

「人生100年時代」

⇒100歳までどのように生きますか？
これからのことを考えてみましょう!!



終

もしもの事態の備え

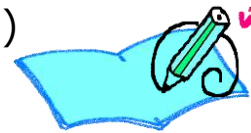


活

自分らしく元気で
長生きするための行動

やっておきたい7項目

- ☐ 身辺整理（断捨離など）
- ☐ 財産整理
- ☐ 医療・介護など、老後の方針を考える
- ☐ 葬儀・お墓など、死後の方針を考える
- ☐ エンディングノート（終活ノート）の作成
- ☐ 遺言書の作成（家族へのメッセージ等）
- ☐ やりたいことのリスト化



かがやけ！

なかさん
しんぶん
中3新聞

発行
中第3地域包括
支援センター
作成者:小窪

第52号



元気で長生きするための5項目

- ☐ あ：あるく（身体活動）
- ☐ し：しゃべる（社会参加）
- ☐ た：食べる（食生活・口腔機能）
- ☐ しんどい時は、助けをかりる
- ☐ 健康管理（かかりつけ医）



生活の中で困っていることや、心配なことがありましたら、
お気軽にご相談ください。

中第3地域包括支援センター

(久世 福田 深阪 東陶器 西陶器)校区

堺市中区東山841-1

TEL 072-234-2006



LINE 公式アカウント

中第3

堺市

