

一人暮らしコース

一人で暮らすあなたを支えたい
～今より「安全」で「自分らしい生活」へ～

高齢者が一人暮らしをするケースが増加傾向にあります。本講座では、安心・安全な生活を支えるために、一人暮らしの方に起こりうる危険や問題点、知っておきたい情報や対処法などについて学びました。

第1回 超高齢社会における生活環境の変化と現状 ～データから見る暮らし方の今と昔～

熊本保健科学大学
看護学科長・教授
多久島 寛孝 先生

超高齢社会、高齢者の割合、日本人の平均寿命、高齢者の栄養・運動、健康と生きがいについて、人生最後の迎え方について…など、データとともに解説。若返り筋トレの紹介もありました。



第2回 一人暮らしに潜む危険と防災 ～「備え、判断、行動」ができる自分に～

特定非営利活動法人 ソナエトコ
理事長
水野 直樹 先生

もの・行動・情報+時間。マイタイムラインについて、水野先生のアドバイスに導かれながら、意見交換。受講生の防災の知恵や経験を多方面から聞くことができる時間となりました。



第3回 「電話で『お金』詐欺」の現状と対策 ～騙されないとと思っている人こそ、気を付けて！～

熊本県警察本部生活安全企画課
巡査長
片田 香保里 先生

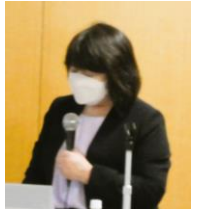
「電話で『お金』詐欺」の被害状況や、実際の音声や映像を交え、ATMや電子マネーなどの利用に潜む様々な詐欺の実例を紹介。留守電の有用性ほか、被害防止対策のアドバイスもいただきました。



第4回 やっぱり大切！一人暮らしのお金の話 ～家計管理と節約術～

熊本県金融広報委員会
金融広報アドバイザー
広瀬 美貴子 先生

人生100年のライフプラン、データで見る人生、私の描く幸せな人生、お金の方針を立てる、家計管理のヒント、お金のセンスを磨く…エンディングノート等、ワークショップを交え解説。



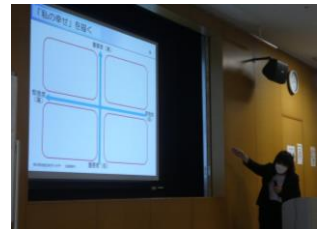
第5回 相手を思うこと＝自分の幸せ ～つながりをつくるコミュニケーション術～

九州ルーテル学院大学
教授
永野 典詞 先生

人とつながるためのコミュニケーションの基礎、家族とのかかわりを考える、身近な人を大切に、怒りとの上手な付き合い方、自分を大切に、先生の経験も交え、説かれました。



▲第2回の様子。意見が活発に交わされ、たくさんの情報が集まりました。それぞれのマイタイムライン作成の参考となる時間となりました。



▲第4回の様子。書き込み式のシートで、どのように人生を送りたいのかが明確にすることで、お金の使い方の方針が決まっています。

受講生の感想

- ・これから先の人生の生き方、考えた方に充分参考になりました。
- ・とても有意義な時間を過ごす事ができました。今度は是非生涯未婚の“お一人さま”コースを設定していただきたい。今回の講義では最後の講義が特に役に立ち“コミュニケーション・スキル”が勉強になりました。講師の方のパワー（熱量）がすごく、元気をいただきました。ありがとうございました。
- ・「親子のやりとり」関連のお話もとても参考になり、早速、今日、年老いた母に連絡を取ろうと思いました。身近な母を大切にしていきたいと考えさせられた“アンガーマネジメント”も心がけたいです。