

# ぽっ♡カフェ



## 講座レポート



●お問い合わせ (9:00~21:00)

TEL 022-776-9510

■休館日 月曜日・祝日の翌日・年末年始

まっもり まなび You・遊・友

### 松森市民センター

指定管理者(仙台市教育委員会指定)  
公益財団法人 仙台ひと・まち交流財団

毎月1回 (原則第4) 水曜日 10:00~11:30 全12回 実施



第1回 4/27 会議室  
終活~相続・遺言~



第2回 5/25 会議室  
高齢者施設について



第3回 6/22 会議室  
人生会議・身元保証



第4回 7/27 会議室  
今どきのお葬式



第5回 8/24 ホール  
ボッチャ大会Ⅰ



第6回 9/28 会議室  
栄養セミナー



第7回 10/26 会議室  
福祉用具体験会



第8回 11/30 会議室  
認知症サポーター養成講座



第9回 12/21 会議室  
認知症当事者講話



第10回 1/25 会議室  
運動教室 (フレイル予防)



第11回 2/22 会議室  
介護保険制度



第12回 3/29 会議室  
ボッチャ大会Ⅱ



- 第 1 回 「終活～相続・遺言～まだ先のことだと思いませんか？」 13（男性 8・女性 5）名参加  
将来を考えた時、相続、遺言書など準備しなければならないことがたくさんある。  
司法書士小田島央氏（一般社団法人 あすとわ）に相続や遺言の基本的なことをお話し頂いた。  
参加者のご感想：司法書士の話を聞け、相談できる所も知ることができて役にたった。
- 第 2 回 「高齢者施設について」 12（男性 6・女性 6）名参加  
介護施設紹介サポートセンター相談員高橋拓也氏に、施設はどんな種類があるの？入居費用はどれくらいかかるの？等、高齢者施設の質問にお答えする講話と質疑応答をお願いした。  
参加者の感想：特養に入るのは難しいので、様々な施設と費用がわかり良かった。
- 第 3 回 「人生会議・身元保証～ちょっと先のこと考えてみませんか？」 4（男性 2・女性 2）名参加  
熊坂美穂氏（一般社団法人 あすとわ）と永谷裕一氏（松森地域包括支援センター）を講師にお迎えし、人生会議や身元保証についての講話を実施した。  
参加者のご感想：独り身で入院を控え、身元保証について聞いて役に立った。
- 第 4 回 「今どきのお葬式～自分の最期ちょっと考えてみませんか？」 17（男性 7・女性 10）名参加  
終活でお葬式のことを考える方は多くなってきた。コロナ禍でのお葬式はどうなっているか等、今どきのお葬式やお墓の事情を、株式会社清月記一級葬祭ディレクターの新谷氏に伺った。  
参加者のご感想：呼ばれなかった者の気持ちなど家族葬にも一長一短があるとわかった。
- 第 5 回 「ポッチャ大会Ⅰ～ちょっと運動してみませんか？」 10（男性 2・女性 8）名参加  
障害の有無や年齢性別を問わず楽しめるパラリンピック正式種目ポッチャを体験した。  
参加者のご感想：老若男女問わず楽しめ大学生とも交流できて楽しかった。またやりたい。
- 第 6 回 「栄養セミナー～しっかり栄養摂れていますか？」 14（男性 3・女性 11）名参加  
年齢を重ねると栄養が摂りづらくなることから、株式会社明治の管理栄養士の橋本沙希氏に、栄養面からのフレイル予防やチョコレートを食べたら太るか等、正しい栄養の摂り方を学んだ。  
参加者のご感想：運動量低下→食欲減退→筋肉量低下→運動量低下……の悪循環がわかった。
- 第 7 回 「福祉用具体験会～福祉用具を体験してみよう！」 11（男性 3・女性 8）名参加  
フランスベッド株式会社様に介護用ベッド、歩行器、杖、手すり、車椅子等を展示して頂き、なかなか手に触れることのない福祉用具を体験した。  
参加者のご感想：要介護度との対応や介護保険を使わない料金もわかり、使用感を試せた。
- 第 8 回 「認知症サポーター養成講座」 14（男性 3・女性 11）名参加  
松森地域包括支援センターの永谷裕一氏を講師にお迎えし、認知症についての基礎知識を学び、次回の「認知症当事者講話」に繋いだ。
- 第 9 回 「認知症当事者講話」 15（男性 5・女性 10）名参加  
前回の「認知症サポーター養成講座」を受け、認知症当事者の方に、認知症と診断された時のことや、今はどう生活なさっておいでか等、貴重なお話を伺った。  
参加者のご感想：第 8 回と第 9 回を連続受講し、認知症に理解と共感が深まった。
- 第 10 回 「運動教室（フレイル予防）」 6（男性 4・女性 2）名参加  
運動が億劫な寒い季節でも、健康を維持すべく、リハビリテーション専門職（作業療法士）で公認心理士でもある國吉明氏（いずみの杜診療所）が、運動教室と認知症のミニ講話を行った。  
参加者のご感想：椅子を使う運動で汗をかき、認知症ミニ講話もわかりやすかった。
- 第 11 回 「介護保険制度」 20（男性 8・女性 12）名参加  
永谷裕一氏が松森地域包括支援センターへの相談で一番多い介護保険について、そもそもどのような制度か、誰でも利用できるか、どうすれば利用できるか等、制度に関する講話を実施し、介護保険制度以外の仙台市独自の高齢者向けサービスも紹介した。  
参加者のご感想：介護保険制度は複雑だが負担軽減に有用とわかり、座談会も盛り上がった。
- 第 12 回 「ポッチャ大会Ⅱ」 15（男性 4・女性 11）名参加  
8月に実施し好評を博したポッチャ大会を再び開催した。  
参加者のご感想：杉花粉の季節だが室内で健康づくりと交流を楽しめた。次年度もやって欲しい。