

# さいごまで自分らしく生きるための心づもり ～「もしも」の時に備えて～

「もしも」の時に備えて、あなたの希望や想いを、家族や大切な人、医療・介護従事者とともに話し合っておくことをアドバンス・ケア・プランニング（ACP）といいます。

本セミナーでは、「自分らしい生き方」を考え、大切な人と話し合う体験を通して、意思を表明するプロセスを学びます。さいごまで自分らしく生きるための心づもりの一歩として参加してみませんか？

日時 2024年11月9日（土）13：00～16：00

場所 北本市役所3階 3E-F会議室

定員 15組〔30名〕＊応募者多数の場合は抽選となります。

○ 20歳以上で「もしも」の時の医療や介護を自分事として考える時期にある方とそのご家族（1組）

○ 一人参加も可能

参加費 無料

## プログラム

- 1) 「もしも」の時の心づもりの大切さを知り、自分の人生観・価値観を振り返る  
もしばなゲーム
- 2) 「もしも」の時の医療や介護について考える  
講演：在宅医療と看取り（医療法人慶聴会矢澤クリニック北本 矢澤聡氏）  
談話：「もしも」の時の医療や介護について

申込期間：10月7日（月）～ 11月1日（金）

申し込み：☎048-973-4114（埼玉県立大学地域連携センター）

平日9:00-16:00まで。Webからも申し込み可（QRコード参照）

持ち物：マスク・飲み物・筆記用具

お願い：研究の一環として研修前後のアンケートを実施しますが、記入は任意です。



主催：埼玉県立大学オープンカレッジ講座

共催：北本市高齢介護課