時代に合わせて変容する縁　～現代社会における神社仏閣～

氏名：

　　【講師名：髙瀨　顕功 氏】

Q. 「近くの神社仏閣に出向き、氏子、檀信徒以外の人が参加できる活動、行事などをしているかヒアリングをする（３つ以上）」という課題について、実際にヒアリングをしてみて、どのような活動がありましたか。活動内容と、その活動に対して自分ならどういう関わり方ができるか、考えたことを下欄にご記入ください。（字数は自由）

《解答欄》

高齢者医療の最前線　フレイルとその予防、ポリファーマシー、advance care planning

　　【講師名：甲斐　一郎 氏】

Q.「終末期医療に関する希望をしたためる」という課題について、実際に記入をしてみて、どのようなことに気づき、どのように考えましたか。下欄にご記入ください。（字数は自由）

《解答欄》

食べる健康と予防　～自分の体質に応じた美味しい食事で健康と予防を培う健食と健活～　　【講師名：並木　幸久 氏】

Q1.２週間の食事手帳をつけてみましょう。カレンダーに朝、昼、晩に食事をした時間と以下の記号を記入してください。

**記号：　自炊：１、家食：２、外食：３、出前・弁当等：４、なし：×**

　（１週目）　　月

　　　　　　　↓記入例

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日付 | 15日 | 日　 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 |
| 朝 | 7：301 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 昼 | 12：202 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 夜 | 18：304 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |

（２週目）　　月

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日付 | 日　 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 |
| 朝 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 昼 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 夜 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |

Q2.「２週間のお食事手帳を作ってみる」という課題について、実際に記録をつけてみて、どのようなことに気づき、どのように考えましたか。下欄にご記入ください。（字数は自由）

《解答欄》

シニア向けの金融商品など存在しない！～手数料負けしない終身運用の３大エッセンス～

【講師名：山崎　元 氏】

Q1.「自分が過去１年間に金融機関に支払った手数料をすべて合計してみる。」という課題について、実際に計算をし、どのようなことに気づき、どのように考えましたか。下欄にご記入ください。（字数は自由）

　※生命保険や仕組み債券など、実質的な手数料が分からない商品については、手数料を別途推測してください。

《Q1の解答欄》

Q2.「現在取り引き中の対面営業の金融口座について解約できないか検討してみる」という課題について、検討して感じたことを下欄にご記入ください。（字数は自由）

《Q2の解答欄》

知的障がいのある子がいる親御さんの苦悩～「一緒に天国に連れて行きたい」なんて言わせない～

【講師名：鹿野　佐代子 氏】

Q.「市区町村役場で、自分の出生からの戸籍謄本（改製原戸籍）を取得し、自分の財産を整理する。そして遺言書（案）を作成する」という課題について、実際に行動してみて、どのようなことに気づき、どのように考えましたか。下欄にご記入ください。（字数は自由）

《解答欄》

せっかく築いた財産も認知症で騒動の火種に？～後見トラブルにみる老後の家族関係～

【講師名：宮内　康二 氏】

Q1.「認知症になったら自分の口座がどうなるかメインバンクに聞く」という課題について、実際にヒアリングをし、どのようなことに気づき、認知症になった場合の財産管理をどのように考えましたか。下欄にご記入ください。（字数は自由）

《Q1の解答欄》

Q2.「任意後見の準備をしてみる」という課題について、準備をしてみて、任意後見制度を利用しようと思うか思わないか、理由を添えて下欄にご記入ください。（字数は自由）

《Q2の解答欄》

高齢者のお出かけはちょっとした助けがあると叶う！～外出の“夢”をかなえる介護旅行～【講師名：篠塚　恭一 氏】

Q1.「高齢者のおでかけで困っていることや不安なことをヒアリングする」という課題について、実際にヒアリングをし、どのようなことに気づき、どのように考えましたか。下欄にご記入ください。（字数は自由）

《Q1の解答欄》

Q2.「コロナ禍の外出自粛とふるさとへの旅とその意義を考える」という課題について、考えたことを下欄にご記入ください。（字数は自由）

《Q2の解答欄》

身だしなみに年齢って関係あるの？施設に入ったら刈り上げにされるの？！

～爪磨きから始めるユニバーサルBeauty（美齢学）～　　【講師名：及川　麻衣子 氏】

Q1.「家族や知り合いの爪をきれいにしてみる」という課題にて、実際に取り組んでみて、どのようなことに気づき、どのように考えましたか。下欄にご記入ください。（字数は自由）

《Q1の解答欄》

Q2.「街ゆく人を見ながら、素敵なポイントを自分に取り入れる」という課題について、考えたことを下欄にご記入ください。（字数は自由）

《Q2の解答欄》

人生100年時代の社会参加ことはじめ　～経験・スキル・専門知識を活かした地域活動・ボランティア・プロボノのすすめ～　　　　　　　　　　　【講師名：嵯峨　生馬 氏】

Q1.ご自身が仕事で培ってきた経験やスキルには、どのようなものがありますか。差し支えない範囲内で下欄にご記入ください。（字数は自由）

《Q1の解答欄》

Q2.NPOや地域活動についてどれくらいご存知ですか。興味がある団体や活動はありますか。下欄にご記入ください。（字数は自由）

《Q2の解答欄》