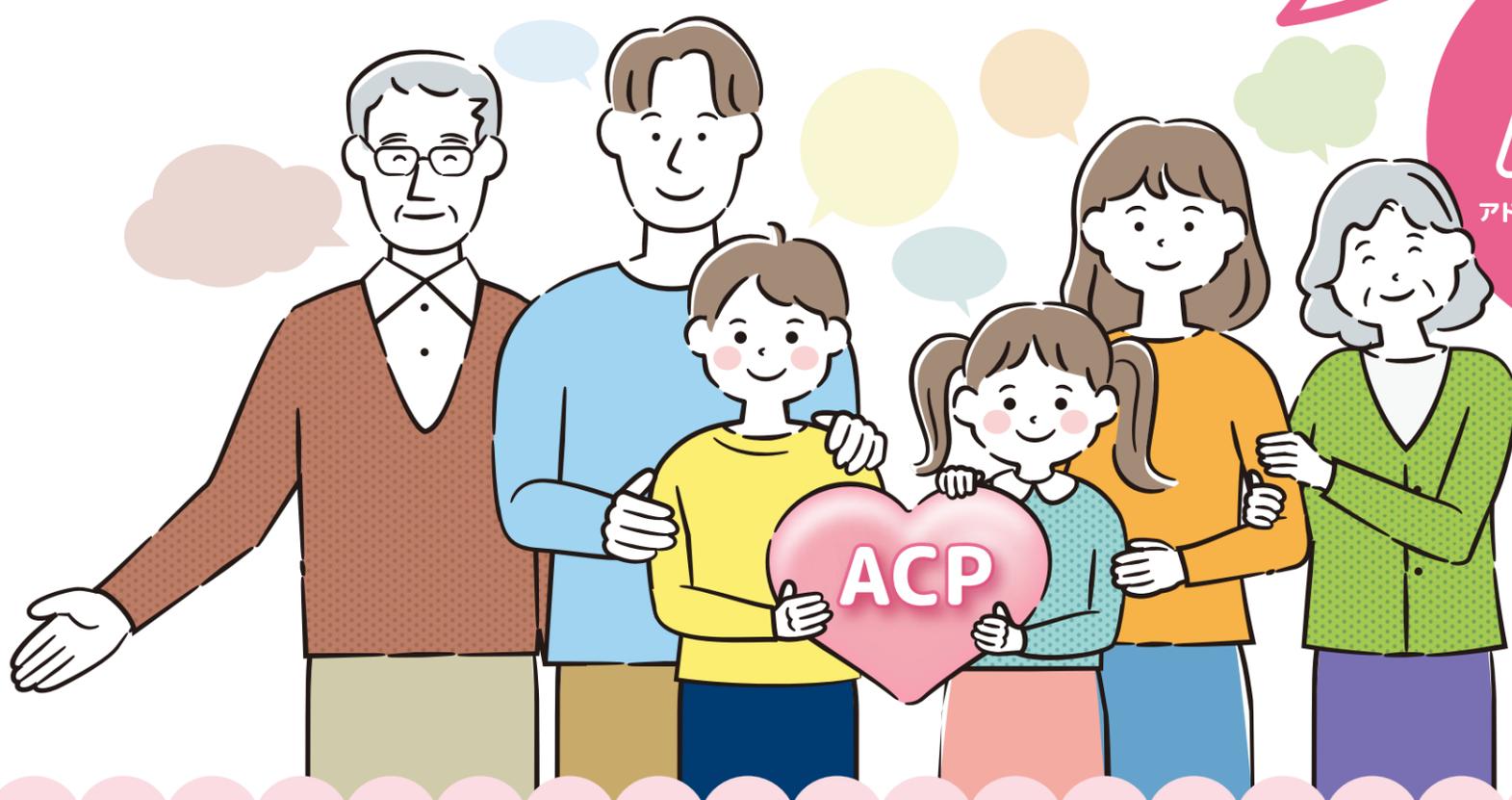


話しておこう、大切なことを、大切な人と。

～これからの生き方も、もしもの備えも～



もしもの時に備えて、ご自身が望む医療や介護を元気なうちから考え、日頃から信頼のできる家族や知人、医療や介護の支援者と話してみよう！

まずは かんたん 3 ステップ

想いの「整理」

- 大切にしていることを整理する
- これから望むことを考える
- 自分らしさを見つける

想いを「カタチ」に

- 今の気持ちを書き出す
- ノートにまとめる

想いを「共有」

- 家族、友人に話す
- 身近な人に伝える
- 医療や介護の支援者と相談する

想いは変化するため、その都度、3ステップを繰り返そう



想いを記す『わたしの思いノート』を活用しよう

県央ネットやまなしの各市町にて無料配布しています

- 甲府市 ●韮崎市 ●南アルプス市 ●甲斐市 ●笛吹市 ●北杜市
- 山梨市 ●甲州市 ●中央市 ●昭和町 ●市川三郷町 ●富士川町



詳細は県央ネットやまなしのページまで