

「未来ノート」～わたしの生き方整理帳～

発行にあたり

府中市では、ひとり暮らし高齢者など手助けを必要とする方々が、住み慣れた地域で自分らしく、安心して暮らし続けられるまちを目指しています。そのためには、誰もが互いに尊重し合い、身近な地域で人々がふれあうことができる地域づくりを進めていく必要があります。

しかしながら、様々なご事情により、自ら親族や知人との関わりを絶たれ、近隣とのお付き合いも面倒に感じ、孤立した生活を選択する方がいらっしゃることも事実です。

そこで、高齢期を迎えた皆様が自ら主体的に「老い」や「死」に対する心構えや準備の意識を高めるとともに、孤立を防ぎ、「人との関わり」の大切さを見直すきっかけとして、このノートを作成しました。

元気な時は誰しも、自分自身が認知症になったり、死を迎えたりするということは考えたくないものです。しかし、高齢期の早い段階で自分の生き方を振り返り、万が一に備えておくことは、真に自立した質の高い、そして『自分らしい生き方』の実現にもつながることでしょう。

こうした趣旨から、このノートのタイトルは、老い支度としての「エンディングノート」ではなく、これからの人生を前向きに描くための「未来ノート」～わたしの生き方整理帳～としました。

多くの方にこのノートに触れていただき、気楽に書いていただけましたら幸いです。

平成25年3月17日

府中市長 高野律雄