

自分から仕事をとったら、
自分でいられるだろうか。

富山大学厚生労働省科学研究事業

退職後も自分らしい生活をするために 今から始めるケアウィル講座

平成24年2月11日(土)・2月18日(土)・2月25日(土)・3月3日(土)

会場/地域共同研究センター2階大会議室(五福キャンパス内)

※全4回シリーズ 各回9時~12時開催

申込方法/裏面の受講申込書に記入の上①郵送②FAX③電子メールで申込ください。

主催/富山大学地域連携推進機構・地域医療・保健支援部門/ケアウィル研究会

申込・問合せ先/〒930-0194 富山市杉谷2630 富山大学杉谷キャンパス 研究振興部

研究協力グループ「ケアウィル講座係」行

Mail: chiki@ctg.u-toyama.ac.jp FAX: 076-434-5007 TEL: 076-434-7683

※お問い合わせはできるだけメールでお願いします

募集定員20名

●受講対象者
退職を境にした
前後5年以内の男性

無料

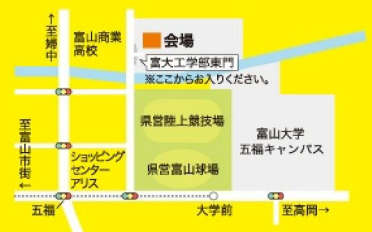
自分らしくどう歳を重ねていくかを考え、決めること。

それが富山大学が提唱するケアウィル。

退職後のライフビジョンを、しっかり計画することで、

あなたの現在とこれからの、より健康で充実したものになります。

専門家と一緒に、第二の人生を準備しませんか。



講座内容

第1回〈総論〉

2月11日(土)

9:30~10:15

地域社会と健康

講師/鏡森定信 [富山産業保健推進センター]

老年期に起こりうる心と体の変化。これらを受け入れ、対処することについて、地域社会との関わりからの視点から考える。

10:20~11:05

家庭経営:男と女の競争-協奏曲

講師/神川康子 [富山大学人間発達科学部人間環境システム学科]

会社中心から、家庭中心へ生き方が劇的に変わるのが定年後。人生の価値をスムーズにシフトするための心のあり方、エッセンスを考える。

11:10~11:55

心とからだの見つめ方

講師/永田勝太郎 [(財)国際全人医療研究所]

生きる意味を見つめなおし、「生きがい」に気づくことをとおして、心身の状態を理解する方法を学び、老年期の幸せを受け容れる心とからだを準備する。

第2回〈各論〉

2月18日(土)

9:05~9:50

高齢者を支援する社会の窓口

講師/新鞍真理子 [富山大学医学部看護学科老年看護学講座]

充実した老年期を送るために、高齢者の社会参加を支援する制度を知る。

10:05~10:50

ライフコースと社会的つながり

講師/立瀬剛志 [富山大学医学部医学科保健医学講座]

新しいつながりが必要となるのが退職後。一方で歳を重ねるほどに心は充実し、幸せを感じやすくなる。第2の人生を謳歌するための、心のあり方と社会的つながりを考える。

11:05~11:50

ポジティブ行動モニタリング

講師/宮地正典 [健康保養地医学研究機構]

転倒やケガのリスクを回避すると共に、これから望む健やかな生活に向け、普段の姿勢や歩き方をチェックし、今から始める生活行動ポイントを学ぶ。

第3回〈実践1〉

2月25日(土)

9:05~9:40

ポジティブエイジングに向けて

講師/藤森純子 [富山大学地域医療・保健支援部門]

定年後のビジョンを準備する「ケアウィルプランニング」に向け、アンチエイジングからポジティブエイジングへの転換を考える。

9:40~11:55

実践!ケアウィルプランニング

講師/藤森純子ほか

グループになり、個々のプランニングシートを作成。今から始める自分らしい生き方を専門家がアドバイスする。

第4回〈実践2〉

3月3日(土)

9:05~9:40

仲間と作る生きがい

講師/立瀬剛志 [富山大学医学部医学科保健医学講座]

ケアウィル表明を行うことで、自分や周りとの関係にどんな変化が起こり得るかを知る。

9:40~11:50

実践!ケアウィル表明

講師/小林俊哉 [富山大学地域医療・保健支援部門]ほか

自分の生き方をプランした「ケアウィル」を発表。明日の自分につながる生きがい作りの第一歩とする。

受講申込書

平成 年 月 日

住所	〒		職業・職種 (退職前含む)	
フリガナ			就業状況	定年退職の 年(前・後)
氏名	年齢 歳			
電話番号	e-mail			