

～終活とエンディングノート～

「終活」とは、人生の最期(さいご)を迎える前にこれまでを振り返り、今後の生き方を見つめなおすことです。そして、エンディングノートは、自分に「もしも」のことがあったときのために、家族や大切な人に伝えておきたいことや、必要な情報をまとめるノートです。



渋川市・榛東村・吉岡町限定

「ハッピーエンディングノート」について

終活を有意義な物にするために渋川市・榛東村・吉岡町独自のエンディングノート「ハッピーエンディングノート最新版」が今年3月に発行されました。

このノートは（一社）渋川地区医師会監修のもとで、ハッピーエンドしぶかわ実行委員会が編集し、渋川市・吉岡町・榛東村・渋川地区在宅医療介護連携支援センターが発行するものであり、大切な人にあなたの愛と想いを伝えることができるつくりとなっています。



ハッピーエンディングノート 配布場所

- ・渋川市役所 高齢福祉課
- ・榛東村役場 健康保険課
- ・吉岡町役場 介護高齢室

各市町村で書き方講座を予定しています。日程等は広報などに掲載されますのでぜひご活用ください。

「もしも」の前に、「これから」を書こう。

エンディングノート書き方講座 開催のお知らせ

10月25日（日）認知症サポートデー in 渋川・北群馬においてエンディングノート書き方講座を行います。

ご興味のある方は、当日会場（渋川ほっとプラザ）に直接お越しください。

エンディングノートはあるけど何から書いてよいか分からない…という方も大歓迎です。

申込不要・参加無料

※認知症サポートデーについては裏面をご覧ください。講座の時間は事務局にお問合せください。

ハッピーエンドしぶかわ 実行委員会の活動

エンディングノート書き方講座など終活支援に関する活動を行っています。



ハッピーエンドフェスタ
エンディングノート書き方講座/渋川市



エンディングノート書き方講座2回シリーズ/
榛東村



在宅医療介護連携推進事業 住民公開講座
エンディングノート書き方講座/吉岡町



認知症サポートデー エンディングノート書き方講座
（渋川ほっとプラザ）



令和8年度



認知症になっても、認知症の家族がいてもひとりじゃない

認知症サポートデイ

オレンジケア in 渋川・北群馬



日時

10/25 日

9:00～11:30

場所

渋川ほっとプラザ

渋川市渋川1760-1
(渋川市社会福祉センター)

入場無料・申込不要

相談コーナーなど



- ・ 認知症の相談
- ・ 介護の相談
- ・ 高齢者運転の相談
- ・ カフェおれんじ
- ・ 栄養補助食品サンプル配布

イベント参加で景品がもらえます！そのほか、先着100名に来年のカレンダーもプレゼント。

※景品の数には限りがあります。

学ぶ



- ・ 口腔と認知症の関係
- ・ 民生委員・児童委員の活動
- ・ 高齢者の相談窓口「地域包括支援センター」
- ・ 成年後見制度について
- ・ エンディングノート 書き方講座
※最新版のハッピー・エンディングノート差し上げます

※諸事情により実施内容が変更になる場合があります。ご了承ください。



体験する



- ・ 模擬☆運転免許 認知機能適性検査
- ・ ドライブシミュレーター
- ・ 認知症予防体操
- ・ 聞こえチェック
- ・ 脳活！認知機能チェック
- ・ お口の環境チェック
- ・ お野菜足りてる？ベジチェック
- ・ はじめての健康麻雀
- ・ もぐらたたきゲーム
- ・ コグニラダーで体をうごかす

駐車場が満車の場合は、渋川市役所駐車場をご利用ください。

主催 認知症サポートデイ実行委員会

共催 群馬県認知症疾患医療センター 田中病院／渋川地域リハビリテーション広域支援センター

後援 渋川市教育委員会 榛東村教育委員会 吉岡町教育委員会

【認知症サポートデイ 協力・出展団体】(順不同・敬称略)

渋川地区医師会/群馬県認知症疾患医療センター 田中病院/渋川北群馬歯科医師会/リハネット渋川/渋川栄養士会/
群馬県介護支援専門員協会 渋川圏域支部/渋川市民生委員児童委員協議会/渋川市社会福祉協議会/ハッピーエンドしぶかわ実行委員会/
株式会社ケアコム/明治安田生命保険相互会社/
渋川警察署/渋川市/榛東村/吉岡町/渋川市地域包括支援センター/榛東村地域包括支援センター/吉岡町地域包括支援センター



問合せ先

渋川地区在宅医療介護連携支援センター

〒377-0008 渋川市渋川1760-1 渋川ほっとプラザ2階
TEL 0279-26-3990 FAX 0279-26-3903