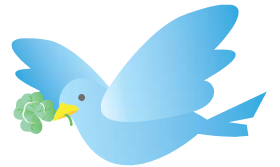


わたしの

未 来 ノ 一 ト

名 前：

書き始めた時期： 年 月 日





耳鼻咽喉科・循環器内科・内科・整形外科
リハビリテーション科・人工透析内科
腎臓内科・血液内科・放射線科



医療法人 メディケアアライアンス
あおぞら病院

〒873-0511 大分県国東市国東町小原 2650 番地
TEL 0978-72-0455 FAX 0978-72-5185
URL <http://www.aozora-hsp.jp/> E-mail [aozora@aozora-hsp.jp/](mailto:aozora@aozora-hsp.jp)

無料送迎致します

外来受診される患者様が
ご利用いただける送迎車を
毎日運行しております。

※詳しくは
お電話でお問合せください。



はじめに（目的）

- これまでの自分の人生をふりかえるため
- これからの人生の目標のため
- 関わる人たちへ自分のことを知ってもらうため
- もしものことがあったときのため
- 大切な人たちに自分の思いや伝えたいことを、書き記すことで、気持ちや考えが整理されてきます。また、ご家族や大切な人と一緒に考えることで、新たな発見があるかもしれません。これから的人生も、よりあなたらしく過ごすために！このノートをご活用ください。

わたしの未来ノートの書き方、注意点

- ①書きやすいページから書き始めましょう。
- ②ひとりで書いても、家族と話し合って書いても良いです。
- ③定期的に振り返り、状況に応じて修正も可能です。
- ④この未来ノートには法的根拠はありません。
- ⑤このノートがあることを誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。
- ⑥大切なあなたの情報を記入したこのノートは、貴重品と同じです。取り扱いには注意を払い、第三者から勝手に簡単に読まれないようにしましょう。

〈広告〉



道の駅くみにみ
国東市国見町伊美 4252-1

たこめし、車えび、
各種お土産を
取り揃えています。

道の駅くみにみ

直 売 所 ☎ 0978-89-7117 (9時～18時)
レストラン美浜 ☎ 0978-89-7055 (11時～16時)
くみにみオートキャンプ場 (予約・問い合わせ) ☎ 080-2705-9230

願いたく

目次

第1章 「わたし」について

基本情報 4

第2章 自分の「もしものとき」のこと

病気になったら 9

介護が必要になったら 10

判断能力が低下したら 11

葬儀のこと 12

もしものときの連絡先リスト 14

お墓のこと 15

ペット 16



やすまつ健康グループ

やすまつ整骨院

施術時間	月	火	水	木	金	土
8:00~11:30	○	○	○	○	○	○
14:00~19:00	○	○	○	○	○	×

日・祝日は休日

TEL.0978-72-4266



健康堂デイサービスセンター

指定通所介護事業所4472100389

TEL.0978-72-4506

〒873-0502 国東市国東町田深1001

http://ksiseikotu.web.fc2.com/

日常生活で起こるちょっとした困り事や
不便がございましたら何でもご相談下さい。

吉崎塗装

代表 吉崎 真啓

たとえば...

- ◆草取り、草刈り
- ◆お墓そうじ
- ◆家の片付け
- ◆重い荷物の移動
- ◆家の修理 など

その他色々、まずはお気軽にお問い合わせください!

1時間/1,000円より

機械が入った場合別途いただきます

国東市国東町 事務所 0978-72-1005
治郎丸508-3 携 帯 090-5024-3431

〈広告〉

年金のお受取り・ご相談はJAへ

JAで年金をお受取りすると
嬉しい・楽しい特典が
いっぱいあります!!

詳しくは、お近くのJA 窓口まで
お気軽にどうぞ。



©よりぞう

年金の
お受取り金融機関を
変えたい方

ハガキ1枚で簡単に
変更できます!
※証書と印鑑を
ご用意ください。

年金のことで
気になることが
ある方

JAでは定期的に
社会保険労務士による
無料相談会を
実施しています!

初めて
年金のお受取り
手続きをする方

複雑な請求手続きの
お手伝いをします!
緑色の封筒
(年金請求書)は
届いていませんか?



JA おおいた
東部事業部

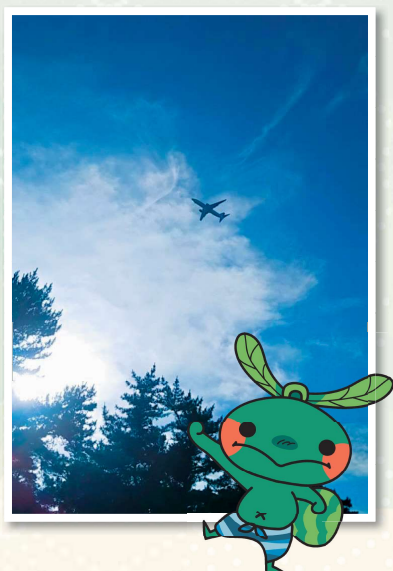
国東支店 TEL/0978-72-1331
国見支店 TEL/0978-82-1211
富来支店 TEL/0978-74-0001

武蔵支店 TEL/0978-68-1121
安岐支店 TEL/0978-67-1311
湊 支店 TEL/0978-67-0333



第3章 その他

これまでのわたし	17
今のわたし これからのわたし	20
大切な物・渡したいもの	22
処分したいもの	23
お願いしたいこと	24
財産等	25
大切な人たちへ	26
相談・手続き先	28



〈広告〉

曹洞宗 東光寺

大分県国東市国東町中田 579 番地
TEL: 0978-76-0326仏の里
国東に海の見えるお墓の別荘を造ろう

国東霊苑



〈広告〉

かえで整骨院

受付時間 (午前 8 時～午後 7 時 30 分)

施術時間	日	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:30	／	●	●	●	●	●	●
午後 2:30～8:00	／	●	●	●	●	●	／

定休日：日曜日・祝日・土曜午後・第1水曜日

ホームページはこちら…

<http://www.oct-net.ne.jp/~kaede-b/>

国東市安岐町塩屋 291-14 (大分銀行横)

☎0978-67-3352

浄念寺

浄土真宗 本願寺派

国東町田深一六六五
電話 0978-72-0396

〈広告〉

健康で働く意欲のある高齢者

会員募集中

お仕事の一例

- 草刈り・除草
- 植木の手入れ、剪定
- 屋内外清掃
- 家事援助サービス

福祉の受け手から社会の担い手へ

公益社団法人

国東市シルバー人材センター

～お仕事の依頼・会員登録のお問い合わせ先～

- 本 所 国東市安岐町下山口38-1
TEL (0978) 67-2991 FAX 67-2998
- 国見支所 国東市国見町伊美4095
TEL (0978) 82-1557 FAX 82-1557
- 国東支所 国東市国東町鶴川1659
TEL (0978) 72-0587 FAX 72-0587
- 武蔵支所 国東市武蔵町古市1107-1
TEL (0978) 68-1928