白石市 私の人生ノートとは？

- わたしのこれまでの人生を振り返ること
- これからの人生の指針を明確にしておくこと
- わたしにもしものことがあった時に対応すべきこと
- わたしにとって大切な人たちに伝えておきたいこと

これらの項目について、自筆で書き記しておくことにより、自身の大切にしたいことや必要なことが少しずつ整理されてくることでしょう。記入内容について、ご家族や友人など大切な人と相談してみるのも、新しい発見ができて良いかもしれません。

このノートが、あなたのこれからの人生を充実して過ごす一助となれば幸いです。

白石市 私の人生ノートの書き方について

1. 堅苦しく考えず、書きやすい項目から気楽に記入してください。
2. 何度書き直しても大丈夫です。いつでも書き直すことができるよう鉛筆で記入することをおすすめします。
3. よく分からない項目は、誰かと話し合ってみてください。
4. 記入した後に改めて読み返してみて、修正してもいいでしょう。
5. このノートの存在と保管場所について、誰かに伝えておきましょう。
6. このノートの取り扱いに注意して、第三者が勝手に読むことができないように管理しましょう。
7. このノートは法的な効力を有しません。

更新履歴　　年　月　日／　　年　月　日／　　年　月　日

お問合せ先

白石市地域包括支援センター
〒989-0231　宮城県白石市福岡蔵本字茶園62番地1
☎0224-22-1466

広　告

「ご自宅でいつもの笑顔を守る介護」



JAみやぎ仙南
みやぎ仙南農業協同組合
白石介護支援センター



居宅介護
介護のお悩み、介護保険に関する相談・手続き代行等

訪問介護
ご自宅に訪問して日常生活のサポート

福祉用具貸与・販売
身体状態や住宅環境に合わせて親切丁寧にアドバイス

〒980-0216
白石市大平中目八ツ森脇31　☎0224-22-5271　0224-22-5272