

『知っとしてノート』とは・・・。



『知っとしてノート』とは、『介護予防手帳』と『エンディングノート』が一緒になった、佐世保市のオリジナルノート(ファイル)です。

『**介護予防手帳**』は、出来るだけ介護を必要とせず自立した生活を送ることが出来るように、元気なうちから予防することを目標に、佐世保市長寿社会課が作成しました。

また、『**エンディングノート**』は、ご自身のこれまで生きてきた証や、^{あかし}これからの希望を書き留めておくためのノートです。

希望や要望を残すことで、家族等への負担を軽減することができます。よりよく、自分らしい生き方・自分らしい最期を迎えるための準備ノートとして活用していただくよう、佐世保市在宅医療・介護連携協議会が作成いたしました。

このノートで、自分のことを、家族や大切な人に、**知っとしてほしい(知っとして)**という思いを伝えてみてはいかがでしょうか。

『介護予防手帳』と『エンディングノート』は、自分の好きな所から、自分の書きたいページからはじめてみましょう。

