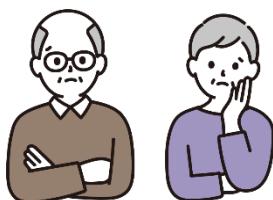




- ・認知症や脳梗塞になった
- ・急に持病が悪化し入院になった
- ・がんの宣告を受け、余命半年
- ・交通事故で重体に… などなど

こんな時自分はどうしたい？



何となくで、日々過ごしているけど…
もし自分の身に何かあったら？
自分の希望を言うことができる？

事前申し込み 不要！

参加費 無料！

人生会議 講座

日時: 11月26日(水) 13:30~15:00

場所: 堀金老人福祉センター憩いの里うらら(社協堀金支所)

問い合わせ先: 安曇野市社協北部地域包括支援センター TEL: 81-0760

誰でも、いつでも、いのちに関わる病気やケガなどで、自分のことなのに自分で決められなくなることがあります。

もしもの時に備えて、自分の希望や思いを家族や大切な人と話し合って共有しておくことを「人生会議」といいます。

自分の大切な人とどんなことを話し合えばよいのか、そしてどんな効果があるのか？「人生会議講座」で楽しく学んでみましょう。

「人生会議」とは…

自分が大事にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有しておくことを、「人生会議」(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)といいます。

なるべく最期まで
家にいたい…

孫の成長を
見届けたい…



旅行に行っておきたい…

発行: 社会福祉法人 安曇野市社会福祉協議会 堀金支所

〒399-8211 安曇野市堀金烏川2132-6 電話: 73-5288 FAX: 73-5775

E-mail: horigane@azuminoshakyo.or.jp URL <http://www.azuminoshakyo.or.jp>

第28回

おむすび会

12月13日(土) 10:30~

場所：堀金老人福祉センター 憩いの里うらら（安曇野市社協堀金支所）

参加対象：安曇野市民 ※定員100名 先着順

参加費：無料

メニュー：パスタ、から揚げ、コンソメスープ

予約・お問合せ：安曇野市社協堀金支所 地域福祉係（平日8:30~17:30）

（TEL:73-5288 FAX:73-5775 Mail:chiiki-horigane@azuminoshakyo.or.jp）



11/25(火)から受付開始します。

参加したい方は電話（※土日祝休み）、FAX、もしくはメールで
「参加者の名前」「電話番号」「お住まいの地域」を窓口にお伝えください。



冬至と言えば…



ゆず湯



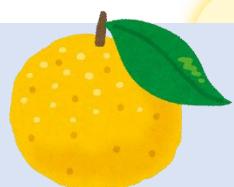
であったまろう！

堀金老人福祉センター「憩いの里うらら」では、利用者の方により楽しんでもらえるように、季節風呂を不定期に企画しています。

今年もふんわりいい香りの「ゆず風呂」を実施します！ご利用されたことのない方もぜひお越しください。

- 実施日：12月23日(火)・24日(水)
- 入浴時間：午前10時30分～午後3時
- 場所：堀金老人福祉センター憩いの里うらら（社協堀金支所）
- 浴室を利用できる方
 - 市内在住の60歳以上の方・障害者手帳所持者、その介護者

※はじめてご利用される方は利用登録が必要です。窓口にお声がけください。



○入浴事業は毎週火曜日・水曜日・金曜日に無料で行っています。（祝日・年末年始除く）