



耳よりだより



健康情報をお届けします！

元気な今だからこそ考えよう！



将来のこと～11月30日は「人生会議の日」～

人生会議とはもしもの時のためにあなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

考えは変わっても大丈夫！「今」の気持ちを考えてみよう。

- ①介護が必要になったら誰に介護して欲しいですか？
- ②どこで介護して欲しいですか？その場所を選んだ理由は何ですか？
- ③入院や施設入所時の身元保証人は誰に頼みたいですか？
- ④お金の管理ができなくなったら誰に頼みたいですか？



**いざというときに「信頼できる人」は人それぞれ。
私にとっての信頼できる人は誰なのかあらためて考えてみるのが大事なのね。**

エンディングノートを活用してみよう！

人生会議は話し合いが一番大事だけれど、形として残せるものも活用できるとよいですよ。

豊川市が独自に作成しているエンディングノートは介護高齢課または福祉相談センターの窓口にて無料でお渡ししています。興味のある方はお声かけください。

おすすめリラックス法



- 1.おなかに手を当てる
- 2.ゆっくり口から息を吐き出し「1・2・3」
- 3.鼻から息を吸い込んで「1・2・3」

【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)



社会福祉法人
豊川市社会福祉協議会