

## 生活支援コーディネーターだより Vol.6

問 福祉課 プラチナ社会政策室 高齢福祉係 ☎ 85-7056

### ～将来のことについて話し合ってみませんか～



年末年始は、家族や親せきが一堂に集まる特別な時期であり、大切な話し合いができる機会でもあります。

なかなか話づらいこともあるかもしれませんが、久しぶりに家族や親せきが揃うこの機会に将来のことについて話し合ってみませんか？

例えば

- ・ 持病、既往歴の話…かかりつけ医はいるか、常服薬はあるか
- ・ 今後の移動手段…免許返納の時期
- ・ 介護が必要になった時の本人の意思…在宅介護を望むのか、施設介護を望むのか
- ・ お金の話…年金はひと月にいくらもらっているのか、金銭の管理、相続の話など

様々な心配事や、ご家族と話し合い、その後外部の機関に相談したい事等がございましたら、高齢者相談窓口である福祉課プラチナ社会政策室までご連絡ください。生活支援コーディネーターがお話を伺い、お一人おひとりの状況に応じた支援につなぐサポートをさせていただきます。お気軽にお声掛けください。

## 介護予防講演会

### 「笑いの国、ニッポン。～もう、笑うしかない！～」を開催します

問 福祉課 プラチナ社会政策室 高齢福祉係 ☎ 85-7056 ☎ 92-7184

皆さんは一日何回笑っていますか？「笑い」は古来より日本人の心と体を健やかに保つ大切な力でした。笑うことで免疫力が高まり、ストレスが軽減され、血流が促進されることが現代医学でも実証されています。笑顔あふれる時間を共に楽しみ、元気を取り戻すヒントをお持ち帰りください！



▽講師

大久保 信克 (NOBY) 株式会社笑い総研 代表取締役 笑いヨガマスタートレーナー

▽日時 1月17日(金) 午後2時30分～4時(開場：午後2時)

▽場所 基山町民会館 小ホール

▽参加費 無料

▽定員 100名(先着順・申込不要)

▽内容 ①心も体も元気いっぱい！笑いが秘める驚きの健康効果  
②免疫力向上、リラックス効果、そして長寿につながる笑いの秘訣  
③誰でも始められる「笑いヨガ」を体験してみよう！  
※手話通訳者を設置します。

## 土地活用・リフォームのご用命は

佐賀県知事許可(般-3)第11698号

## 株式会社九州PFIクリエイティブ

三養基郡みやき町大字白壁5101番地 TEL: 0942-81-6510 URL: <http://kpc-inv.co.jp>



有料広告