

特集 おも 想いを託す



あなたの大切な想いを 「まいづる老い支度ノート」に

急な病気になった時、認知症になった時、あなたほどのような支援を受けたいですか？周りの人にどのように接してもらえようと思いますか？
元気なときから大切な人へ想いを伝え、自分の希望する人生を歩むための老い支度を始めてみませんか？

大切な人と話し合うきっかけに

市では、あなたのこれまでの人生や希望するケア・医療について、家族や周りの人たちと話し合うきっかけとなるよう「まいづる老い支度ノート」を配布しています。

「まいづる老い支度ノート」の使い方

- ① 人生を振り返る
これまでの人生や大切にしていることについて考えてみましょう。
- ② 書いてみる
すべての項目を記入する必要はありません。書きやすいところから書いてみましょう。
- ③ ノートをもとに話し合う
ノートに書いたことをもとに、大切な人にあなたの希望や想いを伝えましょう。ノートの置き場所も伝えておきましょう。

※気持ちに変化があったときには、いつでも、何度でも書き直しましょう

「もじも」のときのために

ノートには希望するケアや医療について書き留めておけます。急な病気や事故などで、延命治療などに対する意思表示をすることが困難になったとき、家族や周りの人たちがあなたに代わって意思決定をする際の助けになります。

「まいづる老い支度ノート」の配布場所

高齢者支援課、西支所、各公民館、東・西図書館で配布しています。また、市ホームページ（左コードからアクセス可）からダウンロード可。



出前講座も実施中

老い支度マスターと一緒ににお住まいの地域に出向きます。詳しくは高齢者支援課（☎66・1018）へ。

あなたの大切な人と自分の希望する人生を話すきっかけづくりとしてこのノートを活用しましょう



ノートの内容
・自分自身のこと
・これまでの生き方(自分史)
・介護や医療についての希望(事前指示書)

◆終活教室（老い支度・遺言を考えよう）

- 【日時】 3月3日(金)14時～16時
- 【場所】 西図書館
- 【内容】 ◆第1部：「まいづる老い支度ノート」の活用方法
- ◆第2部：法務局遺言書保管官による「自筆証書遺言書保管制度」について
- 【定員】 先着20人
- 【申し込み方法】 事前に電話で西図書館（☎75・5406）へ。

老い支度の伝道師「老い支度マスター」

「老い支度マスター」の皆さんは、老い支度の重要性や老い支度ノートの記入方法について学び、市民にそれを伝えるために活動されています（市内では、34人の市民が老い支度マスターとして活動中）。昨年12月に開催した「老い支度マスターフォローアップ研修」では、老い支度の必要性を再確認し、今後のさらなる活動に向けて話し合いました。

