

# わたしノートって何？

望む場所で自分らしく最期まで今を生きるために

「わたしノート」とは、最期まで自分らしく豊かに生きていけるように、自分のこれまでのこと、これからのこと、もしもの時についての想いを書き留めていくノートです。ノートを家族や友人等大切な人に見せたり、話し合ったりすることで、自分の想いを伝えることができます。

勉強会では、わたしノートの活用方法や、自分の価値観を知るためのカードゲーム体験、記入の仕方などをお伝えします。お気軽にご参加ください。



わたしノートは明祥プラザで無料配布しています。安城市ウェブサイトからダウンロードもできます。

- **日時** 令和 **4** 年 **10** 月 **22** 日 (土)  
午後 1 時 30 分から午後 3 時まで
- **会場** 明祥プラザ 2 階 集会室
- **定員** 40 名程度 (先着順)
- **講師** 中村 鈴子 氏 (主任ケアマネジャー)  
安城市地域包括支援センターひがしばた
- **対象** どなたでも ○ **参加費** 無料
- **申込み** 9 月 27 日 (火) 午前 9 時から  
窓口及び電話にて受付
- **その他** 新型コロナウイルス感染症対策のため、明祥プラザの貸し部屋に利用人数制限がかかった場合は、定員を 20 名とするため、抽選で参加者を決定する場合があります。  
また、同感染症の拡大を防止するため、勉強会を中止する場合がありますのでご承知おきください。

申込み・問い合わせ 明祥地区社会福祉協議会(明祥プラザ内)  
☎ 92-3641(日・月・祝休み)