

またかの時に 知っておきたい 基礎知識

～もし、家族の一人が亡くなったら～

もし、大切な家族が亡くなったとき、残された家族は悲しみに暮れながらも次々とやらなければならないことがたくさんあります。葬儀・各種手続き・相続・お墓・遺言など…。

万が一のときに困らないよう、また家族に迷惑をかけないためにも、事前に準備しておくことが大切です。

ぜひ、この機会に自分のため、家族のためにできることを考えてみましょう。



参加無料です。
お待ちしております！

講師 **武田 佳世子氏**

(一般社団法人)北海道消費者協会
非常勤講師

名寄市 消費生活センター通信

問い合わせ 消費生活センター ☎01654③3575



とき 10月22日(土) 13:30～15:00

ところ 駅前交流プラザ「よろーな」
大会議室(1階)

備考 どなたでも参加できます。(申込不要)
託児はありません。
主催：名寄市消費生活センター
後援：名寄消費者協会

がん患者サロン「よりみち茶話会」

市立総合病院では、がんのことを気軽に語り合うサロンを開催します。がん患者さん・その家族であればどなたでも参加できます。

- ◆とき 10月27日(木) 13:30～15:00
- ◆ところ 市立総合病院 2階和室
- ◆内容 「治療中でも経過観察中でも体調を整える工夫を話し合いませんか？」
※当日はリハビリ担当者も同席します。

ストーマの会

ストーマについて、日常生活の工夫やケアの方法などなかなか聞けない疑問はありませんか？困りごとや体験談などをおしゃべりする会です。

- ◆とき 11月4日(金) 13:30～15:00
- ◆ところ 市立総合病院 2階和室
- ◆内容 「長い付き合いになるからわかったこと、知っておくと便利なことはありませんか？」
※当日は皮膚・排泄ケア認定看護師も同席します。

申し込み・問い合わせ

市立総合病院 地域医療連携室
☎01654③3101(代)



健康づくり体操教室

- ◆とき 10月6日(木)
13日(木)
20日(木)
9:30～11:15



- ◆ところ 総合福祉センター (西1南12)
- ◆対象 おおむね60歳以上の方
- ◆内容 フォークダンス、民謡踊り、自きょう術
- ◆申し込み 当日会場で受け付けます。
(上靴を持参ください)
- ◆問い合わせ 高齢介護課高齢福祉係
(名寄庁舎2階)
☎01654③2111(内線3231)

