



# ひといじゃないから便り



## ごあいさつ

この度は、ご入会誠にありがとうございます。近年は核家族化・単身世帯の増加による孤独死問題があり、それらを防止する観点から終身サポート事業のNPO法人設立に至りました。定期連絡やいろいろな行事を企画し孤立を防ぎココロの繋がりが出来ればと考えています。また、自立での生活困難時には施設へ以降のお手伝い、体調不良時にはご家族への連絡等サポート致します。終活活動についても、ご希望あれば自分らしい最後を迎えて頂くお手伝いもさせていただきます。どうしても一人だと不安が付きまといます。私どもは少しでも安心して過ごせるよう寄与して参ります。質問等あれば、定期連絡時にでもお問い合わせください。

## 行事について

どうしても一人で生活していると出かける機会が少なくなり、心身の健康維持、ストレス解消、脳の活性化、社会参加が乏しくなり外出は認知症予防にも繋がります。そこで、これからいくつかの行事を下記にご案内致します。これを機会に出かけおしゃべりや、知合いが出来ればと考え企画しました。ご希望の方はご参加ください。

## お食事会

老舗のお寿司屋さんで舌鼓をうちませんか。おいしい寿司食べながら、楽しくおしゃべりはいかがでしょう。実は、ぼくの実家で兄貴が継いでいるお店なんです。ぜひ、ご参加ください。

場所：市内飲食店様

日程：〇月〇日 12:00 から

食事代：3,500円



## 日帰り旅行

今月は道の駅巡りです。新鮮な野菜を購入したり、名物のお食事を楽しみましょう。きっと楽しい発見があなたをお待ちしています。わいわい楽しみましょう。

日程：〇月〇日

行く道の駅→南郷→七戸→十和田

交通費：3,000円



## おしゃべり会

お菓子でも食べながら、おしゃべりしてストレス解消しましょう！おしゃべりは、脳の活性化、不安解消、認知症予防の効果が期待できます。それでお友達もできれば最高ですね。おしゃべりは、娯楽の殿堂です！

日程：〇月〇日

場所：市内会議室

会費：500円(お茶、菓子代)



## カラオケ会

楽しく思いっきり歌いましょう！カラオケは、腹式呼吸による有酸素運動(カロリー消費、血行促進)、感情開放によるストレス解消、脳の活性化に効果が期待できます。

日程：〇月〇日

場所：カラオケボックス屋さん

会費：2,000円



## 終活活動

人生の最期に向けて、自分自身で葬儀や墓、身辺整理、死後事務手続き代行等の活動。残される家族の負担減、自分の人生を振り返りこれからの人生を前向きに自分らしく生きるための準備です。

日程：〇月〇日

場所：セミナー会場

会費：1,000円



## 農家民宿

土いじりの好きな方、農業体験や農家ならではの季節の野菜料理を味わってみませんか。人情味あふれる交流、心癒される空間をお楽しみください。

日程：〇月〇日～〇月〇日(1泊2日)

場所：八戸市近郊(送迎あり)

会費：8,000円



## ■お問合せ

所在地：青森県八戸市糠塚字平中 22-77

電話：7/31 まで 070-8431-0403

：8/1 から 0178-38-5731 です。

事業者名：特定非営利活動法人 ひとりじゃないから

