

## 南部第二高齢者支援センター主催講座にご参加ください！



南部第二高齢者支援センターでは、市民の方に役立つ情報を発信できるよう、講座を開催しております。7月は消費者トラブル対策講座、9月は認知症講座を開催。参加の方からは、「日常生活でどこで被害にあうか分からないので、話を聞いて良かった！」「実務的な内容で理解しやすかった！」などのご意見をいただきました。10月以降も講座の開催を予定しております。皆様のお申込みをお待ちしております。

### 終活講座 「知って安心。終活と葬祭事情」

- 日時：10月26日（木）13：30～15：30
  - 会場：茨城県市町村会館 201 会議室（水戸市笠原町 978-26）
  - 講師：あんしん葬儀橙縁社 葬儀コンサルタント 高倉 直也氏
  - 内容：エンディングノートの意義や価値についての講話  
最近の葬祭事情（お葬式・お墓・費用について）
  - 定員：50名
- 人生100年時代を安心して過ごすために、ご自身やご家族など大切な方と一緒に、将来について考える機会にしてみませんか？



### 在宅医療講演会「元気なうちから知っておきたい在宅医療」

- 日時：11月15日（水）13：30～15：00
- 会場：茨城県市町村会館 201 会議室（水戸市笠原町 978-26）
- 講師：在宅療養支援診療所 花小路診療所 院長 宮尾 佳子医師
- 定員：50名

住み慣れた地域で暮らし続けるために在宅医療について一緒に学んでみませんか？



お申込みは  
南部第二高齢者支援センター  
029-241-4821  
まで、お電話ください



# 『9月は茨城県認知症を知る月間』

毎年9月は「茨城県認知症を知る月間」です。認知症に対する正しい理解の普及・啓発を推進しており、今年度は圏域内事業所の協力を得て、認知症のご本人の声をお聞きし、見和図書館で展示を行いました。



展示期間中には、ご本人の声のほか、認知症に関する本や、水戸市作成のパンフレット「認知症123」や今回の展示に合わせて作成した「広報紙号外」を展示しました。



## ～災害に備える～

災害は予期できないものです。日頃の備えを疎かにすることはできません。ご自身やご家族の状況に応じて必要なものは変わってきます。世帯事情などに応じたチェックリストを作成し、非常持出袋を用意しておきましょう。非常持出袋には、両手の空くりュックサックなどが便利です。中身の重さは、男性で15kg、女性で10kg程度までが適当とされています。詳細については、テレビ、ラジオ、市ホームページなどで情報を発信していますので、ご利用ください。



## 編集後記

暑い夏も過ぎ、過ごしやすい季節になってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の夏は例年にない暑さで毎日外に出るのが大変な方も多かったと思います。最近では台風や地震など自然災害も増えてきておりますので、日頃の備えを大切にしたいですね。南部第二高齢者支援センターでは、10月～12月も講座の開催を予定していますので、ぜひご参加ください。

## 【発行】

水戸市南部第二高齢者支援センター

電話：029-241-4821

所在地：水戸市千波 1677

いきいき交流センター葉山荘内

