



選択の時代だからこそ——

自宅で介護をする時代から、今では元気なうちから高齢者用住宅に入ることを選んだり、お墓も先祖代々のお墓に入るだけでなく、樹木葬や共同墓地など様々な形態が増え、生活スタイルの選択肢が増えてきました。

選択肢が増えたことは、自分らしさを出せる反面、しっかり周囲に伝えていかないと、自分が望む形には至らず、また周囲も悩み続けることとなります。

家族がいるから、万一の時は子どもにお任せと思っていても、想いを伝えていなければ、家族もどうしてよいか迷ってしまいます。また、老々世帯、単身世帯が増え、各自が自分の将来について様々な心づもりをしておく必要があります。

そんな時代だから 今、私ができること——

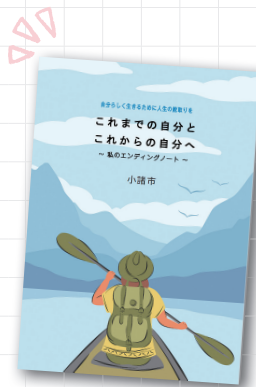
○周囲に自分の気持ちを伝える

周りの人に自分が「何を大切」にし、「どうしたいか」を日頃から伝えることが大切です。

○エンディングノートの活用

文書に記載することで自分自身を見つめ直し、これからの人生を考えるきっかけになるだけでなく、遠く離れた家族等でもアナタがどうして欲しいか(欲しかったのか)の意思を確認することができます。

※小諸市では、株式会社鎌倉新書との協定によりエンディングノートを無料で配布しています。ご希望の方は高齢福祉課までお越しください。



○任意後見人の選任

元気なうちに、自分の判断能力が低下した際に、「誰に」「何を」をお願いするかをアナタが決める公的制度です。

→詳しく知りたい方は下記の講演会にお越しください。

終活支援セミナー

▶エンディングノートをプレゼント

『自分の意思の伝え方 ～65歳から考える成年後見制度～』

- 日 時 11/23(日・祝) 10:00 ～ 11:30
 - 場 所 小諸市市民交流センター ステラホール
 - 講 師 小諸市社会福祉協議会 事務局次長 金箱 翼 氏 (社会福祉士)
 - 対 象 小諸市民 ●費 用 無料 ●定 員 150 名
 - 申込み 11/20(木)までに下記まで電話でお申込みください
- ☎ 高齢福祉課 地域ケア推進係 ☎ 22-1700 内線 2134

自分ごととしても
親のこととしても
何歳の方でも歓迎です。

「転ばぬ先の杖」

長くなつた高齢期を最期まで自分らしく
よりよく生きるために「自分の気持ち」を伝えませんか

☎

高齢福祉課
地域ケア推進係



金箱 翼 さん