

人生100年時代 これからどう生きる！？

出前講座 やってます！

100歳になったとき、どのようなことを大切にしたいですか？
廿日市市地域包括支援センターでは、カードゲームをしながら
人生会議（ACP）を学べる出前講座を開催しています。

出前講座の流れ

所要時間：40分～1時間程度の講座です

「人生100年時代 これからどう生きる！？」をテーマとして、紙芝居形式でお話が始まります。尾道市に100歳を過ぎて1人暮らしをしておられる方のご紹介や・・・



映画

「104歳、哲代さんのひとり暮らし」

ナレーション：リリー・フランク

監督：山本和宏

出典：<https://rcc.jp/104-hitori/>



超高齢社会の生き方を考える「人生100年これからゲーム」というカードゲームをとおして、自分が100歳になったときに、どのようなことを大切にしていきたいかを考えるゲームをします。

最後に、自分のこれからしたいこと、できるようになりたいことを「これから手帳」に記入をします。
参加者からは「前向きになれた」「楽しく考えられた」とのお声をお聞きます😊



／みんなで話そう！ 共有しよう！／

はじめよう **人生会議**
A アドバンス C ケア P プランニング

