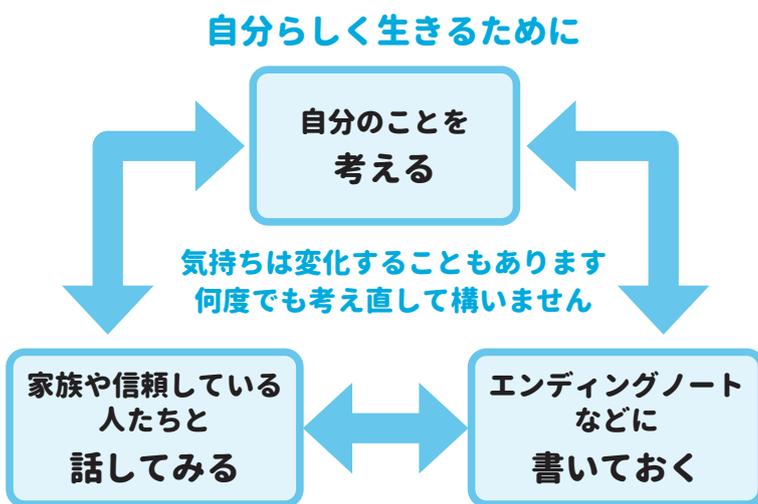


「終活」 ～最期まで自分らしく生きるために～

☎高齡介護課 ☎0176-51-6720

終活とは「人生の終わりについて考える活動」のことで、介護、保険、葬儀、お墓、相続などの準備、身の回りの整理など、人生の最期を見据えた活動全般を指しています。

終活と聞くとネガティブなイメージが先行しがちですが、自分の人生を振り返り、これからの人生を楽しく生きるためのポジティブな活動でもあります。また、「あなたが大切にしたいことや望む生き方」について考えたり、家族や信頼している人たちと話したりすることで、もしもの時に備え、あなたの希望を周りに伝えることができます。



ご活用ください とわだエンディングノート ～わたしの参考書～



自分の考えを整理したり、家族などに伝えておきたいことを書き留めることができます。

【例】現在の自分のこと、これから大切にしたいこと、やりたいこと、希望など

配布場所

- ▶市役所 高齡介護課窓口
- ▶中央病院1階 医療介護連携相談支援センター

中央病院ホームページからもダウンロードできます▶



「ケアラー」 ～大切な人をケアしているあなた自身も大切です～

☎高齡介護課 ☎0176-51-6720

ケアラーとは、心や体に不調がある人に対して介護、看病、療育、世話、気遣いなどのケアを無償で行う人のことです。また、ケアラーが高校生以下の場合「ヤングケアラー」と呼ばれています。

ケアラーは周囲から頼りにされる一方で、自身が持つ悩みを理解されず、心身に大きな負担を抱えている場合があります。この負担がケアラーの健康状態や生活の質の低下につながることもあります。

ケアラーである「あなた」の心身の健康を守るポイント

- ひとりで抱え込まないようにしましょう
- ストレスの解消法を見つけましょう
- ケアを休む時間をつくるようにしましょう
- ケアラー同士のつながりを持ちましょう
- 自分らしさを大切にしましょう



周りの人に話してみませんか

自分をいたわる方法を探すために、地域包括支援センターや地域の在宅介護支援センター、担当ケアマネジャーなどに、あなた自身のことを話してみませんか。

地域包括支援センター名	連絡先☎	担当地域（小学校区）
北地域包括支援センター	0176-51-6056	北園、大深内、深持、ちとせ
東地域包括支援センター	0176-27-1513	三本木、東、藤坂、高清水
西南地域包括支援センター	0176-51-4250	南、西、四和、沢田、法奥、十和田湖

