

# ミス・バレンタインの 今週の星占い



おひつじ座

3.21~4.19

いつもより周囲からの期待が高まります。何か責任のある立場を任されるかもしれません。重圧に負けず、前向きに進んでください。

★勇気  
★赤

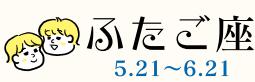


おうし座

4.20~5.20

目線を高く、広い視野を持つことで新たな世界が見えてくる時です。いつもより少し遠くに出かけるとワーアップできます。

★旅・ドライブ  
★空色



ふたご座

5.21~6.21

人の気持ちに敏感になります。何か目に見えないものから気づきが得られます。人の縁を感じる出来事がありそうです。

★人の紹介  
★バイオレット

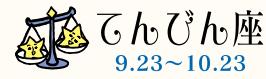


かに座

6.22~7.22

さまざまな人間関係の中での付き合い方に、変化があります。それぞれの違いを尊重し、自分の気持ちを伝える事で良い関係が築けます。

★交渉・契約  
★サクラ色



てんびん座

9.23~10.23

外に出かけるより、家でゆっくり過ごしたり、家族との時間を大切にしましょう。家族サービスで和やかに過ごせます。

★ホームパーティー  
★夕焼け色



やぎ座

12.22~1.19

あなたの魅力や才能が注目される場面が増えます。以前から欲しかったものを、入手するチャンスに恵まれます。

★インスピレーション  
★紺色



しし座

7.23~8.22

無理をしていませんか?忙しさの中で不調を放置せず、しっかりと身体をケアすることが求められます。早目の休養を心がけましょう。

★予防医学  
★ミモザイエロー

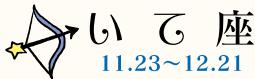


おとめ座

8.23~9.22

あなたの直感に従って行動することで、喜びや感動が得られる時です。意中の人には積極的にアプローチしましょう。

★贈り物  
★ローズレッド



いて座

11.23~12.21

経済面でお金の出入りが激しくなり、人から誘われることも増えそうです。日頃から行きたかった場所を訪ねてみましょう。

★保険・金融機関  
★ゴールド



みずがめ座

1.20~2.18

心の中にたまつ悲しみや怒りを、癒すことが大切です。周囲の変化に振り回されず、静かに待つ姿勢が安全です。

★リラクゼーション  
★ラベンダーブルー



うお座

2.19~3.20

未来に目を向け、次の夢や目標が見えてくる時です。集団の中でも、自分自身の言葉や意志を明確に伝えることが大切です。

★反骨精神  
★メタルレッド

## 終活とACP(人生会議)って??

人生のこれからについて、自分や家族が安心できるように準備しておきたいと思ったことはありませんか?

終活は、そうした不安を整理し、安心をつくるための取り組みで、人生のしめくくり全体を整える活動です。財産や遺言の整理、医療や介護の希望、葬儀の方法、家族への気持ちの伝え方などが含まれます。



えにわ  
ささ恵あいマップ



### ●ACP(人生会議)

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)は、終活の中でも将来の医療や介護について、本人・家族・医療・ケアチームなどが話し合い、希望を共有する取り組みです。

病気や怪我で命の危機にさらされた時、約70%の方が自ら意思決定できないと言われています。そのため、元気なうちに自分の希望を話し合っておくことが大切です。話し合いは本人の価値観を尊重するだけでなく、家族にとっても「望む形で支えられた」と感じられる大切なプロセスになります。

ACPは医療・介護の視点から“これからの生き方”を考えるためのもの。終活が「人生全体の整理」だとすると、ACPは「自分らしく最期まで生きるための話し合い」と言えます。

### ●ポイント

終活やACPは、体調が変わってからではなく、元気なうちから少しづつ始めるのがおすすめです。気持ちや考えは変化するため、時間をかけて整理し、家族や周囲と何度も話し合うことが安心につながります。

年末年始は交流が増える時期です。「どんな治療を望むか」「どこで過ごしたいか」など、一つのテーマから話してみてはいかがでしょうか?

詳細はお近くのたよれーるへお問い合わせください。

#### たよれーる きた

(恵庭市きた地域包括支援センター)  
恵庭市島松本町1丁目11番1 TEL 25-3100

#### たよれーる ひがし

(恵庭市ひがし地域包括支援センター)  
恵庭市末広町125番地1 TEL 29-5541

#### たよれーる みなみ

(恵庭市みなみ地域包括支援センター)  
恵庭市柏木町429番地6 TEL 34-8467

#### たよれーる 中島・恵み野

(恵庭市中島・恵み野地域包括支援センター)  
恵庭市恵み野西2丁目3番地10 TEL 36-0036

## 千歳ハム工場内直売店 限定大特価!!

セール期間は水曜日も営業します!

毎年恒例!!

# 年内最終セール

12/20[土]~30[火] 11日間連続開催!!



広告掲載商品以外にもお得商品多数取り揃えております。

◎年始は1/5[月]から営業いたします。

北海道千歳ハム株式会社

TEL.0123-26-0262 営業時間/10時~17時

水曜日定休(セール期間は休まず営業)

[https://www.chitoseham.co.jp/](http://www.chitoseham.co.jp/)

千歳市上長都3番地5

千歳ハム 検索



お得な  
セール情報等を  
お届けします!

LINE公式アカウント 10%OFF  
お友だち登録でお会計から

お友だち  
登録方法

LINEアプリを起動  
「その他」▶「友だち追加」

QRコード リーダーを起動

「千歳ハム」  
を追加



※他携用不可  
※1回限りのご利用

※割引対象商品を除く

▲アクセスは  
こちら