わた史ノート、書いてみませんか？

今後の生活や自分の人生について考えたことはありますか。あなたのライフプランを頭の中で考えるだけで終わりにせず、「わた史ノート」に書き出してみませんか。
「わた史ノート」は港北区版エンディングノートです。「エンディング」という言葉から自分にはまだ早いと思うかもしれませんが、あなたの**これからのライフプランを考えるノート**です。

元気だし、老後もピンとこないし、まだ先の話じゃない？

40代 男性

「わた史ノート」は年齢不問！そのときの気持ちをカタチにして伝えるノートです。家族や親しい人と話しながら、気軽に書いてみませんか？

高齢者支援担当　小田（おだ）

書いたきっかけは？

- 母が「わた史ノート」を書いていたおかげで、母の気持ちに寄り添うことができました。私も書いてみようと思いました。
- 自分に何かあった時に、子どもに迷惑をかけないように書いてみました。
- 老後の人生を自分らしく生きていきたいと思い、書いてみました。
- 何気なく手に取って書いてみたら、今後の暮らしについて考えるきっかけになりました。

急に倒れたりしたら…今まで考えたことなかったな…

まずは「好きな食べ物」、「行ってみたいところ」を書いてみよう！

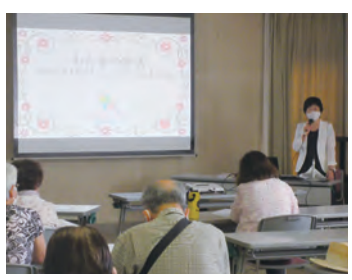
このほかにも、介護保険制度や成年後見制度、地域での活動相談の窓口等も掲載しています！

書き方を学びたい！

区内の地域ケアプラザで「書き方講座」を開催しています。詳細は各地域ケアプラザに問い合わせてください。

講座開催予定

- 樽町地域ケアプラザ
  - ・9月15日(木)13時30分～15時
  - ・10月21日(金)13時30分～15時
- 大豆戸地域ケアプラザ
  - ・10月17日(月)13時30分～15時
  - ・11月17日(木)10時～11時30分
- 高田地域ケアプラザ 2023年2月頃(予定)



過去の様子

樽町地域ケアプラザ職員
穂積（ほづみ）さん

樽町地域ケアプラザでは、書き方講座を昨年度に2回開催しました。年齢を問わず参加されており、「『わた史ノート』をきっかけに、今後のライフプランについて家族と気軽に話せるようになれたら」との声もありました。

ここでもらえます

区役所や区内の地域ケアプラザで配布しています。地域ケアプラザでは、介護保険サービスや制度、身近な地域の情報等を案内しています。将来の困り事に備えた相談も受けていますので、気軽に利用してください。

区ウェブサイトからもダウンロードできます。　港北区 わた史ノート　検索

施設名	所在地	電話番号	ファクス
港北区役所 高齢・障害支援課	大豆戸町26-1	540-2327	540-2396
新吉田地域ケアプラザ	新吉田町6001-6	592-2151	592-0105
篠原地域ケアプラザ	篠原東2-15-27	423-1230	423-1257
高田地域ケアプラザ	高田西2-14-6	594-3601	594-3605
下田地域ケアプラザ	下田町4-1-1	563-9081	563-9083
大豆戸地域ケアプラザ	大豆戸町316-1	432-4911	432-4912
樽町地域ケアプラザ	樽町1-22-46	532-2501	533-0025
つなしま相談室・つなしま交流室	綱島西2-11-5 シュロスオータニ綱島2階	534-1220	545-1020
城郷小机地域ケアプラザ	小机町2484-4	478-1133	478-1155
日吉本町地域ケアプラザ	日吉本町4-10-A	566-0360	566-0362
新羽地域ケアプラザ	新羽町1240-1	542-7207	531-7011

●問合せ　高齢・障害支援課 高齢者支援担当　☎540-2327　fax 540-2396