない葬儀教室	溜屋近藤商店株式会社			山口とおる	一般、介護関係者等		1 あいさつ・自己紹介 (5分) 2 エンディングノートとは (5分) 「終活」について 必要性について 3 エンディングノートに書いてみよう (45分) 基本情報 健康・介護 財産 葬儀・納骨 4 おわりに (5分)	通年	区内		講座の時間や内容を調整できます。
4378	自宅で最期を迎えることとは	未来設計サポートMedit		看護師、行政書士有資格者	藤澤 一馬	どなたでも	在宅介護をされる方～長年在宅介護をされている方	病院から自宅へ、最後を迎える場所は移りつつあります。ですが、核家族化や少子化で、自宅で最期を迎えたくても難しいという方が多くいます。また介護を始めたものの、大変さに疲弊しているご家族などからも相談を受けました。自宅で介護をすること、自宅で治療をすること、自宅で最期を迎えること、など在宅に関する今の実情と準備の仕方、最期の看取り方まで。疑問を解消いたします。 ・在宅介護の実際 ・在宅サービスの使い方 ・自宅で迎える最期	全日(要相談)	足立区全域含む近隣地域	0～1000円(資料、交通費等)	
4880	脳卒中予防講座・認知症予防講座	医療法人社団 苑田会 苑田会 リハビリテーション病院	リハビリテーション科 予防係	理学療法士、作業療法士	苑田会 リハビリ	一般、高齢者		専門知識を持った理学療法士、作業療法士が脳卒中、認知症、転倒、誤嚥性肺炎関節痛等の予防方法について坐学、運動を中心に分かりやすくお話致します。	通年	区内	無料	
5480	有終の美を飾る終活講座			終活コーディネーター、ファイナンシャルプランナー	吉川 和世	(40才以上)一般・高齢者	入門・基礎	・終活の意義(必要性) ・残された者を幸せにするエンディングの方法(残された者を不幸せにする残念なエンディング) ・遺言書の書き方 ・エンディングノートの書き方 ・断捨離について などなど残された時間を不安なく楽しく明るく生きる為の終活	通年 9:00～21:00	区内	1人500円～	
5510	エンディングノート講座・終活セミナー	Living Proof®		終活スタイルプランナー 介護福祉士	鈴木 治美	一般・高齢者	入門・初歩的	「終活って気になるけど一体どんなことをするの?何から始めれば?」と思っている方に終活の必要性・背景・具体的な内容をお話いたします。私自身、30代の時に母親(当時63歳)がある日突然倒れ意識疎通ができない要介護状態となり、生活が一変した経験がありそれを機に介護職に転職しました。家族の看取りや介護職を通じ、高齢の親を持つ40～50代の子世代を対象に等身大の講座や座談会などを定期的に行っております。葬儀社での終活セミナー(シニア対象)やカルチャースクール等でのエンディングノート講座、また「長女のための終活セミナー」「人生会議座談会」等、気づきのためのイベントもオンラインで開催しています。	通年	都内	エンディングノート講座は弊社オリジナルノート代として2,300円をいただいております。他講座も含めご相談に応じます	ターゲット層や目的に合わせ、様々なキリ口から講座内容をカスタマイズいたします。事前にお打ち合わせをお願いいたします。