

自分の最期を考える II

自分の最期を迎えるための終活。終活をすることで、人生の終わりに向けて、身の回りの整理を進めることができます。これからどんな生活を送るのか?どんな最期をどこで迎えたいのか?残された人に何を伝えたいのか?を自分に聴き、最期まで自分らしく生きられる方法を考える講座です。

6月1日 木ようび

10時~11時30分

伊丹在住の行政書士

清水友子先生が教えてくれる

おいじたくおぼえがき

老い支度覚書 のススメ

忘れてしまわん内にアレもコレも書いて置いとかなあきませんよ。

6月8日 木ようび

10時~11時30分

伊丹在住の行政書士

清水友子先生が教えてくれる

『遺言書』は要る?要らん?

遺言書は公正証書にしとくと安心ですね。10円でも、もめる時はもめませ。

6月15日 木ようび 10時~11時30分

麻酔科・産婦人科のお医者さんで「日本笑い学会」副会長

元気で長生き研究所 所長 PPK 会員

昇(のぼり)幹夫先生のおはなし

『泣いて生まれて笑って逝こう』

~逆らわずいつもニコニコ従わず~

あなたにとって「わが人生の最良の時はいつですか?」それが即座に「いまがいちばん幸せ!」と言える人は、生きててよかったと人生を楽しんでいる人ですね。

【会場】スワンホール 1階第4会議室

【参加料】3回 1,400円(1回 600)

【定員】50人

【申込み】5月2日(火)10時~電話・FAX・HP
2次元コード・直接来館のいずれかで。

【ご自宅でオンライン受講もできます】

オンライン受講のお申し込みは

5月2日(火)10時~5月25日(木)までにHP
か二次元コードからお願いします。

主催・会場・問合せ・申込み

伊丹市立中央公民館(スワンホール 1階)

〒664-0015 伊丹市昆陽池 2-1 ☎Tel:072-784-8000 📠Fax:072-784-8001

(窓口受付時間 9時~17時30分 第1・3月曜休館 ※祝日と重なる場合は翌日)

<https://www.city.itami.lg.jp/SOSIKI/EDSHOGAI/KOMINKAN/index.html>



【プロフィール】

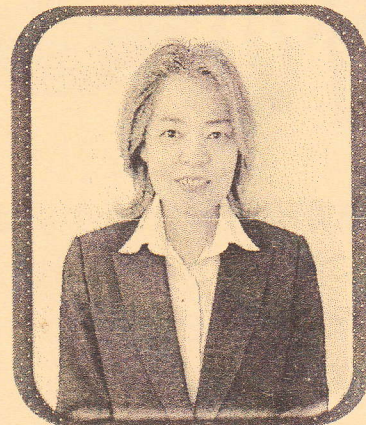
1966 年生まれ。2003 年 清水友子行政書士事務所開業。兵庫県伊丹市在住歴 50 年以上。

取り扱い業務内容は相続手続き、公正証書遺言書の作成、エンディングノート講座の実施、エンディングノート作成コンサルティング・ワークの実施

相続手続きの依頼を受ける中でエンディングノートの重要性を感じ、エンディングノートを広める活動を開始する。自分の気持ちと家族への気持ちの整理をサポートしている。

自分の事を考える時間は年代に関係なく大切であると考えている。

本来の自分の生き方ができる人を増やすことを自らの喜びとして、現在力を入れている活動は【生き方探求の部屋】。自分の生き方や幸せについて探求するコーチングを行っている。「人生をどうすごしたいのか」「自分の理想の幸せってどんな生活なのか」「最期の自分はどんな人物なのか？」など、人生の後半をもっと楽しく、充実感のある幸せな毎日を送るために自分の事を話す場所を提供している。



清水友子さん

昇幹夫さん

1947 年鹿児島県生まれ。九州大学医学部卒業後、麻酔科・産婦人科の専門医となる。1982 年より大阪在住。高校卒業 30 周年同期会で 200 人のうち 8 人の死(4 人は医者)という事実ショックを受け、1999 年に年間 1,000 人の出産を取り扱う病院を退職。生誕半世紀を振り返り、50 代は過労死寸前の働き方を改めることにした。大阪市で産婦人科診療をしながら、「日本笑い学会」副会長(「笑い健康」の部門を担当)として笑いの医学的効用を研究。「前向きな楽しい極楽トンボの生き方が、高齢社会をダイヤモンドエイジにする長生きの秘訣」と説く。

現在は「元気で長生き研究所」所長として、全国を講演活動中の自称『健康法師』。

1997 年にガン患者 15 人とともにモンブラン登山、2000 年ガン克服日米合同富士山に参加。2003 年「第 1 回千百人集会」(末期ガンから生還した百人が千人の闘病者にその体験を語る集会)にも参加し、ガンはその原因を改めると平和共存することを確信。

また、日本人本来の食のありかたについて医学的見地から講演し、欧米人と日本人の遺伝子の違いから食教育を説く。NHK ラジオ深夜便に「笑いは心の絆」と題して出演。

1998 年 10 月には「おもいっきりテレビ」にも出演。笑うことは健康にいいことを実験で証明した。

自らアコーディオンを演奏し CD「日本の心」と「童謡 12kagetsu」を発売。



講座開催について

講座開始 1 時間前に伊丹市に各種気象警報が発令されている場合は、中止となります。また、その他の都合により、急遽中止となる場合があります。当日公民館 HP の新着情報、お電話等でご確認ください。

ご来館について

来館に際して、事前にご自宅で体温測定をお願いいたします。咳、発熱など体調不良の症状がある方は、ご来館をご遠慮いただきますようお願いいたします。



よろしく願います

