

# 佐世保市『知っとしてノート』

～自分のことを、家族や大切な人に、思いを伝えてみませんか・・・～

## 『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、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。



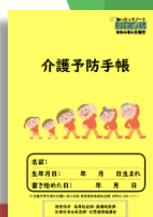
令和4年4月発行

佐世保市  
『知っとしてノート』を  
無料でお配りして  
おります!

\* 配付場所は裏面のとお  
りです。事前にお問  
い合わせのうえご来  
訪ください。

## 『知っとしてノート』の3つの柱

『介護予防手帳』  
元気なうちから予防し、  
住み慣れた地域でいきいき  
と楽しく暮らし続ける



『エンディングノート』  
自分がこれまで生きてき  
た証や、どのような最期を  
むかえたいのかを考える



『葬儀・お墓のこと』  
自分が亡くなった後も家族  
などが困らないように



佐世保市 長寿社会課・医療政策課  
佐世保市在宅医療・介護連携協議会

# ★ 佐世保市『知っとしてノート』配付先一覧★



施設名	住所	電話番号
佐世保市役所 長寿社会課	高砂町 5-1 すこやかプラザ 3 階	0956-24-1111 (代表)
早岐地域包括支援センター	権常寺1丁目4-10メイノビル3階	0956-26-5800
日宇地域包括支援センター	日宇町2606	0956-33-1700
山澄地域包括支援センター	潮見町11-22	0956-59-7671
中部地域包括支援センター	上京町4-4永田ビル4階	0956-59-7111
清水地域包括支援センター	相生町1-3	0956-59-7770
大野地域包括支援センター	瀬戸越4丁目1298-4	0956-59-7758
相浦地域包括支援センター	木宮町3-19	0956-59-7003
吉井地域包括支援センター	江迎町田ノ元15-5	0956-66-8838
宇久地域包括支援センター	宇久町平2578	0959-57-3450
佐世保市社会福祉協議会	八幡町 6-1	0956-23-3174
佐世保市在宅医療・介護連携サポートセンター (佐世保市医師会内)	祇園町 257	0956-22-5901

※ご希望の施設へ、事前にお問い合わせのうえご来訪をお願いいたします。

## ★ダウンロードも出来ます★



『知っとしてノート』は、『佐世保市在宅医療介護連携ウェブサイト “かっちえて”』からダウンロードできますので印刷してご活用ください。

<http://www.sasebo-zaitaku.net/>



『知っとしてノート』のお問い合わせ先

- 佐世保市 長寿社会課または医療政策課 24-1111 (代表)
- 佐世保市在宅医療・介護連携サポートセンター 22-5901  
(佐世保市医師会内)

