



女性部会だより

第16号 2026・7・24 発刊



Ⅲ 令和8年度、第1回女性活躍推進委員会 7月8日「ころばぬ先の知恵」開催

出雲市社会福祉協議会 出雲高齢者あんしん支援センターから3名の講師をお招きし、今後の生活で困りごとや、心配事があった際の相談先について学びました。冊子「いずもの暮らしの知恵袋」を活用しながら、実際の相談窓口や介護予防、生活支援サービスについてわかりやすく説明していただき、参加者の皆さんは熱心に耳を傾けていました。

参加者48名で会場は大盛況でした。近年は一人暮らしの会員が増えており、今回の講習会は「相談先がわかって安心した」「とても参考になった」など、好評の声が多数寄せられました。

おひとり様でも
そばに子どもが
いなくても
認知症が心配でも

これからの「不安」を「安心」
に変える「知恵」を 高齢者
あんしん支援センターの専
門スタッフから学びます。

7月8日(水)
13:30~15:30
(受付開始 13:15)

会場:サン・アビリティーズいずも
2階研修室

申込:出雲市シルバー人材センター
TEL (0853) 24-1787 担当:青木
〆切6月30日(火)

主催:出雲市シルバー人材センター
女性活躍推進委員会 女性部会

いつまでも自分らしく暮らすために

ころばぬ先の“知恵”



講習会の合間にフレイル体操もありました。



もちろん
目指すは「自立した生活」を
いつまでも続けること！

でも・・・一人暮らしで身近に頼れる人がいなかったり
自分たちの生活で種一杯の子どもに、心配や迷惑をかけられないと
思ってしまうと・・・次々に「不安」が生まれるのが正直なところ



「もしも」の時に、どこに相談すれば良いのか？どんな「助っ人」制度があるのか？
知っているだけで心が軽くなる「知恵」を、今のうちから学んでおきましょう。

会員以外の方でも、どなたでも参加できます。友人、知人、親しいお世話のうえお出かけください。

毎回この活動を楽しみにしている会員が増えています。

次回は、**心と身体健康づくり**として座ってできるシニアヨガと、ハートリムさんと一緒に歌って踊って和やかに笑いが絶えない企画をします。

次回も参加してみませんか。お友達も誘って来てください。