



## 今からはじめる安心の準備 ~想いを書きとめて、もしもの時に備えましょう~

ひとり暮らしや、ご夫婦だけで生活されているご高齢の方が増えています。家族が遠方にお住まいで、すぐに相談することが難しい場合もあります。もしものとき、あなたの希望や大切にしたいことは、周りの人に伝わっていますか？元気づちに、「これからどう過ごしたいか」「どんな支援を受けたいか」などを考え、家族や友人と話し合っておくことが大切です。その内容をメッセージノートに書いておくことで、いざという時に思いが伝わり、安心につながります。今できる準備を、少しずつ始めてみませんか。

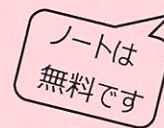


### ♥ メッセージノートとは、

自分のこれまでの人生を振り返り、これからどのように過ごしたいかや、医療・介護、最期の迎え方などの希望を書き残すノートのこと。

### ♥ 配布場所

各区役所福祉課、ささえりあ、熊本市医療対策課

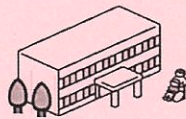


## 知っ得！！老後のあれこれ と 家族介護者のつどいのご案内

老後の暮らしに役立つ様々なテーマで開催しているこの講座。今回は、高齢者住宅や有料老人ホーム等の種類や特徴、熊本の現状について、分かりやすくご紹介します。あわせて、住まい選びのポイントや注意点についてもお話します。第2部は「家族介護のつどい」介護の悩みを話したり情報交換を行う場です。話すことで、少し気持ちが軽くなるかもしれません。どうぞ、お気軽にご参加ください。

### 第1部：

#### 高齢者住宅について



講師：柊喜コネクト

(高齢者住宅等の案内センター)

### 第2部：

#### 家族介護者のつどい

(家族介護者のみ)



- 日 時：6月10日(水) 第1部:10時~11時 第2部:11時過ぎ~12時
- 会 場：北部公民館大会議室 (北部まちづくりセンター2階)
- 対象者：第1部：どなたでも 第2部：家族介護者のみ
- 参加費：無料
- 定 員：40名 (先着順)
- 申込み：5/11より ささえりあ北部へ TEL096-275-6355

申込は  
5/11(月)  
から

