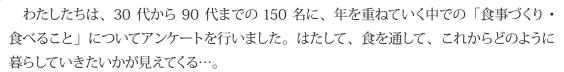
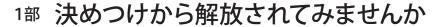
おじさんも若い人も避けては通れない身近な話







「定年後食事づくりは各自でとなった。当番制よりラクと夫からの提案」(70代女性)、「ま ずは 80 歳まで作る。その後は1年ごとの更新のつもりで、動ける間は手抜きしながらでも 作りたい」(70代女性ほか)、「遠方に暮らす一人住まいの親のことが気がかり」(50代女性)、 「メニューがワンパタになりがちで困る」(30代女性。年代問わず多い)、「食べたいもの食っ て100まで生きるぞ!」(働く妻に代わり日々食事作りをする 80 歳男性)、「自分で作るのは 当然のこと、でも毎日とにかく面倒」(認知症の妻と共に家事を担う80代男性)、…ほか。



13:15~14:30 詩野先生と対話しよう

講師 澤岡詩野氏(東海大学准教授・老年学)

アンケート回答者が詩野先生と思いっきり対話します。 途中参加したくなったら、あなたもぜひ。



澤岡詩野氏





8 == 10.

**2部** 14:50~15:40 AかB、どちらかを選んでご参加ください



A 詩野先生を囲んで おしゃべり会

> 人づきあいは? 長くなる高齢期どうする? 若い世代のこれからは? 等々…

B 1部の話を受けて、人生を振り返る機会に 自分の棚卸をしてみよう

## 講座と個別相談

- 14:50~15:10 キャリアコンサルタント 二見忍氏 ● 講座
- 個別相談 15:10~15:40 キャリアコンサルタント4名による個別相談(予約・当日受付もあり)

**まとめ** 15:40~15:55 詩野先生の今日のおもしろかったこと

## 2025 年 11 月 29 日(土) 13:10~16:00 年齢不問・どなたでもご参加ください

会場 みんなのキッチン(昭和医科大学北部病院そば)/オンライン(Zoom)※2部BはZoom参加なし

参加費 会場参加 1,000円(おやつパン、コーヒー付き) Zoom参加 500円



「お食事、だれが作るの?」へのお問い合わせ・ご予約は下記へ

MPO 法人ロクマル お問合せ 2 045-944-1714 (平日 10時~17時)

都筑区後援

横浜市都筑区茅ヶ崎中央36-5 エルドラード横浜6階 ロクマル

