

「みんならぼカード」で考える、 つながりから始まる地域づくり

～地域の中でできる、小さなアクションを考えよう～

「みんならぼカード※」には、**自分のやりたいことや
正直な思いの具体例**が書いてあります。

(例: やりたかったことに挑戦したい、最期は誰かといたい等)

複数人でゲームをしながら、自分や他人の考えに触れ、
**住んでいる地域の現状を、より良い方向に変える
ための小さなアクション(できること)を見つけます。**



(1) 自分にとって
大切なものに気付く



(2) 地域のいいところ、
気になるところを見つける



(3) 地域の未来像や
小さなできることを考える

○ 日 程: **令和8年9月25日(金) 午後1時30分から午後4時30分**

○ 会 場: 茅野市中央公民館 2階 学習室

○ 定 員: 20名

○ 講 師: つじさか えみ
辻坂 衣美 先生 ・大阪青山大学 介護福祉別科 専任教員
・社会構想大学院大学 社会構想研究科

○ 対象者: **地域づくりに興味のある方、地域で何か行動したい
と思っている方・実践されている方、
地域福祉・医療関係者、区・自治会・公民館関係者 等**

○ 持ち物: 筆記用具

○ 申 込: **・茅野市中央公民館(☎0266-72-3266)へ
電話または右 QR コードより申込(受講料無料)
・令和8年8月26日(水)正午から受付開始**



▲申込フォーム

※みんならぼカードについて

・「一般社団法人みんなの健康ラボ」の提供する、人生会議(ACP)を具体的に行うことを支援するカードゲームです。
・人生会議(アドバンス・ケア・プランニング, Advance Care Planning) とは、もしもの時のために、人生の最終段階において望む医療やケアについて自ら考え、大切な人や医療者と共有することです。これに加え、みんなの健康ラボでは、「人生の意味や豊かさ、やりたかったことを、大切な人と分かち合うプロセス」だと考えられています。