



耳よりだよ



健康情報をお届けします！

元気な今だから考える「これからの私」

～自分らしく過ごすための「人生会議」のススメ～



人生会議(ACP)って何？

「もしも」の時あなたが大切にしたいことは何ですか？
医療やケアについて前もって考え周囲と話し合っておくことを「人生会議」といいます。



まずはここから！自分への質問

1. あなたが「幸せだな」と感じる時間は？
(例：美味しいものを食べる、孫と遊ぶ)

[]

2. 治療や介護が必要になった時、
どこで暮らしたいですか？

- 自宅 病院 介護施設
- まだ分からない

3. あなたの代わりに「判断」を頼みたい人は誰ですか？

[]

◎ 気持ちは変わってもいい



今の希望が1年後には変わっているかもしれません。
大切なのはその時々あなたの「今の気持ち」を周りに伝えておくことです。



豊川市の エンディングノート

◎ エンディングノートを書いてみませんか？

自分の歩んできた道やこれからの希望を整理するノートです。
まずは好きな食べ物や趣味のページから埋めてみるのがコツです！



【問い合わせ先】

東部福祉相談センター (85-6110)
南部福祉相談センター (89-8820)

西部福祉相談センター (88-8005)
北部福祉相談センター (88-7260)

