

受講料  
無料



2016 淑徳大学・文京学院大学共催公開講座

# シニア時代をどう暮らす？

第1日目  
テーマ

## 老後の人生にとって大切なこと 人生の最後に備える

10月1日(土) 13:30~16:15

第一部では、「老後の人生にとって大切なこと」というテーマの講演と「ライフデザインノート」の紹介をします。  
第二部では、遺言書の意味と書き方を学んだ後、ワークショップで実際に遺言書の一部を書いてみましょう。

**講演1** 「老後の生活にとって大切なこと ライフデザインノートに取り組む」  
河津 英彦 (淑徳大学 教育学部こども教育学科 教授)

**講演2** 「遺言書の書き方」  
木村 真実 (弁護士)

【ワークショップ】 (6~8名のグループ討論)  
「遺言書の書き方」

会場

淑徳大学埼玉キャンパス

みずほ台駅西口からスクールバス(無料)で約7分  
※駐車場はありませんので、スクールバスをご利用ください。

第2日目  
テーマ

## 閉じこもらない生活のススメ

10月8日(土) 13:30~16:15

第一部では、「閉じこもり」の現状とリスクを、また「閉じこもり」を予防する為の工夫を学びます。  
第二部では、外へ出たくなる方法と地域の役割について、参加者全員で考えてみましょう。

**講演** 「外に出かけよう！～うつや認知症にならないために～」  
山崎 幸子 (文京学院大学 人間学部心理学科 准教授)  
市来久美子 (ふじみ野市民生委員)

【ワークショップ】 (6~8名のグループ討論)  
「外に出たくなる会話術と、出て行きたくなる地域作り」

会場

文京学院大学ふじみ野キャンパス

ふじみ野駅西口からスクールバス(無料)で約7分  
※駐車場については数に限りがありますので、  
なるべくスクールバスをご利用ください。

申込締切

平成28年9月9日(金)

先着80名

申込方法

はがき、FAX、またはEメールで①~⑧を明記の上、淑徳大学までお申し込みください。

① 郵便番号 ② 住所 ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢 ⑤ 性別 ⑥ 職業 ⑦ 電話番号 ⑧ FAX番号

※お電話でのお申し込みはできません。上記いずれかの方法でお申し込みください。

お申込み・お問合せ

淑徳大学 共催公開講座係

〒354-8510 埼玉県入間郡三芳町藤久保1150-1 TEL:049-274-1511 FAX:049-274-1521

E-mail: kouza@ccb.shukutoku.ac.jp

※今年度は淑徳大学の受付となりますので、ご注意ください。

後援: ●埼玉県教育委員会 ●富士見市 ●富士見市教育委員会 ●ふじみ野市 ●ふじみ野市教育委員会 ●三芳町 ●三芳町教育委員会

2016 淑徳大学・文京学院大学共催公開講座

# シニア時代をどう暮らす?



## ご挨拶

今年度の淑徳大学・文京学院大学共催公開講座は、「シニア時代をどう暮らす?」というテーマの下に、**終活と高齢者の閉じこもり**について考えます。人の一生の締めくくりは、人生を振り返り、自分の人生を意味あるものにすることが大切ですが、同時に残される家族の幸せのためにも準備が必要です。また、高齢になると外に出るのが億劫になり、**うつや認知症**になりがちだと言われますが、歳を取っても心身共に良い刺激を受け、豊かな老後を過ごすために、**外に出てみませんか?** 皆さんで外に出る為の知恵を絞ってみましょう。

## 講師紹介

### 第1日目 10月1日(土)

かわづ ひでひこ  
**河津 英彦**

淑徳大学教育学部こども教育学科 教授  
最終学歴：立教大学社会学部社会学科厚生福祉課程卒業

東京都老人総合研究所調査係長、地域福祉推進部長、衛生局生活環境部長、玉川大学教育学部学部長等を歴任。

東京都職員時代は、ケアマネージャーの人材育成に携わる。

きむら まさみ  
**木村 真実**

弁護士(第二東京弁護士会、日野市民法律事務所代表弁護士)  
最終学歴：中央大学法学部政治学科卒業

日野市役所勤務後、第53期司法修習生、2000年弁護士登録。

法テラス多摩支部副支部長、弁護士会多摩支部副支部長。遺言書の書き方指導に取り組んでいる。



### 第2日目 10月8日(土)

やまざき さちこ  
**山崎 幸子**

文京学院大学人間学部心理学科 准教授  
臨床心理士

最終学歴：早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程修了博士(人間科学)

福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座の助教、文京学院大学講師を経て現在に至る。

都内の精神科病院や老人医療センターで、認知症の電話相談や高齢者のメンタルヘルスの支援をしている。

いちき くみこ  
**市來 久美子**

ふじみ野市西地区民生委員・児童委員協議会会長、ふじみ野市立大井東中学校 学校評議員、川越地区保護司会保護司候補者検討協議会委員、文京学院大学地域連携センターBICS地域委員。

2002年9月～2012年2月まで都内のデパートで育児相談室育児コンサルタントに従事。

特技を生かして歌唱指導や朗読の機会を得、経験を積む。現在、絵本の読み聞かせを行うなど、子どもから高齢者まで幅広く地域福祉分野で活躍している。

