



# 介護観の転換と自助意識の醸成 終活講座への出張

終活とは、人生の終わりのための活動です。昨年度に続き、終活支援団体の依頼により「100年人生を元気に知的に生きる」という趣旨にそって、出張講座を行いました。会場規模を拡大したものの、定員をはるかに上回る申し込みがあり、終活に対する関心の高さが伺えました。

## ● 概要

日時 令和5年5月9日 10:00～12:00  
場所 千葉市生涯学習センター  
参加者 終活講座受講者（50名）  
主催 千葉終活支援ネット  
（代表：行政書士）

## ● 目的

- ・介護予防の啓発
- ・生活支援サービスの周知
- ・千葉市生活支援コーディネーターの周知

## ● 役割・担当

- ・講座講師（全4回講座のうち、第1回を担当）

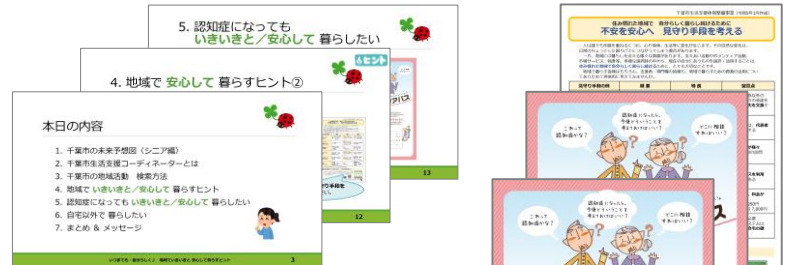
## ● 内容 「いつまでも・自分らしく♪」地域でいきいきと安心して暮らすヒント

人生の最終ステージは、現在の延長線上にあります。そこで、生活支援コーディネーターが重視しているいつまでも・自分らしく♪という視点から、地域でいきいきと暮らすヒントと、地域で安心して暮らすヒントを身近な日常生活に落とし込み、具体的にお伝えしました。

また、ご要望にお応えし、認知症や自宅以外の住まい選びにも触れました。



終活は、とても身近なものかも…今からできることは何かな。



## ● 結果・効果

いつまでも・自分らしく暮らすための考え方やヒント、そのために今日からできる具体的な取り組みのほか、生活支援サービスの様々な選択肢や着眼点などをご説明しました。

当日は地元新聞社の取材もあり、講座の内容が紙面に掲載されました。

これにより、受講者以外の方にも広く啓発する貴重な機会となりました。

## ● 生活支援コーディネーターより

終活という言葉に対して、暗いイメージを持つ方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、終活によって安心感を得たり、自分自身の価値観や日常生活を見つめ直すきっかけになります。

主体的に暮らす意識が醸成されるとともに、それがひとつでも行動につながれば嬉しいです。

発行・連絡先 千葉市生活支援コーディネーター中央区 坂本（さかもと）

所在地 〒260-0031 千葉市中央区新千葉3-10-20

社会福祉法人焔徳会 特別養護老人ホーム新千葉一倫荘内

電話 070-3105-8246（平日9:00～17:00）

FAX 043-243-0860

E-mail [sc-chuoku@koutokukai.sakura.ne.jp](mailto:sc-chuoku@koutokukai.sakura.ne.jp)

担当地区 中央区全域

