

とうやこケアネットワーク

とうやコイン
付与対象事業

講演会

【講演】

人生100年時代

～エンディングノートを書くことで自分らしくよりよく生きる為の方法を
わかり易くお伝えします～

講師 100年時代支援機構終活研究所 理事 総合終活支援士 荒 盛一 氏



エンディングノートを通じて、これまでの人生を振り返り、自分の気持ちや考えを整理して、
これからより自分らしい生活を送るためのヒントを見つけてみましょう。

【交流会】

講演を聴いて、ご自身が不安と思うことや
気がかりなこと、エンディングノートにどのような内容が記載されていると活用しやすい
か等、同じグループの人と話し合ってみましょう！



【体験会】

体組成計測定

筋肉量や脂肪量を体・手・足の部位別に測定
します（はだしになれる服装で来場ください）。



自律神経チェック測定

センサーを指先に当て、ストレス度、自律神経の活性度等を測定します。

日 時 令和8年2月15日(日)

13:00～15:15

定 員
150名

会 場 洞爺湖万世閣 3階原生林の間

(洞爺湖町洞爺湖温泉21番地 ☎ 0142-73-3500)

参加費 無料

申 込 2月5日(木)までに洞爺湖町健康福祉課へ

主催：とうやこケアネットワーク／洞爺湖町

【お問合せ先】 洞爺湖町健康福祉課 ☎ 0142-76-4006

〒049-5604 洞爺湖町栄町63番地1 健康福祉センターさわやか内

【申し込み】健康福祉課へ直接お申し込みください

(電話：76-4006 / ファックス：76-1877)

氏名	自治会区 事業所名	電話番号 ※複数の場合は代表者のみ	送迎バスの利用希望 ※希望の場合はバス停を記載
			なし・あり()

インターネットからお申込み方は、下記 URL、QRコードからお申込みください。

URL <https://logoform.jp/f/ecwf7>



【臨時送迎バス停留所】※申し込みのない場所には止まりません

万世閣到着予定12:30、万世閣出発予定15:30で、以下のとおり運行いたします。
(帰りは行きと逆のルートになります) 申し込みにあわせて乗車場所を連絡ください。

【洞爺地区(行き)】

11:55 財田集会所
12:00 洞爺総合センター
12:10 大原ふるさと会館
12:15 香川コミュニティセンター
12:20 なるか愛郷の家

【虻田地区(行き)】

12:00 泉集会所
12:02 泉いちばんぼし前
12:03 入江集会所
12:05 道南バス停 板谷川前
12:07 道南バス停 高砂ひろば
12:09 道南バス停 赤川橋
12:15 洞爺駅
12:20 道南バス停 虻田高校前



【お車でお越しの方へ】

駐車場が混み合うことが想定されています。

無料公共駐車場（伊達信金隣・文化センター前）をご利用ください。

どうやこケアネットワーク（洞爺湖町医療・介護・福祉・保健ネットワーク）とは？

洞爺湖町には50か所以上の医療・介護・福祉・保健事業所があり、それぞれ様々な活動を行っています。

「在宅」「施設」「病院」といった住まいの中で、望む生活ができるかぎり自立して送り続けるためには、地域と医療・介護・福祉・保健関係者が一体となり、町民のみなさんを支える活動が大切になります。

「どうやこケアネットワーク」ではそれぞれの専門性を発揮して、町民のみなさんが地域で元気に暮らしつづけるための支援を考えています。その活動の一環として、今回の講演会を企画しました。

「病気や障がいの有無に関係なく、自らが望む場所で安心して暮らしつづける町」を目指して、これからもみなさんと一緒に元気な地域づくりを考えていきます！

