



## 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！

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。



今年は、猛暑が続き大変厳しい毎日  
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と、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。  
糸部会

# 幸まちづくり

## ○「安部会」からのおしゃせ

### 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 幸小学校グランド・体育館

内容 消火器を使っての初期消火訓練

起震車による地震体験

※訓練参加の方には  
AEDを使って  
の救命訓練 等

参加賞進呈



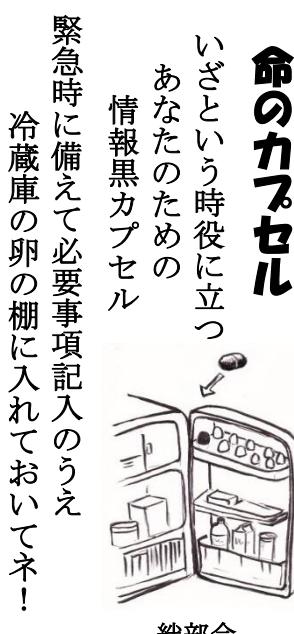
幸まちづくり協議会  
会長 伊藤 文吾

糸部会

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。



### 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ね！

ちに

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

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。

### ☆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
- \*「糸」部会 10月9日（水）19:00

糸部会



## 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＝

文化講演会のお知らせ

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 遠藤太久郎

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。

# 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糸部会主催

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、生い立ち、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「これから的人生を楽しむぞ」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し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でお願いします。

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