

目 次

1	これからの人生をよりよく過ごすために ……	1
2	私のプロフィール ……	2
3	私の親族と友人、知人 ……	4
4	私の人生史と思い出 ……	5
5	私の夢や希望 ……	6
6	私に関すること ……	11
7	私の健康 ……	12
8	私の生き方・暮らし方の希望 ……	13
9	急な入院や災害避難時、必要なものは？ ……	14
10	私のエンディングノート ……	15
11	相談窓口 ……	18
12	介護予防を始めましょう ……	19
13	介護予防体操 ……	20
14	要介護認定の申請手続き ……	22
15	認知症の事を知ろう ……	25

