

いきいき暮らし講座④

これからの人生を考える エンディングノート

あなたは人生の最期をどのように過ごしたいですか？

生き方を家族や身の回りの方と共有することは、家族にとっても共に生きる上で支援の指針となります。

より良い人生を送るためには…？立ち止まって考えてみたいご本人はもちろん、介護中の方やご家族の方にもぜひ聴いていただきたい内容です。

エンディングノートとは…

人生の最期を迎えるにあたり、自身の人生や記録、希望を残された人へ書き記した冊子のこと。エンディングノートにも様々ありますが、今回は単に葬儀方法や財産のメモではなく、自身の生き方と向き合う内容です。

こんな効果があります

- 自分自身の人生を見つめ直す機会になる
- 本当に大切なものに気付く
- これからどう生きたいかが見えてくる
- 家族の負担や後悔を軽減する

お申し込みはこちらから：☎0895-45-0439 好藤公民館

講 師 森川 隆 先生

株式会社「どんぐり」代表。認知症の人と家族の会の愛媛県支部代表

これまでに精神科看護師、リハビリ病院の医療相談員・在宅部門管理者、看護・介護部の教育担当、特別養護老人ホーム施設長等歴任。その経験から、認知症介護実務者研修、リーダー研修、管理者研修等各種講師を務め、現在は県内施設の研修や地域住民対象の講演活動を行う。

日 程 2026年12月3日（木）13:30～15:00

会 場 好藤公民館 2階集会室 参 加 費 無料



主催：好藤公民館（愛媛県在宅介護研修センター出前講座）

50P 進呈