

おおのタイムズ

大野市民センターだより

発行 青森市大野市民センター
〒030-0852 青森市大野字若宮 71
TEL 017-739-6228
FAX 017-739-6248

講座レポート

終活はエンディングノートを書くことから始まる

(7/7)

7月7日(火) 終活カウンセラー協会認定講師の吹田頼信^{すいたよりのぶ}さんを講師にお招きして、講座「終活はエンディングノートを書くことから始まる」という2回シリーズの1回目を開催しました。吹田講師はパソコンを使って、豊富なグラフや図表をスライドショーにして丁寧に説明してくれました。

前半は、青森市福祉部高齢者支援課が発行しているエンディングノート「わたしノート」について、①「わたしノート」を作成した理由、②書くメリット、③書き方の要点を説明しました。

吹田講師は、書き方の実際例を説明する前に、「終活イコール「相続」「墓じまい」「介護」「年金」などの各論を知りたいという人がいるが、終活全体の概要を把握しなければ、“木を見て森を見ない”ことにもなりかねない。」との考えから、後半は、「おひとりさま」の増加とその対応^{すいたより}を中心に、「終活とは何か」「終活が必要になった背景」「自治体の終活」などについて、詳しく説明しました。

受講者は、初めて耳にする「おひとりさまの終活」について、誰にでも起こりうるリスクから、自分ごととして、真剣に学んでいました。次回は、具体的な記入例を示しながら、「わたしノート」の実際の書き方を告知して閉会しました。受講者から次回の講座も期待する声が自然と上がっていました。

<①「わたしノート」作成の理由>

- ・自分らしい最後を迎える選択行動のために
- ・大切な人と話し合うきっかけに
- ・これからの人生をよりよく、生きるために
- ・意思表示できなくなったときに備えて

<②書くメリット>

- ・自由に書ける(法的拘束力なし)
- ・終末期や死後のことをきちんと伝える
- ・今までの人生を振り返り、やりたいこと、やり残したことに気付ける
- ・前向きに生きるきっかけになる

<③書き方>

- ・書きやすいところから
- ・書けないところがあってよい
- ・紙や付箋を貼ってよい
- ・何度も書き換えてよい

「おひとりさま」の増加とその対応

- ・親族はいるが疎遠または遠方
- ・親、兄弟姉妹、子がいらない
- ・兄弟姉妹がいても高齢
- ・高齢の夫婦のみ、配偶者が亡くなったら…

喪主を確保できない人の増加



誰に死後を託すのか

- 身元保証人を確保しておく
- ・弁護士や行政書士等に相談
- ・地域包括支援センターに相談
- ・高齢者等終身サポート事業者に登録



講座風景(上)と吹田講師(下)

市民センターから

大野市民センターまつりが今年も開催！(10/31)

皆さんお待ちかね、今年もこの時期がやってまいりました。

来たる **10月31日(土)**、今年も大野市民センターまつりが開催されます！
去年開催され、大好評だった**大抽選会**はもちろん、お馴染みの各サークルの皆さんによる**作品展示**や**芸能発表会**、**フリーマーケット**や**野菜販売**、**食べ物販売コーナー**や**ビンゴゲーム**等々、楽しい企画を盛りだくさん予定しております。

職員一同お待ちしておりますので、当日は是非、大野市民センターまでお越しください！



8月4日(火)、小学校3～6年生を対象に夏休み企画として「夏休みエコ講座～保冷剤で芳香剤を作ろう～」という講座を開催しました。地球温暖化防止や3Rスリーアール リデュース リユース リサイクル(Reduce、Reuse、Recycle)について学んだ後に、知らないうちに溜まってしまった保冷剤から芳香剤を作る、実際にリサイクルを体験する講座でした。

講師は青森市地球温暖化防止活動推進員の柏谷公子さんです。アシスタントとして同エコサポーター2人の協力も得て、小学生9人がオリジナルの芳香剤づくりに挑戦しました。

最初にスライドショーで3Rについて学び、「着ない服はPTAバザーに出す」「修理して使う」「なんでもかんでも捨てない」「分別して捨てる」など、自分たちができることを積極的に発表していました。

いよいよ芳香剤に挑戦です。受講者は真剣な眼差しで説明を聞きながら、段階を踏んで丁寧に作業を進めて行きました。好きな色の水性ペンで透明なプラスチック容器の底に色を塗り、容器の半分ほどの保冷剤を入れた後、透明な保冷剤に色が移るようにかき混ぜます。アロマオイルで香りを付けて、最後にビーズやスパンコールで飾り付けたら完成です。創意工夫を凝らしたオリジナルの芳香剤に「とってもいい香り」「きれいな色」「これで夏休みの工作が一つ終わったぜ！」などの感想が自然に飛び交い、受講者の笑顔がはじけた講座でした。



自分でできる3Rを積極的に発表する受講者

【保冷剤から芳香剤の作り方】

- ①あらかじめ保冷剤の中身を袋から取り出しておく。
- ②蓋つきの透明なプラスチック容器の底に好きな色の水性ペンで色を塗る。
- ③②の容器の半分まで保冷剤の中身を入れ、透明な保冷剤に水性ペンの色が移るまでよくかき混ぜる。
- ④色が好みの濃さになったら、アロマオイルを4滴ほど垂らす。
- ⑤最後に、ビーズやスパンコール、小さな貝殻を表面に飾り付け、蒸発しないように蓋をして完成。



お勧め講座・イベントのご案内! (10・11月)

無理なく楽しく体幹を鍛える第2弾!

開催日: 10月8、15、22、29日(木) 4回

13:30～15:30

講師: ヴェリ-ジョイストラクター 山田 練子

会場: 和室(大)

定員: 12人

参加費: 無料

準備物: 運動しやすい服装、

水分補給用飲料、汗拭きタオル

★楽しみながらいつの間にか体幹力アップ!



筆ペンを使って楽しく出来るアート♪

開催日: 11月7、14、21日(土) 3回

10:00～12:00

講師: あしゅまる広場 代表 八戸 武義

会場: 視聴覚室

定員: 15人

参加費: 1,000円

準備物: 筆記用具

★気軽に楽しむ

筆ペンアートの時間



編集後記

市民センターでは、市民の皆様の興味・関心を引き付ける様々な講座を開催し、サークル活動を行っています。学習活動に取り組む姿は、明るく元気で楽しさに溢れています。今後もそのような生涯学習の取組を紹介する紙面作りを行い、市民の皆様の学習活動を支援してまいります。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F

青森市生涯学習推進員室

TEL 017-734-0164 (内線 36)

大野市民センター担当: 奈良原、田中