

「終活サロン」で活発におしゃべりしました



▲「自分」を見直す機会になった「終活サロン」

「いきいきわくわく終活サロンのタイトルで9月5日に「いきステ穴生サテライト」で開いたおしゃべりサロンには50代から70代の男女10人が参加。講師役の松村邦彦さんの楽しい話術もあって大いに盛り上がりました。

参加者のほとんどが「終活」とは自分が死ぬときの準備と思っていましたが、松村さんの体験談などから、本当の終活とは「生きがいを感じながら社会や人とのかわりを深めていくこと」だと気づきました。そのためにも「今の自分」を再確認する方法として定期的にエンディングノートを書

くことの大切さも知りました。また、松村さんがかねてから一緒に「終活」についての活動している仲間ので戒恵理子さんと岡利明さんもそれぞれの仕事や体験で考えた「生と死」に関するエピソードも。参加者のほとんどが初対面ながら、いつの間にか昔からの知り合いのようにうちとけておしゃべりが弾みました。次回は「お墓」をテーマに「これからの生き方」を考えることになりました。

ほかにも新しい講座イベントがあります

■リフレッシュアート



▲ナスの絵を描いた第一回のリフレッシュアート

「臨床美術」という絵画や作品制作を楽しみながら脳を活性化させるアートプログラムです。毎月第1木曜日に穴生サテライトで開きます。講師は藤澤典子さん。

■穴生でスマホサロン

10月から穴生サテライトでも「スマホで楽しむサロン」を開きます。毎月第2と第4火曜日。楽しくおしゃべりしながらスマホ術を身に着けるサロンです。定員5名と少人数サロンなので早めの申し込みをお願いします。

■健康ウォークラリー

イオンモール八幡東店の1階「いちいがしの広場」をスタートゴールに、店内の健康関係のチェックポイントをめぐる予定です。シールを集めて完歩したらジュースのプレゼント。11時、12時、13時、14時半の一日4回、定員各5人。途中ではマッサージ機体験や健康相談にも応じます。

■箏の演奏とお話

箏や三味線などの和楽の魅力を伝え継承活動を続ける「和楽啓明」の皆さんが箏の音の魅力を目の前で披露します。定員は先着20人。

■おしゃべりクラフト

いきステおしゃべりサロンの工作講座です。毎月第3月曜日に穴生サテライトで開催。第1回の10月17日は「ハンカチで作るのし袋」。定員は先着10人です。

※申し込みは「いきステ」へ電話かメール、LINEでお願いします

募集中の講座・イベント		参加申し込みは「いきがい活動ステーション」へ		定員に達ししだい締め切ります	
下の表の講座の詳細は上の記事を参考にお読みください 穴生サテライトは八幡西区鉄竜1丁目5-11-5-1 (穴生学舎内)					
日	曜	時間	内容	場所	参加費
9月27日	火	11～14時半の4回	いきステ健康ウォークラリー	イオンモール八幡東店内	無料
10月6日	木	13時～15時	リフレッシュアート (金彩野草図)	いきステ穴生サテライト	1000円
10月11日	火	11時～12時	スマホで楽しむサロン	いきステ穴生サテライト	無料
10月13日	木	13時～14時半	箏の演奏とお話 (北九州に和の音色を)	いきステ穴生サテライト	無料
10月17日	月	13時～14時	クラフトサロン (ハンカチで作るのし袋)	いきステ穴生サテライト	200円

いきステのLINEともだちになりませんか？



いきステは新しい講座情報や出張相談会などの情報をLINEでお知らせします。スマホでLINEを活用中の方は、右のQRコードから「いきステ」のLINE画面に入り、「追加」(+印)をタップして登録してください。

