

～大切な人へ わたしからの伝言～

心の遺言ノート

市川市社会福祉協議会では、皆さんが住み慣れた地域で

「命のバトンを渡すまで暮らし続けること」

…をお手伝いするために“心の遺言ノート”を創りました

大切な人へ、あなたの「気持ち」を書いてみましょう



◆主な内容◆

- 自分史をつくる
- 私からの伝言
- もしもの時に…
(保険、年金、預貯金、遺言、相続)
- 大きな病気にかかったら…
- 葬儀・お墓について

…など

※ 簡単記述式になっています
(書けるところから記述してお使いください)

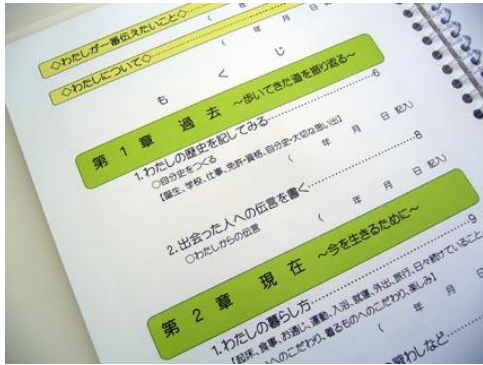
市川市社会福祉協議会作成

「心の遺言ノート」 (市川市内版、市川市外版)

- ◆販売価格 1冊 1,050円
 - ◆販売場所
 - ・市川市社会福祉協議会 事務局
 - ・行徳ボランティアセンター
 - ・各地域ケア拠点 (取り扱っていないところもございます)
- ※ 遠方の方など、ご来所が難しい方はご相談ください。



最初に ◇私が一番伝えたいこと◇ ◇私について◇ から
はじまり、大きく3部構成（第1章：過去 第2章：現在
第3章：未来）となっております。



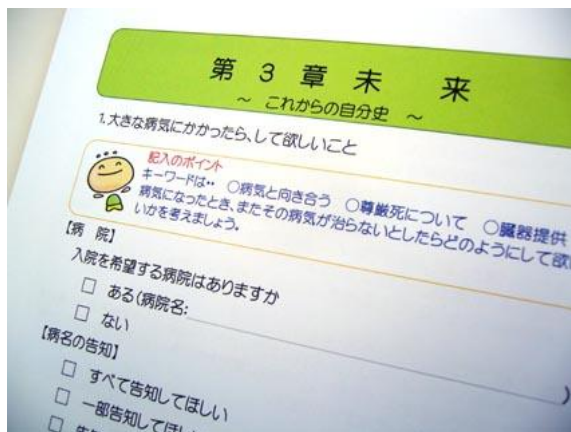
このノートの作成にあたり

- ① 書きやすいこと
(あまり記述ばかりでないこと)
- ② 書きたい所から書けること
(書いた所から、目次ページに記入日を入れられること)
- ③ バインダー形式であること
(ページを差し替えたり、増やすことができること)

…を重視しました。

もしもの時に、
必ずといってわからなくなるようなこと…

そんなことを整理しておきましょう
…きっとお役にたてると思います。



もしも大きな病気になられた時、
「告知」はどうされますか？

自分のカルテを作成したり、葬儀の希望など、
さまざまな“思い”を伝えていただけます。



「心の遺言ノート」の記入後、
書いた内容について、
ご家族で話し合ってみては
いかがですか？

ご購入・お問い合わせは…

市川市社会福祉協議会 住所：〒272-0026 千葉県市川市東大和田1-2-10
電話：047(320)4001
開所日時：(月)～(金) 8時40分～17時40分
※ 祝祭日・年末年始を除く