

## おひとり様の老後対策 暮らし方編

### ～ひとりでも地域で安心して、快適に暮らすための知恵や工夫～

1. 「関西単身けん」について

2. 近況報告

この2か月の間、身の回りに起こったこと。また、どんな風に暮らしていたか、など

3. テーマに沿ったフリートーク (困ったとき、どこに、だれに相談すればいいのか)

(1) 今、困っていること

お金、健康、買い物など

(2) 将来、不安なこと

お金、病気になったとき、要支援・要介護など

(3) 今、工夫していること (対策) & 将来に対するの備え

4. 新聞記事を読む

1. 「独居高齢者 安全に暮らすには」(朝日新聞 2022年7月28日)

2. 「ひとり暮らし 健やかに」(朝日新聞 2020年3月4日)

5. まとめ「ひとりでも地域で安心して、快適に暮らすための知恵や工夫」

a. 近所づきあい (よく会ったり、助けを求められるほど親しく感じたりする親類や友人)

⇨友だちづくり&地域に関する普段からの「情報収集」

b. 町内会・自治会について

・町内会(町会・自治会)に入っていますか

・町内会(町会・自治会)の活動に参加していますか(参加している場合は、どんな活動)

・町内の行事に参加していますか(参加している場合は、どんな行事)

c. 公的サービス(※ 尼崎市 シニア元気 up パンフレット)

・生活支援サポーター

・高齢者ふれあいサロン・ふれあい喫茶・こども食堂

・シルバー人材センター

d. 民間有料サービス

・大阪ガス:「おまもりコール」 月2,750円

(機器の設置・設定費用など 16,500円)

・セコム:「防犯×見守り」サービス 月4,840円～

(初期費用:工事料 税込み48,400円～、保証金 20,000円)

・ワタミ:「宅食 みまもりサービス」月3,300円(税込み)

・生協の買い物支援(宅配サービス):毎週210円(利用がない週は105円)

※ 今後の予定フリートークテーマ

7月 終活(身の回りの整理をどのように行えばいいのか) & エンディングノートの書き方

9月 介護保険%高齢期のすみか(どこで住むのが安心か。「サービスつき高齢者住宅」など)

11月 死のそなえ&葬式・墓&死後の手続き(遺品整理%おひとり様の遺産相続)など

12月 年末恒例お楽しみ食事会

※ 終了後、有志で、天満橋駅近くの飲食店で夕食をとりながら、おしゃべりの続きを行います