

# すぎのめ 地域包括支援センターだより

令和3年10月発行 No2

## わたしの人生ノート

### ふれあいサロンで取り組みました



7月30日太平寺集会所にて、ふれあいサロンメンバーが集まり、「自分らしい生き方を考えるきっかけ」として、人生ノートを媒体に、これからの、自分の在り方を考えました。

人生ノートを開きながら、最初に自分の名前を記入、それからページに沿って、書ける所からちょっと。大切な思い出、私の好きな食べ物、そして、もしもの時。

やっぱり家で考えて書きたいなと言うことで

自宅に持ち帰りました。タンスの肥やしにしないで、時々出して書き直ししながら、より良い生き方を考えたいですね。

あなたの思いを人生ノートに託してみませんか？「人生ノートってどんなもの」「ちょっと見てみたい、聞いてみたい」という時には杉妻地域包括支援センターにご連絡ください。

電話 024-573-8130

### 7月から新しい保健師さんが仲間になりました！



こんにちは、二階堂愛子です。以前は、看護師や、行政・東日本大震災後の被災者支援等を経験してきました。地域包括支援センターでは、主に、介護予防に関する業務を担当しております。皆様が、長く安心して生活を送っていくために頑張っていきたいと思っております。

私の今の楽しみは、娘とおしゃべりをしたりステップを踏んだりすることです。今後ともよろしく願いいたします。