



「わたしの暮らし手帳」のお知らせ

令和7年度

「わたしの暮らし手帳」とは、これからの人生をより豊かな日々として送るために、未来に向かってどう生きていくのかを書き示すものです。また、あなた自身が「介護が必要になった時」や自分の思いを伝えにくくなった時など、そんなもしもの時「あなたが自分らしく暮らしていけるように」、家族にあなたの意向が伝わるように準備しておくことが大切です。自分自身の人生の記録を、今、元気なうちから「わたしの暮らし手帳」に書いてみませんか。

ぜひ下記説明会に参加し活用してください。



「わたしの暮らし手帳」活用講座

申込
不要

参加費
無料

「わたしの暮らし手帳」の具体的な内容と活用方法を各地域に出向き説明します。お友達をお誘いの上、ぜひご参加ください。

内容は各回すべて同じです。参加できる日にお越しください。

持ち物：同封の「わたしの暮らし手帳」、筆記用具等

開催時間はすべて
14時～15時

(受付13時30分～)

日付

場所

7月14日(月)	加賀市医療センター KMCホール
7月18日(金)	市民会館 大ホール
7月22日(火)	片山津地区会館 テリーナホール
7月24日(木)	作見地区会館 大広間
7月28日(月)	橋立地区会館 大広間
7月31日(木)	山代地区会館 大広間
8月 4日(月)	市民会館 大ホール
8月 8日(金)	山中総合福祉センター(ゆざや) 3階ホール
8月18日(月)	動橋地区会館 集会室

わたしたち「かがやき予防塾」修了生も、当日活用講座に参加します！
みなさんお待ちしております！



問い合わせ先

地域包括支援センター
(高齢者こころまちセンター)

は い ハ ロー
電話：72-8186

「わたしの暮らし手帳」 これまでの歩み



平成28年に完成

現在は第3版まで改訂し、皆様にお届けしました。

- 加賀市では「これまで」「今」「未来」に向かってどう生きていくか書き示す『スターティングノート』とし、わたしの暮らし手帳を作成しました。
- 終末期医療も含め、自分がどのように生きたいかを考える機会としました。

住民、介護サービス事業所、社会福祉協議会等と検討会を重ね、皆様と一緒に作成しました。

【講座にて記入している様子】

【寸劇で必要性を伝えている様子】



令和3年3月号広報の特集記事に掲載しました。



実際に講座で自分の楽しみなどを記載しています。「書いておきたい所から書けるといいね」



自分の経験を劇にするとみんなに書いてもらう必要性が伝わりやすい。



令和7年4月、かがやき予防塾修了生と話し合い、わたしの暮らし手帳をどうしたら活用してもらえるかを考えたり、「もっとこの冊子をみんなにも広めない」との声をいただきました。

活用講座に出向こう

「わたしの暮らし手帳」がテレビ（NHK）で紹介されました。

全国から
声が届きました



石川県女性

自分が介護を受けるときに、自分のことを知らない施設職員や、病院職員にこのノートを渡せば、自分に合ったケアをしてくれる。夫婦で記入して家族に残しとこうと思います。



宮崎県女性

自分らしく過ごす・・・大事なことですね。拝見し勉強させていただきます。



福岡県女性

テレビで加賀市のスターティングノートという前向き言葉の聞き、お電話しました。前向きな考えになる機会を下さり感謝いたしております。



大阪市女性

エンディングノートほど重くなく、楽しいことを思い出しながら書ける項目もあり、早速書いてみようと思います。

- 「わたしの暮らし手帳」設置場所：加賀市地域包括支援センター、地区高齢者こころまちセンター、加賀市行政サービスセンター（かも丸ステーション）、地区会館等。加賀市ホームページでの取得可能です。
- 表面の活用講座日以降も、かも丸講座等にて出向きますので、必要な団体はぜひお声掛けください。