

考えてみよう「人生の最後」

～もしもの話をもっと身近に～

過ぎしやすい季節になりましたが、いかがお過ごしですか？
さて、今回は人生の最後に関する話も話し合う
「人生会議」について考えてみる企画をご用意しました。
人生会議とは、自分が希望する医療やケアを受けるために、
自分が大切にしていることや望むことを、前もって周囲の信頼
できる人と繰り返し話し合い共有する取り組みを言います。
詳しくは、裏面をご覧ください！

日時：令和5年10月21日（土曜日）

場所：西寺尾公民館

時間：午前10時～11時30分

講師：長野市中部包括支援センター

保健師 西澤 幸枝 先生

費用：無料

※送迎を希望される方は包括支援センターやすらぎの園

 **☎026-214-6133**までご連絡をお願いします。

裏面も見てね！

人生会議はどんな事を話し合うの？

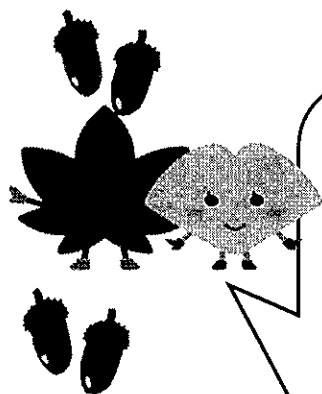
- ・最後の時間を誰とどこでどのように過ごしていきたいか
- ・大切にしている人に伝えておきたいこと
- ・これからどのように生きていきたいか . . . 等々

終活と何が違うの？

終活は「人生の終わりのための活動」の略称で、人生の最期を迎えるために、財産や葬儀・お家の事など、様々なことに関して前もって準備をする活動を言います。

ある日突然病気や怪我で
重体になるかもしれない

持病が悪化して入院に
なることもあるかも . . .



誰でも、いつでも、命に関わる病気や怪我など色々なことが起こる可能性があるかも . . .

人生会議は、そんなもしもの備えの為にあります。

分からないことだらけでも大丈夫。

これを機会に私たちと一緒に考えてみませんか？



11月も介護者教室企画中です！

別途お知らせします。楽しみに！

申し込み・お問い合わせ

長野市地域包括支援センター やすらぎの園

住所：長野市篠ノ井杵淵213-4

電話：026-214-6133

担当：水橋(みずはし)