

## 思いを綴る きずな深まる

住み慣れた地域でいつまでも心地よく暮らせるよう、日々の思いや希望を記す「きずな手帳」。  
多久市オリジナルで、パステルグリーンのやさしい表紙が目印です。  
自分の身の回りのことや気持ちを整理することで、家族や大切な人とのつながりも自然と深まるはず。  
まだ考えたことがない人も一度手に取り、自分らしい暮らしを思い描いてみませんか？

### 家族と地域と

#### つながる1冊

多久市では、在宅医療・介護従事者と地域の代表者が定期的に集まり、住み慣れた地域で誰もが長く健康やかに暮らしていけるよう話し合いを進めてきました。そのなかで着目したのが「人生会議」。万が一に備え、大切に行っていることや医療介護への希望などを考えるものです。

とはいえ、元気なうちから考えるのは難しい

もの。そこで助けとなるものを作ろうと協議を重ね、令和6年に「きずな手帳」の配布を開始しました。気軽に持ち歩けるお薬手帳サイズながら、将来支えてくれる人が知りたい項目をぎゅっと盛り込んだ1冊です。

自分の気持ちを再確認できるほか、外来受診や施設入所の際には手渡すだけで思いを伝えられる優れもの。信頼する人や医療・福祉従事者との温かい「きずな」を紡ぐ一助として、ぜひご活用ください。

#### アドバンス・ケア・プランニング 人生会議(ACP: Advance Care Planning) のやり方

- ① 自分の希望や思いについて考える
- ② 気持ちを打ち明けられる人は誰か考える
- ③ かかりつけ医に相談する
- ④ 自分の思いをみんなで話し合う
- ⑤ 思いを伝える

自分らしい暮らしのために  
①～⑤のステップを繰り返し、  
思いを共有しましょう！

