

久寺家地区にお住まいのご高齢者を応援する講演会実施のお報せ

今を生きる力があればこそ！ 「高齢者の生き生きライフを高める知恵」

2世代、3世代住宅にお住まいのご高齢者の家族の方とのよりスムーズなコミュニケーション、ひとり暮らしのご高齢者の近所の方とのコミュニケーションの円滑化を図る、そんな講演会を実施します。もちろん若い方で、高齢化を迎えた時の暮らしのノウハウに興味がおありの方のご参加も大歓迎です。

日 時：10月23日（水） 13：30～15：00

場 所：我孫子市久寺家近隣センター 多目的ホール

タイトル：「高齢者の生き生きライフを高める知恵」

講 師：柏崎ふさお氏

主 催：仮認定NPO法人ACOB A、久寺家地区まちづくり協議会

後 援：我孫子市、我孫子市社会福祉協議会



※参加費は無料です！

※なお当日は駐車スペースに限りがありますので、お車で来られる場合はなるべく複数の方での乗合をお願いします。

ひとり暮らしの基本
健康なうちにできること

できないことが
増えても怖くない！

■講師 柏崎ふさお氏のご紹介

柏崎ふさお氏は我孫子市に在住で、両親の介護を20年間続けながらご高齢者のさまざまなお困りごとをサポートする「便利屋」として新聞・テレビなどから注目されています。

同氏の代表的な著書名は「独居力」（どっきよりよく）。まさにご高齢者が突然ひとり暮らしになられても困らない生活の知恵が満載です。講演会もその内容に沿ったものになります。

ひとり暮らしの
3大トラブルを防ぐ

ちょっと工夫すれば
一人でできる

上手な生活サポート
サービスの選び方

ご高齢者の方、お若い方でも老後の暮らしに興味がおありの方、ぜひこぞってご参加ください。みなさまの日常の暮らしが3倍スムーズになり、3倍元気になりますように！！