



健康カフェ 「おひさま」便り

9月24日土曜日に健康カフェ”おひさま”第5回目を開催しました。

参加者2名。

終活の話題の一つとして、エンディングノートについてのお話をしました。

エンディングノートを書くことは、
これからの人生を考えるきっかけにも
なります。

市販のものもありますが、

決まった形式もないので、

いつからでも、

だれでも、

始められるものです。

みなさん、

前向きにとらえて、

話を聞いていただきました。

