

# 健康カフェ 「つぼみ」便り

5月に開催したカフェの様子をご紹介します！！

<テーマ>  
「終活～エンディングノートの書き方について」

この日はコロナ禍後、初の満員御礼でした。  
「エンディングノートって結局は遺言書でしょ」って思って聞いていた方もいらっしゃいましたが、遺言書のような形式ばったものではなく、自分自身の事はもちろん、家族にしてほしいことなども気軽に書き込めて、継ぎ足したり消したり修正ができるノートです。



表紙も色とりどりで、素敵なノートを見つけ、これからの人生の振り返りや今後の人生の在り方についても書き込むと毎日が楽しくなりそうです。



次回は「食生活を見直そう」です。  
食生活を少し変えるだけで、体にいいことたくさんありそう！

\*開催には細心の注意を払い  
少人数で行っています\*

