

～自分らしく幸せに歳を重ねるための心づもりのために～

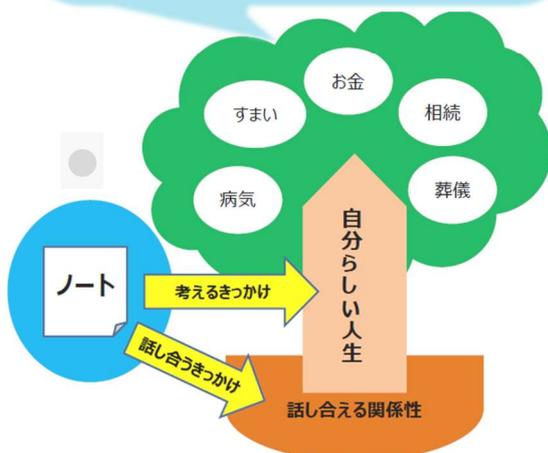
『わたしのきぼうノート』のご紹介



ノートができたわけ

地域包括ケア推進フォーラム参加者の声から、「歳を重ねていくことについて心配なことはたくさんあるのに、大切な人と話し合ったり、準備したりすることが難しい」と考えている人が多いことがわかりました。そこで市民有志による勉強会が立ち上がり、話し合うきっかけとなるノート案ができました。それをもとに北上市独自の「わたしのきぼうノート」が作られました。

- 話したいテーマからはじめてみましょう。
- 想いは変わるものです。何度でも話し合ってみましょう。
- テーマ毎に関する情報については、資料編をご覧ください。



活用方法

自分らしい人生を考えるきっかけに

人生において病気・老い・障がいとともに暮らす時期を迎えると、様々な選択が必要となります。そんな時、納得のいく選択をするため、その前提である自分らしい人生を考えるきっかけとして活用いただけます。

話し合うきっかけに

話し合うことで自分の気持ちが整理でき、本当に大切にしたいことに気づくことがあります。また、大切な人の想いや、気づかなかった自分の一面を知ることができ、より自分らしい人生を描けるかもしれません。結論を出すことも大事ですが、互いに信頼し、自分にとって大切なことを話し合える関係性を育てるきっかけとして活用いただけます。

配布場所・問い合わせ先

北上市 保健福祉部 長寿介護課

包括支援係（本庁舎1階）

住所 北上市芳町1番1号

電話 0197-72-8221

FAX 0197-64-0287

