

マイライフノートを書いてみませんか

地域包括支援センターだより

「もしも」のとき、あなたの大切な人や医療・介護の担当者が、あなたの希望を知っていたら、迷わずあなたらしい選択を支えることができます。また、これまでの人生を振り返ることは、これからの日々をより豊かに生きることにもつながります。あなたの想いを伝える第一歩として、「マイライフノート」を始めませんか？

マイライフノートとは？

これまでの人生の振り返りや、医療・介護への希望、大切な人へのメッセージなどを自由に書き留めておくノートです。遺言書のような法的効力はありませんが、「元氣な今だからこそ、これからの人生をどう過ごしたいか」を整理し、家族や周囲に伝えるための大切なツールです。

◎例えば、こんなことを書き留めます

- 【私のこと】 趣味や好きな食べ物、思い出の出来事、これからやりたいこと、ペットのことなど
- 【医療・介護の希望】 万が一の病気のとき、どこでどんなケアを受けたいかなど
- 【財産や管理のこと】 預貯金や保険、大切なものの置き場所など
- 【家族や友人へ】 日頃は照れくさくて言えない感謝のメッセージや伝言

「書いてみたい」と思ったら

役場窓口での配布・出前講座を実施しています。

●役場窓口で無料配布中

マイライフノートは無料で配布しています。

【配布場所】

介護環境課（長島町役場）
総合管理課（指江支所）

【対象】

町内在住者（どなたでも）

●「出前講座」も開催できます

地域の集まりやグループで、マイライフノートの書き方や人生会議（ACP）について学べる「出前講座」を行っています。

【対象】

地域住民（おおむね5人以上の団体）

【費用】

講師料とマイライフノート代とも無料

「人生会議」とは

ACPは特別な時間ではなく、日常の会話から始まります。「もしもの時」を話題にすることで、互いの考えを知り、選択に迷わない関係が築かれていきます。



脳トレコーナー

マス目にあるひらがなの中からことば（テーマ：梅雨）を5個さがしてください。
*たて・よこのつながりから言葉をみつけてください。

か	だ	か	こ	ん	は
さ	つ	た	ら	あ	め
ち	ぶ	つ	う	か	ら
き	に	む	な	え	い
め	き	り	さ	る	そ
い	あ	じ	さ	い	く

答え

そいゆ⑤ ぬれ① めづゆ⑥ いそい② ぐせづゆ④

問い合わせ先

役場介護環境課地域包括係

☎(8) 1153 「直通」

インフォメーション

