

11月30日は、「人生会議の日」です。

家族や友人、大切な人とこれからのことについて考え、記録に残しておくことが大切です。

「わたしノート」とは、突発的な事故や病気などで自分のことを自分で決められなくなった時のために、これからやってみたいことや大切にしたいことをあらかじめ記入しておくノートです。

市ホームページで「わたしノート」を検索すると、本様式をダウンロードすることができます。
「わたしノート」について詳しく知りたい方は、お近くの地域包括支援センターにお問合せください。



年に1度は
わたしノート
を書こう！
(わたしのこと)

名前

生年月日

記入日

わたしのこと（好きなもの・こと）

好きなものについてまとめることにより、自分のことを知ることができます。

食べ物		言葉	
花		色	
音楽		季節	
映画		場所	
本		憧れる人	

大切なもの（宝物）

大切にしている理由について記入することにより、思い出がよみがえるかも…

	もの	場所	その他
例	カメラ	テレビ台下BOX	初任給で買った。孫に譲る。
1			
2			
3			
4			
5			

これからやりたい5つのこと

 5年後、10年後までにチャレンジしてみたいことについて考えてみましょう。

	達成日	内容	誰と	具体的に
例	R5.8/8	北海道旅行	子どもと孫	2泊3日で飛行機に乗って、おいしいものを食べに行きたい。
1				
2				
3				
4				
5				



高齢者の相談窓口「地域包括支援センター」



認知症(もの忘れ)が心配になってきた…

高齢者一人暮らしで生活が心配…

外出したいが行くところがない…

このごろ体力のおとろえを感じる…



介護保険の申請について聞きたいんだけど…

上記のようなお困りごとがあれば、気軽にご相談ください。

名称	地域包括支援センター	第二地域包括支援センター	第三地域包括支援センター	第四地域包括支援センター
活動地区	郡山北・西・矢田	片桐・西田中・新町	昭和・治道・筒井	平和・郡山南
住所	北郡山町 248-4 大和郡山市役所 1階⑥番	小泉町 105-1 片桐地区公民館内	宮堂町 160-7 あすなら苑敷地内	若槻町 4-4 平和地区公民館内
電話	0743-55-7733	0743-55-7011	0743-57-2233	0743-51-0700
FAX	0743-55-6831	0743-55-7012	0743-57-1153	0743-51-0710
相談時間	月～金 8:30～17:15	月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:00	月～日 9:00～18:00	月～土 9:00～17:00