

「わたしの覚え書きメモ」を活用しませんか？

「わたしの覚え書きメモ」とは、意思を表示することが難しくなった時や亡くなった時など、いざという時のために、自分の希望や大切な人へのメッセージなどを記しておくためのメモ帳です。ご自身が元気なうちに、ご家族や知人に「自分の想い」を伝えられるよう、準備を進めておくことが大切です。

万が一自分の意思をきちんと伝えられなくても、ご自身の気持ちが尊重された生活を安心して送るための覚え書きとして、このメモを活用することができます。「覚え書きメモ」を使いながら、家庭内で話をしてみませんか？「覚え書きメモ」が必要な方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。地域包括支援系の職員が伺い、直接皆さんへお渡しします。

◆対象／65歳以上の方や、そのご家族など



わたしの 覚え書きメモ

万が一自分の意思をきちんと伝えられなくても、
ご自身の気持ちが尊重された生活を安心して送る
ための覚え書きとして、ぜひこのメモを活用くだ
さい。

記入したら大切に保管して、いざという時のために家族や友人
に保管場所を伝えておきましょう。
また、気持ちが変わることがあれば修正し、常に一度は、見直す
ようにしましょう（見直す時も家族などに決めておく必要があります）。

氏 名 _____
 年 月 日 記

弟子屈町地域包括支援センター
TEL 015-482-2921

問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1（課直通）

町内パークゴルフ場 今シーズンの終了!!



パークゴルフシーズンも終わりを迎えつつあり、各パークゴルフ場が次のとおり終了します。気象条件によっては、予定より早く終了することもありますので、あらかじめご了承ください。

使用期間終了後にパークゴルフ場を使用すると、芝の生育に影響を及ぼしますので、使用しないようお願いします。

なお、場内の水道は凍結の恐れがあるため、10月末をもって閉栓します。

▶施設とクローズ（終了）予定日

- ①川湯温泉パークゴルフ場………11月8日(日)
- ②川湯駅前パークゴルフ場
……………11月3日（火・祝）
- ③屈斜路パークゴルフ場
……………10月15日(木)（既に終了）
- ④奥春別パークゴルフ場………11月9日(月)
- ⑤9000草原パークゴルフ場
……………10月31日(土)
- ⑥鉚別河川敷パークゴルフ場
……………10月31日(土)

▶あらためてお願い

- ・コース上は禁煙です。
- ・ごみは必ず持ち帰りましょう。

問い合わせ先／役場教育委員会社会教育課スポーツ係 ☎ 4 8 2 - 2 9 4 8（課直通）

第10回 ふまねっと交流会が開催されました!

ふまねっとサポーター「一九・三」設立20周年記念として、8月6日に摩周観光文化センターで開催された「第10回ふまねっと交流会」についてご紹介いたします。

10回目の節目である今年は、認定NPO法人ふまねっとの北澤一利理事長をはじめ、多くのご来賓の方を招き盛大に行われました。

町内12団体から約110人が参加し、他市町村からの見学の方や、さまざまな年代・地区の方々が交流を楽しみ、「頭」も「体」もたくさん動かす機会となりました。

ふまねっとサポーター「一九・三」の方からは、「これからもふまねっとを続けられるように、参加者・サポーターを問わず幅広い世代の人に参加してほしい」とお話がありました。

町地域包括支援センター
では介護予防の取り組みを進めています。その中心となり活動してくれているのが「介護予防サポーター」の皆さんで、今回のふまねっと交流会でも力を発揮してくれました。



町地域包括支援センターでは、今後も介護予防活動を発信していきます。

問い合わせ先／町地域包括支援センター（役場福祉課地域包括支援係内）
☎ 4 8 2 - 2 9 2 1（課直通）