

関西単身けんがこれまでにやってきた例会フリートークテーマ一覧（抄録）

2022年8月作成

1999年2月	ひとり住まいのゆとりライフ
6月	シングルの住まい方
2000年2月	ひとり住まいの健康管理
4月	「介護保険、成年後見制度」スタートにあたっての勉強会
8月	突然の入院で困らないための知恵
2001年3月	「住みあい」について
2002年6月	ひとり住まいの楽しみ方
2004年3月	公開講座「地域で支え合いの仕組みをつくる」講師はNPO法人NALC会長の高畑敬一さん
2007年9月	介護保険や介護施設の賢い利用法
2009年9月	誰もが立ち寄り、いこい、人間関係を結べる場所としての「ふれあいの居場所」をつくろう！！
2010年9月	何か始めていますか？ ひとり住まいの老い支度
2011年3月	私の「断・捨・離」 身の回りを片付けて、スッキリ生きる！
6月	ひとり住まいの防災 & 東日本大震災に対して、今、私たちにできること
9月	“生前整理”を始めよう！ ～単身者の「遺品整理」から見えてくるもの～
12月	ひとり住まいの暮らしを支える プチ安心のネットワークについて考える
2012年12月	人生の最後をどこで迎えるか？
2013年1月	単身者の支え合いのネットワークをつくる
3月	おひとりさまと保証人
2014年9月	知って安心!! 葬儀とお金 後悔しないための 葬儀社との賢い交渉術
2015年5月	増え続ける高齢単身者と地域での支え合い
9月	シングルが病気になったとき ～病院や医者の上手な選び方・付き合い方～
2016年3月	ひとり住まいの防犯・防災と家庭内事故防止について
11月	身元保証人、だれにお願いします？
2017年7月	おひとり様の「終活」
2018年5月	高齢期を、毎日、元気に、明るく過ごす方法
7月	地域で安心して暮らし続けるために 地域包括支援センターを活用しよう
9月	サービス付き高齢者住宅(サ高住)を中心に、高齢者の安心・安全な住まい方について考える
2019年3月	今年こそ本気で“断捨離” 上手にモノを整理し、捨てることを始める！
9月	暮らし上手になろう！ ～食事編～ 健康で長生きするための食事法
11月	暮らし上手になろう！ ～経済編～ 収入・年金減額時代に備える 私の生活費節約術
2020年3月	病院や介護施設への入院・入所 「身元保証人」 誰に頼れば……
9月	おひとり様の老後対策 その1 成年後見制度の仕組みと上手な利用法
11月	おひとり様の老後対策 その2 免疫力を高めて 病気にならない身体をつくる
2021年11月	おひとり様の暮らし術 口腔ケア編 ～歯や口の中をきれいにして、健康で長生き！～
2022年7月	(公開講座) おひとり様の老後対策 ～ひとりでも地域で安心して暮らし続けるために必要なもの～
9月(予定)	(公開講座) おひとり様の老後対策 パートⅡ ～公助・共助の仕組みを学ぶ～
11月(予定)	(公開講座) おひとり様の老後対策 パートⅢ ～終末期を安心して迎えるためのそなえ～

以上のほかに、毎年4月に「お花見」、12月に「年末お食事会」を開催しています。