

自分のため・家族のために 今日からはじめる

「みらいノート」

開催日 令和8年

8月6日(木) 14:00~15:30

場 所：能登川図書館 集会ホール

(住所 山路町 2225 番地)

対 象：市内在住の方

定 員：25名（申込先着順・参加費 無料）

受付開始日：7月1日（水）



『みらいノート書き方講座』

講師：東近江市地域包括支援センター職員

本市オリジナルの「みらいノート」を活用し、将来の過ごし方について考えるきっかけづくりをします。地域包括支援センターや成年後見制度についても説明します。



『図書館よりおすすめ本の紹介』

図書館司書が「みらいノート」を書く際に参考になる本を紹介します。



申込み・問合せ：能登川図書館（住所 山路町 2225 番地）

電話 0748-42-7007 | P 050-5801-7007

〔休館日〕月・火曜日、7月22日（水）

共 催：東近江市地域包括支援センター・東近江市立能登川図書館

みらいノート

とは？

「みらいノート」は東近江市版のエンディングノートです。

これからの人生を明るく前向きに過ごし、もしもの時に家族が困らないために、「私」の歴史、好きなこと、将来への思いや希望、医療や介護に関することなどを書き記すノートです。



みらいノートの書き方



すべての項目を埋めようとしなくても大丈夫

興味のあるページから、少しずつ書き進めていきましょう。



書き直しても大丈夫

何度か書き直すことで、気持ちが整理されていくこともあります。その場合はすでに書き込んだ箇所に線を引き、書き直してください。線の横に訂正した日付を書いておくとよいでしょう。



家族（信頼できる人）に伝えましょう

ある程度書き終えたら、家族や信頼できる人に内容を伝えましょう。あなたの人生や考えを伝えることは、信頼できる人たちとお互いの絆を、より深めることができます。

これまでの人生を振り返り、将来を考えることは、高齢者に限らず、どの世代の人にとっても大切なことです。

「みらいノート」でこれからの人生や過ごし方を考えてみましょう。