

いまを生きる。あなたへ

最後の刻(とき)まで

よりよく生きるための

「10の心得」

一、動かせる身体の機能と知的働きを活かす。

二、やっておきたいこと(生きる目標)を絞る。

三、他者のために役立つことをする。

四、病気がもたらしてくれた「いい面」(気づき、反省など)に目を向ける。気づいたら書いておく。

五、いろいろな人々との「出会い」の幸運をかみしめる。

六、懐かしい思い出は「心のゆりかご」。深く味わう。

七、自分の人生を大河ドラマととらえて、
節目節目の大事な出来事やエピソードを
1つずつ章のタイトルにして、目次を作ってみる。

八、自分の人生を目次に沿って、じっくりと書くか
誰かに傾聴してもらおう。
短歌や俳句を詠むのもよし。

九、ユーモアの心を忘れない。自分で川柳や
お笑いコントを作る。新聞・雑誌の川柳で、
特に面白いものをノートに書き写しておく。

十、次の世代に遺すものを考える。

ノンフィクション作家

柳田邦男

在宅医療。1人ひとりの「よりよく生きる」に応える

「病気になっても住み慣れたところで暮らしたい。」そんな生き方に応えるのが在宅医療です。
医師や看護師などの定期的な訪問で、医療が受けられるだけでなく、あなたと家族の生活を支えます。

熊本市では在宅医療に関する相談を受け付けています

096-364-2600

平日 午前9時～午後5時(正午～午後1時、年末年始を除く)

熊本市