

講座風景

2026

1

月

とよたシニアアカデミー
発行

共通講座⑨

「人生最期まで幸せ・生きがいを感じて生きる ～豊田加茂ウェルビーイングネットワーク～」



日時：令和8年1月13日（火）10:00～11:30

場所：豊田産業文化センター 小ホール

講師：加藤 真二 氏

豊田加茂医師会 会長

医療法人三九会 三九郎病院 院長

人生最期まで幸せ・生きがいを感じて生きるをテーマに、健康寿命や幸福寿命、地域全体で取り組むウェルビーイングネットワークのお話を聞きました。

最期まで自分らしく生きることで、支えられる側も支える側も幸せを感じることができたら素敵ですね。



豊田加茂医師会

兼松 富美子 氏

『もしバナゲーム』

“もしも余命宣告をされたら”
人生の最後にどう在りたいかを
考える・話し合うきっかけになる
カードゲームを体験しました。



受講生のふりかえり

- ・「どう生きるか」という言葉が心に残りました。そしてそれは、自分次第であるということも。そして、相田みつをさんの「しあわせは、いつも自分の心が決める」そうだな!!と改めて思い知らされました。この素敵なお話をいつも心に、明日を生きようと思います。
- ・“幸福寿命”との言葉を初めて聞きました。健康寿命を少しでも伸ばそうとは考えていましたが、その後の人生の心のあり方は、あまり考えませんでした。ウェルビーイングの心が豊かで幸せであり続ける考え方などを今後も講座などで勉強したいと思います。
- ・幸福寿命という言葉は新鮮で、身体や頭が思うようにならなくなつても、考え方ひとつで充実した生き方が出来るのだと気づかされました。自分や家族だけではなく地域ぐるみで考える先生の熱意に感服しました。
- ・人と比べられる環境で育ち、ストレスを感じてきた今、吾唯知足の禅の言葉に足ることを知ることの大切さを感じながら、残りの人生を生きていくこうと思いました。
- ・身体・頭を自由に動かせる期間をできる限り長くすることの大切さ、そこに向けて努力すること。いざ介護が必要になった時、何をして幸せを感じるかを今から少し考えておく必要があると感じました。
- ・人生の最期まで考えてくださる先生がみえて心強いと思いました。なかなか実際には巡り合うことはないと思います。寄り添うことについて、改めて考える時間となりました。