

わたしの

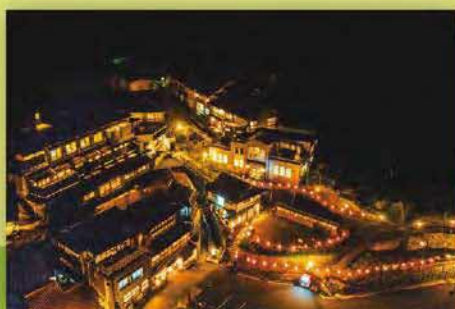
未来ノート

名前：

書き始めた時期： 年 月 日



江津市PRキャラクター
人麻呂くん♡よさみ姫



いつでも！誰でも！どこからでも！

江津市

わたしの未来ノート

電子ブック案内



タブレット



パソコン



スマートフォン



2026年4月より公開



電子ブックは
こんなときに活用できます



このまちの
手続きを知りたい



冊子が
見つからない

ブックマークは
こちらから



江津市 わたしの未来ノートとは？

- わたしのこれまでの人生を振り返ること
- これからの人生の指針を明確にしておくこと
- わたしにもしものことがあった時に対応すべきこと
- わたしにとって大切な人たちに伝えておきたいこと

これらの項目について、自筆で書き記しておくことにより、自身の大切にしたいことや必要なことが少しずつ整理されてくることでしょうか。記入内容について、ご家族や友人など大切な人と相談してみるのも、新しい発見ができて良いかもしれません。

このノートが、あなたのこれからの人生を充実して過ごす一助となれば幸いです。

江津市 わたしの未来ノートの書き方について

- ① 堅苦しく考えず、書きやすい項目から気楽に記入してください。
- ② 何度書き直しても大丈夫です。いつでも書き直すことができるよう鉛筆で記入することをおすすめします。
- ③ よく分からない項目は、誰かと話し合ってみてください。
- ④ 記入した後に改めて読み返してみて、修正してもいいでしょう。
- ⑤ このノートの存在と保管場所について、誰かに伝えておきましょう。
- ⑥ このノートの取り扱いに注意して、第三者が勝手に読むことができないように管理しましょう。
- ⑦ このノートは法的な効力を有しません。

更新履歴

年 月 日 /

年 月 日 /

年 月 日

広 告

家財整理・遺品整理

ご相談承ります

お見積、ご相談無料です。

江津市一般廃棄物処理業(収集・運搬)許可(許可番号1)業者です

安心してお問い合わせ下さい。

- 浄化槽保守点検・清掃
- 貯水槽保守点検・清掃
- 排水管詰まり直し
- 各種水質検査

☎お電話でご相談下さい…

(有)島根環境 保全センター

TEL 52-3991
(0855)

江津市和木町 1148-65

もくじ 目次

人生会議(ACP)してみませんか

4

わたしのこと

6

- ▶ 基本情報 6
- ▶ 緊急連絡先 7
- ▶ 免許証等 7
- ▶ 自分の体について 8
- ▶ これまでのわたし 10
- ▶ 今のわたし 12
- ▶ これからのわたし 13

もしものとき

14

- ▶ 病気になったら 14
- ▶ 介護が必要になったら 15
- ▶ 判断力が落ちたら 15

**UD
FONT**

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

広告

お客様との絆を大切に



お気軽にご相談下さい!!

墓石・墓地設計並びに納骨堂一式、
墓石の移転・撤去からリフォームまで

有限会社 宮内石材工業

江津市都野津町2257-5
(国道9号線沿)

《工場》(0855)53-1358
《自宅》(0855)53-2512

内科・腎臓内科・人工透析

医療法人
花田クリニック
hanada clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 15:00~18:00	○	○	○	△	△	△

診療内容 / 内科・腎臓内科・人工透析
休診日 / 木曜午後・土曜午後・日曜日・祝日

ご予約・ご相談は
(0855)52-7722

江津市嘉久志町イ-668番19

広告

すべてのいのちの虹になりたい



社会福祉法人
島根県済生会
済生会支部島根県済生会

江津総合病院 江津市江津町 1016-37
TEL 0855-54-0101

高砂ケアセンター 江津市江津町 1110-15
TEL 0855-52-5100

白寿園 江津市江津町 1110
TEL 0855-52-0006

西部島根医療福祉センター

当センターは、障害をお持ちの方だけでなく、地域の皆様に福祉サービス・医療サービスを提供する病院です。

★一般の方も受診できます。

【診療科】(全科予約制のため事前に電話して下さい)
整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科
小児科、小児外科、外科、内科、循環器内科
消化器内科、神経内科、小児脳神経外科
糖尿病内科、耳鼻咽喉科、皮膚科、歯科口腔外科

〒695-0001 江津市渡津町1926

☎(0855)52-2442



財産について

16

- 預貯金／生命保険・損害保険／不動産 …………… 16
- 公的年金／私的年金／
- その他資産(宝飾品など)／借入金・ローン …… 17

大切な人たちへ

18

- ▶ 家族・親族・友人・お世話になった方へのメッセージ 18
- わたしの家族(家系図) …………… 19
- ▶ ペット …………… 19

エンディング

20

- ▶ 葬儀のこと …………… 20
- ▶ お墓のこと …………… 21

各種相談先・手続き先

22

- ▶ 相談・手続き先 …………… 22
- ▶ 地域での高齢者の相談窓口 …………… 23
- ▶ 生活や財産管理に関する相談窓口 …………… 23

広告

すぐ手が届くおそうじ。

おそうじベーシック3

スリム ケース付き モニタリナー

スタイリッシュなフォルムで、手近に置いてスマートにおそうじ!

スタイリングラック
スタイリングボード
スタイリングハンディ
スタイリングユニット

DUSKIN. ダスキン江川
喜びのタネをまごころ

〒695-0002 島根県江津市浅利町 795-2
☎ 0120-090-585

医療法人明愛会 鈴木内科眼科医院

内科・眼科診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	/	○	/

皮膚科診療時間	毎月第1第3金曜日のみ
14:00~17:00	

お肌の悩み相談(しみ・小じわ・赤ら顔)
目の乾きの相談

江津市和木町 532-12
TEL 0855-52-3739

鈴木内科眼科医院 [検索](#)

広告

江津金融会

 山陰合同銀行
江津支店 TEL.0855-52-2525
都野津支店 TEL.0855-53-0634

 日本海信用金庫
江津支店 TEL.0855-52-2620
都野津支店 TEL.0855-53-0306

 SHIMANE 島根銀行
江津支店 TEL.0855-52-2626

 島根中央信用金庫
江津支店 TEL.0855-54-1890
松江出張所 TEL.0855-92-8037

TKC コンピューター会計



渡部秀信税理士事務所

税理士 渡部秀信
Hidenobu Watanabe

〒695-0024
島根県江津市二宮町神主2260-1
TEL 0855-54-3500
FAX 0855-54-3510
E-mail : watanabe-hidenobu@tkcnf.or.jp



人生会議(ACP)してみませんか

命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

～人生会議とは～



誰でも、いつでも、命にかかわる大きなけがや病気をすることがあります。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことを人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)といいます。

人生会議を重ねることであなたが自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」に、あなたの心の声を伝えるかけがえのないものになり、あなたの大切な人の心のご負担を軽くしましょう。

※このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。

知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

人生会議について、詳しくは島根県の特設ウェブサイトをご覧ください

人生会議についての説明のほかに、相談窓口や講座などお役立ち情報の紹介があります。

<https://shimaneacp.com/>



— 広 告 —

いい出会い、豊かな暮らし

有限会社

ゴウツクロージング

江津市嘉久志町イ1628

TEL(0855) 52-2538 FAX(0855) 52-1358

どういう流れで、人生会議をするの？

STEP
1

大切にしたいことを考えてみましょう

あなたが大切にしていること、今後望むことを考えてみましょう。

STEP
2

もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう。

もしものとき、あなたが自分の意思を伝えることができなくなった場合に、あなたに代わって意志を伝えてくれる、信頼できる人を選んでおきましょう。

STEP
3

かかりつけ医に質問をしてみましょう

かかりつけ医に、あなたの健康状態や病状、今後予想される経過や必要な医療・ケアなどについて質問し、健康について学び、考えてみましょう。

STEP
4

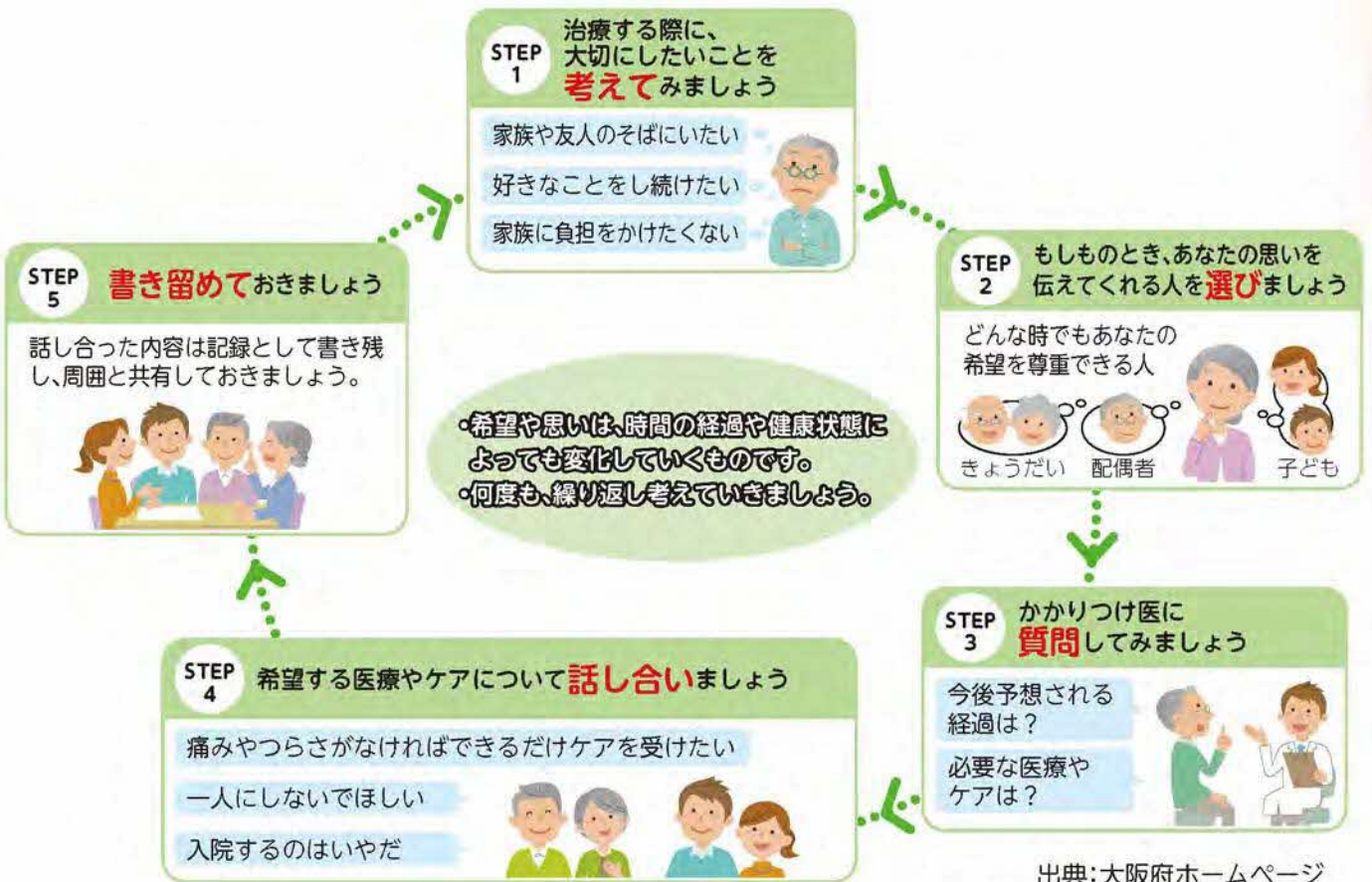
希望する医療やケアについて話し合しましょう

医療・ケアや生活に関するあなたの希望や思いなどについて、あなたの思いを伝えてくれる人や医療・介護スタッフに、理解してもらい、話し合っておきましょう。

STEP
5

書き留めておきましょう

話し合った内容は記録として書き残し、周囲と共有しておきましょう。



わたしのこと

あなた自身のことを周囲の人たちに理解してもらいましょう。よりよいサポートを築いてもらえるよう、事前に基本情報や体のこと、自分史などを書き留めてください。

基本情報

ふりがな
名前:

生年月日: 年 月 日生

住所:

本籍:

電話番号 自宅:

携帯電話:

メールアドレス:

パソコンパスワード:

インターネットバンキング:

利用サイトのパスワード:

広告

家族葬から一般葬まで皆様の想いに寄り添う 最後のセレモニーのお手伝い



虹のホール

JA江津葬祭会館

どなたでもご利用いただけます。
お気軽にご相談下さい。

24時間
年中無休

江津市和木町1136番地35

フリーダイヤル 0120-522-354

虹のホールはまだ

浜田市下府町1821番地5

虹のホールみすみ

浜田市三隅町三隅871番地

フリーダイヤル 0120-222-532

緊急連絡先

① 名 前: _____ 続柄: _____
 連絡先: _____

② 名 前: _____ 続柄: _____
 連絡先: _____

③ 名 前: _____ 続柄: _____
 連絡先: _____

わたしのこと

免許証等

名 称	有 無	保管場所
マイナンバー	有・無	
運転免許証	有・無	
パスポート	有・無	
その他()		

— 廣 告 —

証券コード:4082






第一稀元素化学工業株式会社

江津事業所 〒699-2837 島根県江津市松川町上河戸 400-4
 TEL:0855-55-1731 (代) FAX:0855-55-1780

本社 〒541-0041 大阪市中央区北浜 4 丁目 4 番 9 号
 TEL:06-6206-3311 (代) FAX:06-6206-3119

自分の体について

＊かかりつけの病院と薬

病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

＊アレルギーなど

- 薬 (種類:)
- 食品 (種類:)
- その他 ()

広告

内科 消化器内科 訪問診療 各種検診



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
16:00~18:00	●	●	●	/	●	/	/

休診日 木・土の午後、日、祝日、第3土

株式会社 浜野屋

□サービス付き高齢者向け住宅
Smile Garden つのづ

□居宅介護支援事業所
Smile Garden

□看護小規模多機能型居宅介護事業所
すまいるぷらす

江津市都野津町2379-3 TEL.0855-52-7899

江津市都野津町2372-6 TEL.0855-52-7222

※過去にかかったことのある大きな病気・けが

病名・症状:

治療期間:

病院名:

病名・症状:

治療期間:

病院名:

※血液型

(A・B・AB・O)型 RH(+・-)

※お薬手帳の有無

有・無 保管場所:

※その他手帳等の有無

障がい者手帳 有・無 保管場所:

種類: 身障 療育 精神

その他(難病等):

※身分証明書や貴重品等の有無

名称: 保管場所:

名称: 保管場所:

広告

内科・消化器内科

船津内科医院
Funatsu Medical Clinic
船津内科診療医師

診療時間	医師	月	火	水	木	金	土
午前 (8:30~12:30)	院長 船津 康裕	○	(検査)	○	△	○	○
	船津 和夫	△	○	△	○	△	△
午後 (17:00~18:30)	院長 船津 康裕	○	○	○	△	○	△

※診療受付 午前はAM11:00まで 午後はPM6:00まで
島根県江津市嘉久志町イ-1220-4
TEL 0855-52-3203 FAX 0855-52-3411

医療法人 恒仁会

山脇整形外科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	/	○	/

※休診: 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
江津市和木町609-16 国道9号線沿い
TEL:0855-52-5530

これまでのわたし

→ 今のわたし

→ これからのわたし

＊誕生(例、名前の由来など)

＊幼少期(わたしはこんな子だった、幼少期の思い出など)

＊中学・高校・大学等

＊卒業したあと(職歴、結婚、子育てなど)

わたしの未来

✳️仕事を退職したあと、子育てが終わったあと(第2の人生スタート)

✳️これまで住んだ家・場所

✳️大切な思い出

✳️メモ

これまでのわたし

今のわたし

これからのわたし

＊趣味・特技

＊好きな食べ物(ご褒美に食べるものなど)

＊好きな花、音楽、本など(思い出のものなど)

＊好きな時間(いきいきできる時間やほっとする時間など)

＊大事な物(自分だけの宝物など)

＊お気に入りの場所(思い出の場所、好きな場所など)

これまでのわたし

→ 今のわたし

→ これからわたし

※これからやりたいこと(チャレンジしたいこと)

※会いたい人、一緒に過ごしたい人

※行きたい場所

わたしのこと

もしものとき

「もしものとき」に備えて治療や介護の方針、後々どうしたいかなどの思いを書き留めておいてください。

病気になったら

＊告知について

- 病名や余命を告知してほしい 病名のみ告知してほしい
 家族等に任せる その他()

＊延命治療について

- 可能な限り延命治療を受けたい 延命治療を希望しない
 苦痛を少なくすることをしてほしい その他()

＊希望する延命治療

- 点滴による水分補給 中心静脈栄養 経管栄養(胃ろう含む)
 昇圧剤の投与 人工呼吸器 蘇生術(心臓マッサージなど)
 その他(具体的に)()

＊最期のときを過ごしたい場所

- 自宅で過ごしたい 病院 介護施設
 家族等に任せる その他()

＊臓器の提供等について

- 臓器提供意思表示カードで、提供を意思表示している
 臓器提供等は希望しない その他()

広告

訪問診療・内科・外科
麻酔科(ペインクリニック/担当医:沖田泰治)・リハビリテーション科

敬川沖田クリニック

【診療時間】 午前 8:30～12:00 午後 14:30～17:00

診療内容	月	火	水	木	金	土
ペインクリニック スポーツクリニック	午前	●	●	●	●	×
	午後	△	※	△	※	△
内科・外科	午前	△	△	△	●	●
	午後	△	※	△	※	△

【休診日】 日曜・祝日 △…予約制 ※…訪問診療・往診のみ

江津市敬川町296-6

☎0855-53-0050

住宅型有料老人ホーム グランエスポワール むりようじゅ

穏やかな時間を、
確かな医療とともに。

医療・介護24時間サポート致します。

お問い合わせ
〒699-3162 島根県江津市敬川町296-6 TEL. (0855) 53-1121

介護が必要になったら

＊介護をお願いしたい人

配偶者 子ども その他()

名 前: _____

名 前: _____

＊介護してほしい場所

なるべく自宅を希望する 病院や施設 名称: _____

お任せする

＊介護の費用について

わたしの年金や預金でまかなってほしい

用意している(保管場所:)

その他()

判断力が落ちたら

＊自分の意思が伝えられなくなったとき、自分の代わりに判断してほしい人

名 前: _____ (続柄:)

＊財産管理などをお願いしたい人

名 前: _____ (続柄:)

＊メモ 家族やケアをする人に伝えておきたいことは？

自分にとって大切なこと、嫌なこと、希望など自由に記入してください。

財産について

家族でも、個人がどのような資産を持っているかは分からない事が多いです。
一覧にしてまとめておきましょう。

預貯金

金融機関名	支店名	預金種別	口座番号	名義人
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 当座		
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 当座		
		<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 定期 <input type="checkbox"/> 当座		

生命保険・損害保険

保険会社	証券番号	契約者	被保険者	受取人

不動産

種類	用途	所在地	名義人	持分

公的年金

種類	基礎年金番号

私的年金

名称	団体	連絡先

その他資産(宝飾品など)

物品等名称	保管場所、渡したい人等

借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額	返済方法	完済予定日

大切な人たちへ

大切な人たちへ伝えたいメッセージをまとめておきましょう。

家族・親族・友人・お世話になった方へのメッセージ

さんへ

さんへ

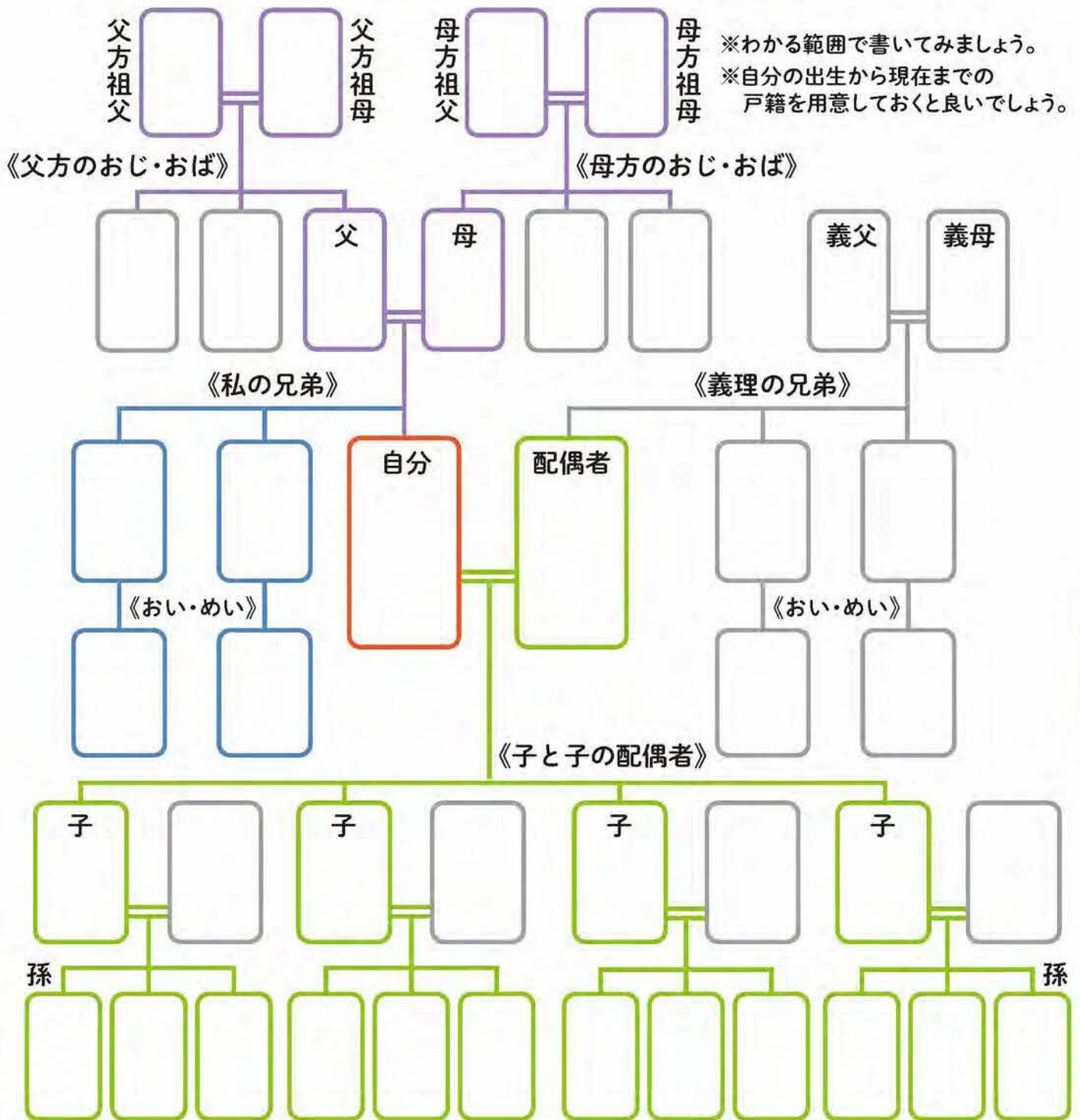
さんへ

さんへ

さんへ

大切な人たちへ

わたしの家族(家系図)



※わかる範囲で書いてみましょう。
 ※自分の出生から現在までの戸籍を用意しておくとい良いでしょう。

大切な人たちへ

ペット

種類 犬・猫・その他	気をつけてほしいこと 注意すること

※ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておきましょう。

エンディング

葬儀のこと

＊葬儀の場所

- お任せする
- 希望がある(名称等:)
- その他()

＊葬儀の規模

- お任せする
- 家族・近親者のみ
- 参列してくれる方全て

＊遺影

- お任せする
- 用意している(保管場所:)

＊葬儀の費用

- わたしの預金等でまかなってほしい
- 用意している(保管場所等:)
- その他()

広告



一級石材施工技能士の店

墓石・灯籠・墓地設計施工 お墓のリフォーム

石のみやうち

江津市渡津町1969-6

工場 夜間 ☎・FAX(0855)52-5891
☎ (0855)52-3788



浄土真宗本願寺派
蓮敬寺

699-3162
島根県江津市敬川町 1754
TEL: 0855-53-2797
FAX: 0855-53-4334
HP: <https://renkyouji.net>
仏事・永代墓・納骨堂・お寺カフェ
※お気軽にお問い合わせください。



蓮敬寺納骨堂

✳️遺言書について

- 有り(保管場所: _____)
- 無し

お墓のこと

✳️お墓の場所

- 希望なし
- 希望がある (名称・場所等: _____)
- すでにある (名称・場所等: _____)

✳️埋葬

- お任せする
- 希望がある (場所等: _____)

✳️お墓の費用

- わたしの預金等でまかなってほしい
- 用意している (保管場所等: _____)
- その他(_____)

広告

うえの葬祭 江の川ホール

心を込めたご葬儀を
まごころでお手伝いいたします

家族葬・一般葬・ご相談無料

江津市渡津町2006-7
☎0855-54-1004

検索 うえの葬祭



石碑・記念碑 石材一式
墓工事設計請負 お墓の改修
墓じまい

寄せ墓への改修や改葬のお手伝いをいたします。

見地区墓石販売組合 加盟店 代表取締役 福富 康造

(有) 温泉津石材

大田市温泉津町福光口210-1
☎(0855)65-2314 (工場)(FAX兼) ☎(0855)65-2357 (自宅)



各種相談先・手続き先

相談・手続き先

◎江津市役所 ☎0855-52-2501 (代表)

主な内容	担当課	電話番号
介護保険、高齢者在宅福祉サービス	高齢者障がい者福祉課 高齢者福祉係	0855-52-7480
障がい者福祉サービス	高齢者障がい者福祉課 障がい者福祉係	0855-52-7934
体と心の健康に関する相談	健康医療対策課 健康増進係	0855-52-7935
国民健康保険	保険年金課 国民健康保険係	0855-52-7937
後期高齢者医療保険、国民年金	保険年金課 医療年金係	0855-52-7483
ごみの処分 犬、猫のこと	市民生活課 生活環境係	0855-52-7936
空き家の維持管理、売却、空き家バンク の相談	地域振興課 定住推進係	0855-52-7926
消費生活相談	総務課 行政係	0855-52-7927

広 告



社会福祉法人いわみ福祉会
MILLE AOYAMA

- 養護老人ホームミレ青山 0855-54-3100
- 青山デイサービスセンター 0855-54-3100
- 青山介護支援事業所 0855-54-3123
- 青山在宅支援センター 0855-54-3123
- 青山ヘルパーステーション 0855-54-3140

江津市二宮町神主1964番地31

- グループホームモモ 0855-52-7212
- 小規模多機能型居宅介護事業所モモ 0855-53-5002

江津市敦賀町1230番地1

- 津宮放課後児童クラブ 0855-53-4845
- 放課後等デイサービス ハンビーノ 0855-52-7201

江津市都野津町2342番地5

- 共同生活援助事業所 ハートネットミレ青山 0855-52-7312
- 相談支援事業所 ハートネットミレ青山 0855-52-7314

江津市江津町1016番地13

地域での高齢者の相談窓口

高齢者の介護に関することや権利擁護、生活支援など、さまざまな相談に応じます。

相談先	担当エリア	電話番号
江津市地域包括支援センター	市内全域	0855-52-7488
青山在宅介護支援センター	西部地区	0855-54-3123
白寿園在宅介護支援センター	中部地区	0855-52-0070
在宅介護支援センター合歓の郷	東部地区	0855-55-3131
桜江在宅介護支援センター	桜江地区	0855-92-1404

生活や財産管理に関する相談窓口

相談できる内容	相談先	電話番号
福祉サービスの利用援助、有償ボランティア派遣、日常的な金銭管理、書類等の預かり、各種法律相談など	江津市社会福祉協議会	0855-52-2474
成年後見制度の手続き	松江家庭裁判所浜田支部	0855-22-0678
成年後見制度の相談	日本司法支援センター 法テラス浜田法律事務所	050-3383-0026
	江津市地域包括支援センター	0855-52-7488
	江津市高齢者障がい者福祉課 障がい者福祉係	0855-52-7934

＊メモ

各種相談先・手続き先

江津市PRキャラクター
「人麻呂くん」



江津市PRキャラクター
「よさみ姫」

江津市 わたしの未来ノート

令和8年3月発行

発行

江津市／株式会社サイネックス



江津市HP



サイネックスHP

制作

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15

TEL.06-6766-3333(大代表)

広告販売

株式会社サイネックス 山陰支店

〒690-0826 島根県松江市学園南2-4-18

TEL.0852-25-1366

※掲載している広告は、令和8年1月31日現在の情報です。

UD
FONT

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



(いい看取り・看取られ)

11月30日は人生会議の日

マンガでわかる! しまねの人生会議



ウェブサイト
公開中!

人口10万人あたりの100歳以上高齢者が13年連続最多(2025年現在)のまさに“長寿県”の島根。私たちは「いかに老いるか」の選択肢は知っているけれど、「いかに最期を迎えるか」の選択肢について考えている人はまだ多くありません。むしろ、最期のことなんて「縁起でもない!」「まだ早い!」と思う人がほとんどではないでしょうか。

でも、命に関わる大きな病気やケガに見舞われる可能性は誰にでもあります。ウェブサイト「しまねの人生会議」では、そんな私たちの選択について、マンガで分かりやすく紹介しています。

医療が発達し、長寿を楽しむ時代となった今は、「どうやって最期を迎えるか」の選択について考えることができる時代です。あなたも、「いざ」じゃなく「いま」自分の価値観について考えて、大切な人に伝えてみませんか?



放映中!



Vol.1 自分の価値観や大切にしていることを共有する



Aさんは毎年乳がん検診を継続していたが、その後大好きな野球チーム「マジック」の応援を兼ねて、試合を観戦した。



「いざ」じゃなく「いま」想いを伝え合う人生会議(ACP)とは



もしもの時に、どこでどのような医療やケアを希望するのか、前もって考え、信頼できる人と繰り返し話し合ってください。

人生会議(ACP)とは、大切な人に自分の価値観や大切にしていることを伝えること。



お手紙を書いて投稿しよう!

看取りの体験談 募集中!



もし、亡くなったあの人に手紙が届くなら...どんなメッセージを届けたいですか? 「ありがとう」や「ごめんなさい」の気持ち、今まで言えなかった想いの内や想いの丈を、手紙にして大切な人に届けてみませんか?



詳しくはこちら



ウェブで引けるおみくじ!

寿命カミくじを 引いてみよう!



「寿命カミくじ」は、神様の最期によれながら、もし自分の寿命が分かったらどうしたいのか考えるおみくじです。あなたが大切にしていることを思い浮かべながら、身近な人にその想いを伝えるきっかけにしてください。



詳しくはこちら

●考え方は一人ひとり異なります。また、ライフステージとともに変わっていくこともあります。何度でも繰り返し考え、話し合うことが大切です。
●このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

お問い合わせ先 | 島根県 健康福祉部 高齢者福祉課 TEL:0852-22-6182



江津市

