



大切な人と一緒に人生会議（ACP）

～地域包括支援センターだより～

人生会議（ACP／アドバンス・ケア・プランニング）とは、もしもの時、どのような医療や介護を受け、どのように過ごしていきたいかについて、前もって考え、大切な人や医療・ケアチームと話し合う取り組みのことです。

あなたの想いや希望を整理し、身近な人と共有するための道具として「マイライフノート」をぜひ活用ください。

問い合わせ先

役場介護環境課地域包括係
☎（86）1153「直通」



マイライフノートとは

「マイライフノート」とは、自分がどんな思いを持っていて、どんな医療や介護を希望するのかを記録しておくノートです。

話し合いながら書き、書いたあとで話し合うことで、あなたの願いや望みが大切な人へとつながっていきます。

下記の場所で無料配布しております。部数に限りがあるため、なくなり次第配布を終了します。

○マイライフノート配布場所

役場介護環境課

マイライフノート
～家族に送るメッセージ～



○もしもの時のために「人生会議」してみませんか

町では公民館などに出向き、人生会議やマイライフノートの書き方について出前講座を行っています。

病気やケガは誰でも起こりうることで、人生の終わりが近づいた状態になると、約70%の人が自分の意思を伝えることができなくなるといわれています。

あなたの考えや望みを叶えるためにも、元気なうちに最期の過ごし方について考えおくことが大切です。

これまでの生き方や価値観、大切にしている思いを、家族など、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することで、本人の思いを尊重した生活の実現につながります。

○講師

出水郡医師会在宅医療介護支援センター

在宅コーディネーター、保健師

○費用 無料

○時間 1時間程度

○申込方法

介護環境課地域包括係へご連絡ください。



□に当てはまる数字を入れましょう



① $5 + \square - 2 = 10$

④ $7 \times 4 \div \square = 14$

② $9 \div \square + 6 = 9$

⑤ $28 - 9 \div \square = 25$

③ $25 - 10 \times 2 = \square$