

住みよいまちづくり講座

私たちの生活に身近な課題をテーマとした、住みよいまちづくり講座についてご報告します。

日 時	①令和元年7月11日（木）午後1時30分～3時 ②令和元年8月9日（金）午後1時30分～3時 ③令和元年9月20日（金）午後1時30分～3時
場 所	①③南那須公民館 第1会議室、②保健福祉センター 和室
講 師	①②健康福祉課職員、③総務課職員
参 加 者	①8名、②10名、③9名
費 用	無料

今回の講座は、お楽しみプランに記載のある職員出前講座の中から、「認知症サポーター養成講座」と「終活とは」、「防災・防火講話」の3つをピックアップして開催しました。職員出前講座は、学校や自治会・育成会等、ある程度の人数がいなければ申込みすることができないため、個人で希望して参加できるように企画しました。

【講座の内容】

第1回は、健康福祉課の岡保健師を講師に迎え、「認知症」をテーマにお話しいただきました。

現在、65歳以上の7人に1人は認知症と言われ、長生きすればするほどその割合は高くなり、認知症は「いつかは」「誰もが」かかる病気になりました。

認知症とはどんな病気なのか、どうすれば進行を遅らせることができるのか、どこに相談すればいいのか、予防についても具体的にお話しいただきました。

第2回は、健康福祉課の海老原保健師に、「終活」についてお話しいただきました。



「終活」とは、これからの人生を自分らしく生きるために、元気なうちに人生の終わりを迎える準備をすることです。



配布された「終活ノート」をきっかけに、家族や親族と「終活」について話をする機会を持ってもらいたいとの話や、カードゲームを通して、余命半年の状態だったら自分は何を望むのか、参加者同士で意見交換を行いました。

第3回は、総務課の大森課長補佐に「防災」についてお話しいただきました。最近の気象状況の変化により、毎年、日本各地で様々な災害が起きており、市民の安全・安心をどう守っていくか、が課題となっているとのことでした。

また、ハザードマップの見方から、この地域にはどんな災害の危険性があるのかを知り、日頃から「自らの命は自らが守る」という意識を高めておくことが大切であることを再認識しました。



【まとめ】

今回の講座は、普段の生活の中で気にはしていてもなかなか学ぶ機会がなかった内容で、参加者の皆さんに「参加して、初めてわかる講座のよさ」を実感していただけたと思います。

今後も、多くの市民の皆さんに必要な内容を、公民館講座で提供していきたいと思います。