

# 幸まちづくり

「リトミックであそぼう会」にお誘い

今年も、猛暑が続く大変厳しい毎日でしたが、お元気におすごしでしたか？  
子どもとお家の方とのふれあいで、心を癒し、からだを動かし、音楽にふれてあそぶ「リトミックであそぼう会」を行いたいと思います。  
子どもさんと一緒にあそびにきてください。  
お友だちも誘ってください。



日時 十月三十一日(木)  
十時～十一時三十分

場所 幸公民館 2階(大会議室)

☆詳しくは裏面を見てください。  
絆部会



## 祝 2020年開催 東京オリンピック・パラリンピック



### 蓮ダム見学会大満足の声！ 住部会

9月5日天候にも恵まれ、  
参加者(32名)の皆様から

「とっても勉強になりました」  
「ダムの下を見るのは初めて  
です」天然記念物のカモシカ  
君も出迎えてくれました。



### 命のカプセル

いざという時役に立つ

あなたのための

情報黒カプセル

緊急時に備えて必要事項記入のうえ

冷蔵庫の卵の棚に入れておいてネ！



絆部会



幸まちづくり協議会

会長 伊藤 文吾

今回「ふるさと納税制度」による  
百万円のご支援を匿名の方から幸ま  
ちづくり協議会に頂きました。  
ご厚意に厚くお礼申し上げます。  
幸まちづくり協議会ではこのご厚  
意を尊重し、幸地区の皆様が参加で  
きる事業を実行していきます。

### ○「安部会」からののお知らせ

幸地区防災訓練の実施

日時 十月五日(土) 午前十時から

場所 幸小学校グラウンド・体育館

内容 消火器を使つての初期消火訓練  
起震車による地震体験

AEDを使つて

の救命訓練 等

※訓練参加の方には

参加賞進呈

#### 幸地区防災訓練



10/5(土)

午前 10時～12時まで  
幸小学校グラウンド・体育館  
幸公民館 幸地区センター(起震車・AED等)  
幸地区防災訓練センター

主催 幸まちづくり協議会 絆部会

### 幸の街コン「シニア人生劇場」開催！

10月19日(土) カリヨンプラザ(3F)にて  
テーマは、「ステキな出会いがあなたと街を明るくしま  
す。」です。スタッフ一同、すてきな出会いを楽しみに  
お手伝いをします。 活部会



### 文化講演会のお知らせ 演題「最高の人生の終わり方」

＝エンディングノートの書き方＝

十一月十四日(木)

午後二時～三時三十分

会場 幸公民館 2階(大会議室)

講師 いせ在宅医療クリニック

院長 遠藤太二郎

申込み 幸公民館窓口かお電話で

※詳しくは、別紙をご覧ください。



伝部会

### ☆お知らせ☆

- \*「活」部会  
10月19日(土) 10:00  
「幸の街コン」
- \*「安」部会  
11月5日(火) 19:00
- \*「住」部会  
10月10日(木) 14:00
- \*「伝」部会  
10月24日(木) 13:30
- \*「絆」部会  
10月9日(水) 19:00

### 編集後記

この夏の暑さも、十月の声と  
共に快い秋風を感じます。

幸まちづくりでは、盛り沢山の行  
事が各部会によって計画・実施され  
ます。ぜひ参加して下さい。またご  
意見・ご提案もお聞かせください。  
『幸地区をみんなの力で住みよいま  
ちに』

# リトミック 親子でからだを動かして遊ぼう

子育て支援事業

幸まちづくり協議会絆部会主催

音楽を聴いたり、リズムにあわせてからだを動かして楽しくあそび、気持ちを癒しましょう。子どもさんと遊びにきてください。

日時	10月31日(木)	10:00~11:30
場所	幸公民館 2F	(大会議室)
講師	大橋 清美先生 リトピュア・リトミック認定教室 日本音楽療法学会員	
持ち物	タオル・飲み物	
参加者	幸校区に居住して見える方で小さい子どもさんの育児にかかわって見える保護者の方、お家の方	
申込先	幸公民館	23-9549
参加費	無料	
申込締切日	10月28日(月)	

子どもさんと一緒に公民館にあそびに来てください。



# 最高の人生の終わり方

「エンディングノート」とは、自分の終末期や死後に家族にこうしてほしいという希望や、生き立ち、配偶者や子への思いなど伝えておきたいことを記しておくノートのことです。

自分の死について考えるのはいやだと思いがちです。でもエンディングノートを書くとなぜか「これからの人生を楽しむぞ」という元気がでてきます。家族にとってもかけがえのない宝物になります。

葬儀お墓等余分な費用もかけずに済ませることも可能です。

今回の講座で、改めて自分の人生を振り返る機会にさせていただければと思います。

**期日:**平成25年11月14日(木)

**時間:**午後2時～3時30分(受付開始1時30分～)

**場所:**松阪市幸公民館 2F大会議室

**演題:**「最高の人生の終わり方」

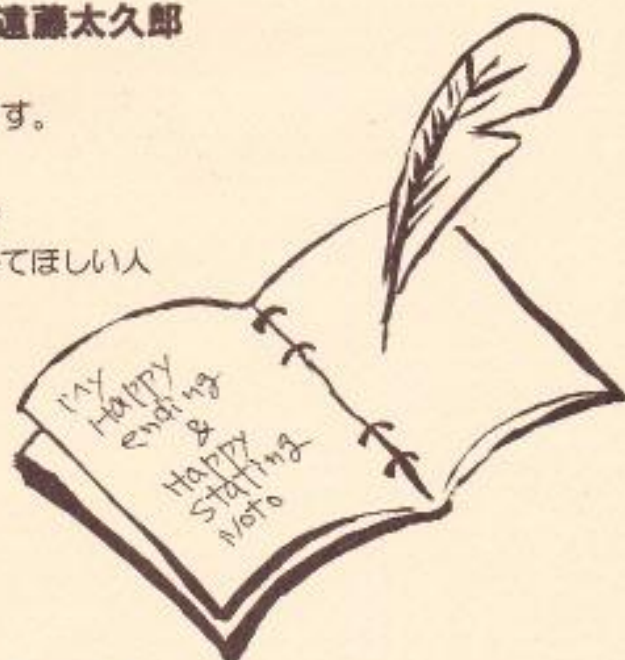
**講師:**いせ在宅医療クリニック 院長 遠藤太久郎

※ エンディングノートにはこんなことを書きます。

- ①自分の経歴と人生の思い
- ②尊厳死や臓器提供についての希望、検体意思の有無
- ③臨終に立ち会ってほしい人、もしものときに連絡してほしい人
- ④通夜、葬儀に呼んでほしい人
- ⑤葬儀についての希望
- ⑥葬儀費用の希望
- ⑦埋葬法(お墓)についての希望
- ⑧遺言書の有無と保管場所について
- ⑨形見分け品についての希望
- ⑩遺影用写真
- ⑪その他

●参加申込:11月8日までに直接幸公民館窓口か電話をお願いします。

先着50名までになります。



主催:松阪市幸公民館(殿町1198-2)

幸まちづくり協議会

電話 0598-23-9549