

# 古い支度講座

人は平等に歳を重ね、誰もが時の流れには逆らえません。  
では、この時の流れのなか、“自分らしく生きる”ためには、どんな備えが必要なのでしょう？より良い老後を迎えるための知っておきたいアレやこれ…。そして、それを考えていくことで、“自分の生きがい”を見詰める機会になるかもしれません。  
まずは、『転ばぬ先の杖』として、ちょっと聞いてみませんか？

## 第1回

- 日時：2月20日(水) 13:30～14:30
- 内容：エンディングノート  
～どう生きて、どう逝くか～
- 講師：清月記ライフスタイル・コンシェルジュ

- 日時：2月27日(水) 13:30～14:30
- 内容：ちょっと気になる下の世話  
～おむつだけじゃない排泄ケア～
- 講師：クーシュの会 おむつフィッター 舘 亜美氏

## 第2回

- 日時：3月13日(水) 13:30～14:30
- 内容：お金にまつわるアレやコレ  
～成年後見制度と相続～
- 講師：行政書士おのぞら法務事務所  
行政書士 小野寺 智氏

## 第3回

- 会場
- 対象
- 定員
- 参加費
- 申込方法
- 問い合わせ先

東勝山なかざわ内科・アレルギー科  
北仙台小学校区にお住いの方  
10名程度  
無料  
開催日前日まで、センターにお電話  
ください。

双葉ヶ丘地域包括支援センター  
☎：275-3881



