



のこす安心、つながる想い

ライフノート+360°[®]OAB

Oita Active Base

オオイタ・アクティブ・ベース

ライフノート+360°[®] OAB 【定価1200円】は協賛企業の
みなさまのご支援により無料でお届けしています。
あなたがこの一冊と向き合う時間が、心を整えるひとときとなり、
そして大分の未来を明るくする小さな一歩となりますように。

Oita Active Base

オオイタ・アクティブ・ベース

OAB大分朝日放送 × 株式会社ファイン

「やり残したことがない」と胸を張れる人生。
それは誰もが一度は思い描く理想です。

でも、年齢を重ねると、
新しいことに挑戦するのが
少し怖くなることもあります。
そんなときこそ大切なのは、
大きな冒険ではなく、
“ちょっとした変化”を楽しむこと。

気になっていた場所へ足を運ぶ。
明るい色の服を選んでみる。
そんな小さな一歩が、
笑顔と新しい自分につながります。

ライフノート+360°[®] オオイタ アクティブ ベース Oita Active Base は、
あなたの毎日に寄り添いながら、
アクティブ 身近にできる「Active」を
見つけるきっかけを届けます。
これからの人生を、
もっと自分らしく、もっと豊かに。

ライフノート+360°[®] OAB は、「書くのが楽しくなる日記帳+360°[®]」の監修のもと、
OAB大分朝日放送と株式会社ファインが共同で製作しています。

アクティブな人生を、日常から。



おおいたコミュニティー財団

2026年創設へ！

おおいたコミュニティー財団は、子どもの貧困や孤独・孤立、居場所づくりなど
深刻化している地域生活課題に取り組むための新しい基盤です。

個人や企業の寄付、遺贈寄付を受け入れ、

必要とされる活動へ助成金として届けます。

地域の誰かの笑顔や安心につながる“支え合いの循環”を生み出します。

ライフノート+360°[®] OABは、
単なる日記帳ではなく、受け取るだけで寄付が生まれる
全国でも珍しい仕組みです。

あなたの一冊が、次の世代の安心と笑顔を育てます。

step 1 |  あなたがライフノート+360°[®] OABを無料で受取る。

step 2 |  協賛企業が、1冊 1,000円を寄付として拠出。

step 3 |  寄付金でおおいたコミュニティー財団を応援！

step 4 |  子どもの貧困・孤独孤立・認知症対策などに活用！

“地域生活課題の日本一少ない大分県”
を目指します！

ライフノート+360°[®] OABに関するお問い合わせ

お問い合わせは公式LINEよりお願いします。本書の無断転載、複製・複写（コピー）、翻訳を禁じます。本書を代行業者などの第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても、著作権上認められておりません。



公式LINEは
こちらから！

ライフノート+360°[®] OABとは

「自由に始められる」新しい日記帳

「Active（アクティブ）」には「活動的」「積極的」といった意味がありますが、ライフノート+360°[®] OABが提案する“アクティブ”は、大げさなものではありません。ちょっと気になる場所に出かけてみる、新しいことに挑戦する、笑顔で過ごす——。そんな日常の小さな一歩の積み重ねを指しています。老年学（ジェロントロジー）では、年齢を重ねてからこそ、より深く意味のある人生を築けると考えられています。

ライフノート+360°[®] OABは、こうした考え方を大切に、あなたの毎日にそっと寄り添い、身近な“アクティブ”を見つけるお手伝いをします。「+360°」には、「ひとまわり成長する」「さまざまな世界を見る/体験する」という想いを込めています。あなたの人生が少しずつ広がり、前向きになるきっかけになりますように。



HOW TO USE LIFE NOTE

ライフノート+360°[®] OABの使い方

ページをめくり、あなたがときめくものを見つけて素敵な一日をお過ごしください。



point 01

やってみたいページ
から始めましょう



point 02

二次元コードから
詳細を確認できます



point 03

ライフノートは朝に
開くのがおすすめです



point 04

無理をせず自分の
ペースで楽しみましょう

ライフノート+360°[®] OABの詳しい使い方はこちら！

ライフノートの楽しみ方をOABの下野アナが動画でお伝えします。
スマホのカメラで二次元コードを読み取ってください。



さらに+αの使い方

Oita Active Base

オオイタ・アクティブ・ベース

人生を考え、未来をつくる みんなのコミュニティ

Oita Active Baseは、大分にひろがる新しい
学びと交流のコミュニティです。
暮らしを彩るヒントや新しいアイデアに出合う
たびに、日々が少しずつ前向きになります。
あなたの毎日がもっと心地よく、
未来が楽しみになるきっかけをお届けします。

Oita Active Base

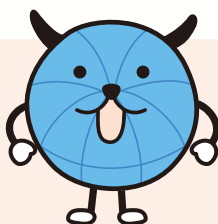
オオイタ・アクティブ・ベース

OAB大分朝日放送 × 株式会社ファイン

詳細は **39ページ** をご覧ください

ライフノート+360°[®] OABを始めた日

年 月 日 曜日



表紙や中面の挿絵は naNkaが制作しています!

ライフノート+360°[®] OABの挿絵は、
株式会社naNkaが手がけています。
naNkaは、障がい者アートを育む一般
社団法人DESIGNERS COMPANY
YH.2020と、表現をかたちにするデザイ
ン会社Contによるブランドです。

naNka

〒874-0849
大分県別府市扇山2-1



詳細はこちら



目次

☒	書き終わったページにはチェックを入れていきましょう。	
☐	01 これからやりたいことリストを作った	04
☐	02 これまでに頑張ったことを書き出した	05
☐	03 大分県内の名湯・秘湯を楽しんだ	06
☐	04 道の駅を楽しんだ	08
☐	05 バスに乗って出かけた	10
☐	06 大分のいいところを見つけた	11
☐	07 お気に入りのグルメを見つけた	12
☐	08 大分の在来作物と出逢った	14
☐	09 大分の四季を感じた	16
☐	10 大分のお祭りを楽しんだ	17
☐	11 YES・NOチェックをやってみた	18
☐	12 健康診断に行った	22
☐	13 誰かのためにできることを考えた	24
☐	14 資産について考えた	26
☐	15 成年後見制度について知った	28
☐	16 伝えておくべきことを書き出した	30
☐	17 あなたが残したいものを書き出した	31
☐	18 理想のお葬式を想像した	32
☐	19 感謝の気持ちを書き出した	36
☐	20 2025年11月21日のイベントに参加した	38
☐	21 Oita Active Baseのイベントに参加した	39
☐	22 OABの番組を楽しんだ	56
☐	23 マイベストプロ大分を知った	57
☐	24 +360° [®] について知った	58
☐	25 おひとりさま相談室について知った	60

Active

01

これからやりたいこと
リストを作った

まだ挑戦できていないことはありますか



やりたいこと:

(理由)

やりたいこと:

(理由)

やりたいこと:

(理由)

やりたいこと:

(理由)

Active

02

これまでに頑張った
ことを書き出した

その当時の思い出を振り返ってください



エピソード

エピソード

エピソード

エピソード

Active

03

大分県内の 名湯・秘湯を楽しんだ

温泉でゆったりした思い出を残しましょう



まだ行ったことがない温泉はありますか？

大分の“じも泉”を楽しみましょう

「おんせん県おおいた」は源泉数・湧出量ともに日本一！中でも全国から注目を集めるのが別府。“別府八湯”の名の通り8カ所の温泉郷の総称で、それぞれで多様な泉質を楽しめるのも人気の理由の一つです。市内の対象施設約150カ所のうち“88カ所”巡ると「別府八湯温泉道名人」の称号がもらえるそう。今からでもチャレンジしてみては？

月 日 曜日（温泉：）

月 日 曜日（温泉：）

月 日 曜日（温泉：）

月 日 曜日（温泉：）

月 日 曜日（温泉：）

月 日 曜日（温泉：）

月 日 曜日（温泉：）

大分の温泉情報はここから！

名湯・秘湯をめぐる『じも泉』

まだ行ったことのない温泉はありますか？
じも泉を参考にお気に入りの温泉を見つけましょう！



Active

04

道の駅を楽しんだ

どんなことをして、なにを食べましたか



月 日 曜日 (場所:)

月 日 曜日 (場所:)

月 日 曜日 (場所:)

月 日 曜日 (場所:)

月 日 曜日 (場所:)

月 日 曜日 (場所:)

月 日 曜日 (場所:)

月 日 曜日 (場所:)

県内の道の駅情報はこちらから!

ご当地ソフトクリーム 『じもっと!ソフト』

県内には26カ所の道の駅があります。
ご当地ソフトクリーム巡りをするのも◎

YouTube



Active

05

バスに乗って出かけた

どこへ何をしに行きましたか



月 日 曜日 (場所:)

月 日 曜日 (場所:)

月 日 曜日 (場所:)

Active

06

大分のいいところを 見つけた

大分のいいところはどんなところですか



月 日 曜日 (場所:)

月 日 曜日 (場所:)

月 日 曜日 (場所:)

月 日 曜日 (場所:)

路線バス「前面展望」はこちらから！

路線バスに乗って出かけましょう！

風景を楽しみながら大分県内をプチ旅行してみましょう！新しい出会いや発見があるかも？

YouTube



路線バス前面展望

Active
07

お気に入りの グルメを見つけた

どんな食べ物をどこで楽しみましたか



月
日
曜日
（場所：
）

月
日
曜日
（場所：
）

月
日
曜日
（場所：
）

月
日
曜日
（場所：
）

月
日
曜日
（場所：
）

月
日
曜日
（場所：
）

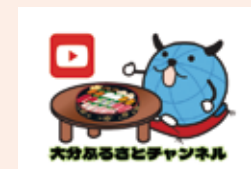
月
日
曜日
（場所：
）

月
日
曜日
（場所：
）

大分のグルメ情報はこちらから！

大分ふるさとチャンネル

お気に入りのグルメを楽しんだり、まだ食べたことのない大分グルメを探してみたりしましょう。



Active



大分の在来作物と 出逢った

大分の在来作物、ご存知ですか？



月 日 曜日 (出逢った在来作物:)

月 日 曜日 (出逢った在来作物:)

月 日 曜日 (出逢った在来作物:)

月 日 曜日 (出逢った在来作物:)

LIFE Column

ご先祖様が託した大分の宝物

郷土大分の在来作物を伝え継ぎ、未来へ紡ぐこと

大分には、ご先祖様が守り継いできた「在来作物」が多数あります。

約250年前から県内各地で栽培されてきた「もちとうきび」、宇佐・中津地域の飢饉(きさん)を救い、慶事・仏事に必須の「みとり豆」、暮らしを支える国東の「七島蘭(しちとうい)」や日本一の生産量を誇る竹田の「サフラン」などなど。

食べれば滋味深く、触れれば歴史や風土を感じられる尊き作物。ですが、時代の流れと共に栽培者は減少。この種は、一度栽培が途絶えると二度と復活出来ず、絶滅危惧と言える作物も



あります。

在来種のことを英語で「エアールムシード＝家宝の種」と言い、アメリカをはじめ、世界中で、この土地の家宝の種を守り継いでいこうという気運が高まっています。

なぜ大分の地で生きているのか。改めて考えたときに、在来作物に意識を向けることがご先祖様への感謝と、生かされている命を大切に扱うこと、そして、未来へと命を繋いでいくことになると感じました。先人の知恵と祈りが宿った大事な家宝を次世代に伝え継いでいけますように。



information



おいしい在来作物研究会

〒870-0152 大分市牧1666番 大分高専 森田研究室内

Mail oitaseed@gmail.com

Instagram



Active



大分の四季を感じた

何をみてどんな風に四季を感じましたか



月 日 曜日

月 日 曜日

月 日 曜日

月 日 曜日

Active



大分のお祭りを 楽しんだ

どんなお祭りに参加しましたか



月 日 曜日 (お祭り:)

月 日 曜日 (お祭り:)

月 日 曜日 (お祭り:)

おすすめスポット情報はここから!

大分の四季

今しか見られない景色や花を見つけ、
自然と触れ合いながら季節の移ろいを
ゆったり楽しみましょう!

YouTube



祭りのニュース動画はここから!

OAB大分ニュース

伝統的なお祭りからローカルなものまで
大分のお祭りを見てまわり、魅力を存分
に味わいましょう!

YouTube

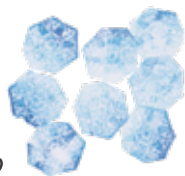


Active



YES・NOチェックを やってみた

20の質問に「YES・NO」で答えましょう



Q 今日、突然旅立っても「悔いはない」と思える？ ☐ YES ☐ NO

自分の生き方に納得できると、毎日がもっと大切になります。
少しずつやりたいことをかなえていきましょう。

Q ワクワクする趣味や夢がある？ ☐ YES ☐ NO

やりたいことがあると毎日がイキイキします。
小さな挑戦も達成感を生み、日々をより楽しくしてくれます。

Q いくつになっても学び続けたい？ ☐ YES ☐ NO

やりたいことにチャレンジすることで、新しい自分に出会えるかもしれません。
好奇心を持つと、いくつになっても成長できるものです。

Q 今の私は…正直、幸せだと思う？ ☐ YES ☐ NO

日々の小さな喜びや人とのつながりに目を向けると、
すでにある幸せに気づけます。感謝の習慣が心を温めます。

Q 困ったら「助けて!」と言える人がいる？ ☐ YES ☐ NO

頼れる人がいると、不安がぐっと減ります。
日ごろから交流を大事にして、支え合える関係を育てましょう。

Q ピンピン元気でコロリと最期を迎える自信アリ？ ☐ YES ☐ NO

健康な時間をのばすには、運動・食事・休養のバランスが大切です。
少しずつ生活習慣を整えていきましょう。

Q 介護を受けるならどこがいいか決めてる？ ☐ YES ☐ NO

自宅か施設か、元気なうちに考えておくくと安心です。
暮らしやすさや周りの環境もあわせて想像してみましょう。

Q 急に倒れても家族や友人に連絡がつく？ ☐ YES ☐ NO

緊急連絡先は命を守る備えです。緊急連絡先のメモを持ち歩いたり、携帯電話に登録しておく、いざという時にすぐ連絡が届きます。

Q 延命治療を受けるかどうか、伝えてある？ ☐ YES ☐ NO

自分の希望を早めに伝えておくことで、家族の迷いを
減らせます。文書で残せば、より確実に尊重されます。

Q 遺品整理は全部、家族任せにする？ ☐ YES ☐ NO

思い出の品は、自分で整理して残すと気持ちも整います。
家族の負担を軽くするやさしい準備にもなります。



Q 財産を遺すのは家族だけでOK？ ☐ YES ☐ NO

血縁以外に遺すには手続きが必要です。
想いを確実に届けたい相手がいるなら、早めに準備しておきましょう。

Q 葬儀やお墓の希望を決めてある？ ☐ YES ☐ NO

家族葬や自然葬など選択肢は多様です。
自分らしい形を事前に決めておくと、安心して最期を迎えられます。

Q 近所の人や友達とよく会ってる？ ☐ YES ☐ NO

日頃の交流は、いざという時の支えになります。
気軽に声をかけ合える関係を、今から育てておきましょう。

Q ペットの将来、決めてある？ ☐ YES ☐ NO

万一のとき、ペットを託す相手を決めておくことは大切です。
命のバトン安心して渡せるように備えましょう。

Q 医療や介護費用、備えてる？ ☐ YES ☐ NO

将来かかるお金を試算し、少しずつ準備しておくことで安心です。
貯蓄や保険を組み合わせることで計画しましょう。

Q 病歴やお薬の情報、持ち歩いてる？ ☐ YES ☐ NO

もしもの時に、正しく早く対応してもらえます。
お薬手帳やメモを持ち歩く習慣をつけておくと安心です。

Q 終活イベントに参加したことがある？ ☐ YES ☐ NO

専門家の話を聞き、同じ悩みを持つ人と交流できる大切な機会です。
自分らしい備えへのヒントがきっと見つかります。

Q 認知症になったときに誰に支援してもらいたい？ ☐ YES ☐ NO

信頼できる人を自分で選べるのは今のうちです。
判断力がある間に決めておくと、将来の安心につながります。

Q 大切な人に手紙を残してる？ ☐ YES ☐ NO

普段は言えない気持ちも、手紙なら素直に伝えられます。
言葉は残された人の心を支える贈り物になります。

Q 遺言書は、もう作ってある？ ☐ YES ☐ NO

遺言は、大切な人に想いと財産を確実に届ける方法です。
定期的に見直して、今の状況に合う形にしましょう。



悩んだ時は、おひとりさま相談室へ

いざという時に家族の支援が得られない。そんな不安に応えるのがファインの「おひとりさま相談室」。日常生活のちょっとした困りごとから、任意後見契約や葬儀の喪主代行、死後事務までトータルにサポートします。

詳細は **60ページ** へ

詳細はこちら



Active

12

健康診断に行った

体調管理もしっかりと



月 日 曜日

月 日 曜日

月 日 曜日

月 日 曜日

LIFE Column

自分らしく、健やかに

前向きな一歩が、笑顔の毎日につながる

人生100年時代。定年後は、趣味や学び
地域活動など、自分らしく過ごすチャンスに
満ちています。しかし、年齢とともに病気のリ
スクも高まり、人生設計に影響を与えること
も。民間の調査によると、シニア世代の
85%が「認知症」「病気やケガ」などに不安
を感じているそうです。

突然「がん」や「認知症」と診断されたら、
人生設計は大きく揺らぎます。しかしながら
医学の進歩により、がんは早期発見・早期
治療で死亡率を大きく下げることが可能に



なりました。また、認知症はMCI(軽度認知
障害)の段階から生活習慣の改善を行えば
発症を予防・遅延できる可能性があります。

大分先端画像診断センターではPET/CT
やMRIを活用した精度の高い検診が受けら
れ、がんや脳血管疾患の早期発見に役立
ちます。

健康は最大の味方です。早めの気づきと
予防で、自分らしい毎を送りたいですね。



information

ODIC
Oita Diagnostic Imaging Center

医療法人ODIC大分先端画像診断センター

〒874-0023 大分県別府市上人ヶ浜9組

TEL 0977-66-4116

Mail info@odic.or.jp

WEBサイト



Active

13

誰かのために
できることを考えた
身近な地域の困りごとに目を向けて



月 日 曜日

月 日 曜日

月 日 曜日

月 日 曜日

LIFE Column

“人生の証”を大分の未来に遺す

あなたの力で、助かる人や子どもたちがいます

大分県社会福祉協議会は、支援の届かない場所や危機に直面する人々のもとへ駆けつけ、子どもからシニア層まで地域生活課題に向き合ってきた、約70年の歴史を持つ民間の総合福祉団体です。行政との協働に加え、民間ならではの機動性と柔軟性、そして幅広いネットワークを活かし、生活や人生の危機にある人々や子どもたちを一人でも多く支えるため、挑戦を続けています。

なかでも子どもの貧困問題は深刻で、経済

的事情により満足に食事ができない、高校進学を諦めざるを得ない、上靴や体操着といった学用品や温かい衣服、布団さえ用意できない子どもがいます。

高熱が出ても病院に行けず、修学旅行に参加できない子もいます。こうした切実な現実に寄り添う柔軟な活動は、公的財源では困難な場合が多く、皆さまからのご寄附による支援が不可欠です。近年、遺言や相続財産による寄附を選ばれる方も増えています。力を貸してください。

あなたの想いは、大分の未来を切り拓く大きな力となります。



※フードバンクの取り組みで職員が子ども食堂等に届ける食料を車に運び込む様子

information

社会福祉法人 大分県社会福祉協議会

〒870-0907 大分市大津町2-1-41

TEL 097-558-0300

Mail daifukun@oitakensyakyo.jp

WEBサイト



Active

15

成年後見制度について 知った

もしも、判断能力が不十分になったら…



将来の安心を“自分で決める”～任意後見制度という備え～

もし病気や認知症で判断が難しくなったら――。

病気や認知症で判断が難しくなると、通帳管理や家賃の支払いなど日常に困りごとが増えます。そんな時に役立つのが「成年後見制度」。家庭裁判所が後見人を選ぶ「法定後見」と、元気なうちに信頼できる人を決めて契約を交わす「任意後見」があります。おすすめは、自分で頼みたい内容を決められる任意後見。公正証書で契約を残し、必要なときに安心してサポートを受けられます。今から備えてみませんか。

月 日 曜日

月 日 曜日

月 日 曜日

LIFE Column

たより たよられ 人生は自由自在

あなたらしさを守る成年後見サポート

「古い」というと、できなくなることが増えるイメージを持たれがちです。しかし、スウェーデンの社会老年学者・トーンスタムの「老いの超越理論」では、年齢を重ねることを衰えではなく成熟ととらえます。高齢期には、物やお金よりも心の豊かさや人とのつながりを大切に、過去と未来を見つめ直しながら、自然に死を受け入れる準備が進むとされています。

みんなの後見センターは、この考え方を地域で実践する場所です。判断する力が弱くなって



も、その人らしさを尊重し、生活やお金のこと、医療や介護、葬儀など人生の大切な場面を安心して迎えられるよう支えます。単なる契約や財産管理ではなく、「自分らしい生き方」を続けられることを大切にしています。

さらに、人と人がつながるあたたかなネットワークを広げ、「老いを守る」ことに加え、「老いを豊かにする」パートナーとして寄り添います。そして誰もが年齢を重ねることに幸福を感じられる地域づくりを進めていきます。



information



みんなの後見センター

〒870-0839 大分市金池南1丁目5番1号 コレジオ大分201

TEL 0120-081-357

WEBサイト



Active

16

伝えておくべきことを 書き出した

余命の告知や介護の希望は？



かかりつけの病院	
診療科	
受診内容など	

かかりつけの病院	
診療科	
受診内容など	

☒ 希望の項目にチェックを入れていきましょう。

■ 病名と余命の告知

- ☐ 病名と余命を告知してほしい
- ☐ 病名だけ告知してほしい
- ☐ 余命が()ヶ月以上なら(病名・余命)を告知してほしい
- ☐ 病名も余命も告知してほしいくない

■ 介護の希望

- ☐ 自宅を希望 ☐ 施設を希望 ☐ 家族に任せる

Active

17

あなたが残したいものを 書き出した

残したいものとその思い出を回想して



品目

(思い出)

品目

(思い出)

品目

(思い出)

品目

(思い出)

Active
18

理想のお葬式を
想像した
“人生の卒業式”なにを望みますか？



☒ 希望の項目にチェックを入れていきましょう。

葬儀について

☐ 葬儀をしてほしい ☐ 葬儀をしてほしくない ☐ 家族に任せる

葬儀の種類

☐ 一般的な葬儀 ☐ 家族に任せる
☐ 近親者のみの家族葬 ☐ 密葬と告別式

葬儀の形式

☐ 仏式 ☐ 神式 ☐ キリスト教式 ☐ 家族に任せる
☐ その他（ ）

葬儀の場所

☐ 自宅 ☐ 葬儀施設 ☐ 宗教施設 ☐ 家族に任せる

葬儀の費用

☐ 預貯金を使って欲しい ☐ 保険などで工面してほしい
☐ 準備していない ☐ その他（ ）

必ず連絡してほしい人（連絡先）

喪主

☐ お願いしたい人がいる（名前： ）
☐ 家族に任せる

遺影

☐ 決めている（保管場所： ）
☐ 家族に任せる

参列者

呼んでほしい人	
呼んでほしくない人	

参列者へのメッセージ

☐ 用意した映像や音声を流してほしい
（保管場所： ）
☐ 用意したメッセージを読み上げてほしい
（保管場所： ）
☐ 特に希望はない

その他の希望

誰もが、誰かに見送られる安心を

最後まで自分らしく。選べる自由なお葬式

年齢を重ねることは、ただ衰えることではなく、新しい視点を得て、これまでの人生をより深く味わう機会でもあります。日々の暮らしの中で、自然や人とのつながりをより身近に感じたり、これまでの人生を振り返りながら「これからの時間をどう過ごしたいか」を考えるようになった方も多いのではないのでしょうか。お葬儀の準備も、そうした人生の延長線上にある大切な選択のひとつです。

大分市・別府市・豊後大野市で9つの家族葬式場を運営する備庵・判田台会館では、



事前相談を通じて費用や式の流れを分かりやすくお伝えしています。「どのように生きて、どう見送られたいか」を整理することをお勧めしています。元気なうちにご自身で準備しておくことは、ご本人の安心感を高めるだけでなく、残された方の負担を軽くします。

人生の最終章を安心して迎えられるように、皆さまの声に耳を傾け、真心を込めて支え続けてまいります。どうぞ事前相談にご来館いただき、安心の第一歩を踏み出しましょう。

information



備庵・判田台会館

〒870-1113 大分市中判田1589-3【本部】

TEL 0120-451-357 Mail info@issa-group.jp

WEBサイト



誰もが、誰かに見送られる安心を
備庵-BIAN-判田台会館



自由に選べる 家族葬

大分市
別府市
豊後大野市
さまざまな形式の
家族葬

葬儀場 | 大分市



判田台会館
大分市判田台北4-1-3

葬儀場 | 大分市



備庵 下判田
大分市下判田2129-1

葬儀場 | 大分市



備庵 牧・下郡
大分市下郡1686-2

葬儀場 | 大分市



備庵 山津
大分市山津町2-5-6

法事・法要会館 | 大分市



備庵・判田台会館
大分市判田台北4-1-1

葬儀場 | 別府市



備庵 船小路町
別府市船小路町4番6号

葬儀場 | 別府市



備庵 別府堀田
別府市堀田7組-1

葬儀場 | 別府市



備庵 石垣東
別府市石垣東2丁目7-19

葬儀場 | 豊後大野市



備庵 豊後大野
豊後大野市三重町菅生1652-1

備庵・判田台会館では、
専属のスタッフが丁寧に対応いたします。
どんな小さな想いも、遠慮なくお聴かせください。
人生のしめくりに、
心から納得できる時間を。



事前相談いつでも承ります！

0120-451-357

株式会社ファイン | 大分市中判田1589-3



葬祭事業Webサイト
bian-fine.jp

備庵 判田台会館



第22回
ザ・ビジネス
イヤー
オブ
受賞

令和5年度
成長志向
起業家
支援事業
採択

令和6年
大分県
計画事業
採択

令和7年
大分県
加速化
支援事業
採択

Active



感謝の気持ちを 書き出した

どなたに、どのように伝えますか



(

)に感謝

(

)に感謝

(

)に感謝

(

)に感謝

(

)に感謝

(

)に感謝

(

)に感謝

(

)に感謝

(

)に感謝

Active
20

2025年11月21日の
イベントに参加した
ライフノートを持って出かけましょう



ライフノート+360°® OAB出版記念

Oita Active Base

オオイタ・アクティブ・ベース

おおいた終活フェア

入場無料
・
ご招待制

イベント詳細

日程	2025年11月21日(金)	開場	10:00~
会場	ホルトホール大分 大ホール	開演	11:00~
入場方法	ライフノート+360°® OABを持参して 大ホールの入口でご提示ください		

当日プログラム

- ① 矢野大和 口演会「笑いと健康」
- ② BUNGO新喜劇「吉四六vs大岡越前」
- ③ 松本明子×青木さやかトークイベント 12:00~

節約家の松本明子とお金が貯められない青木さやかがお金の使い方と人生の楽しみ方について語ります

- ④ ライフノート+360°® OABの歩き方

※当日もライフノート+360°® OABを配布しますが、数に限りがあります。
あらかじめご了承ください。



松本明子



青木さやか

矢野大和



Active
21

Oita Active Baseの
イベントに参加した
新しい学びと交流のコミュニティ



暮らしが楽しく豊かになる、
新しいつながりの場

日々の気づきや好奇心をきっかけに、仲間と語り合い、地域での小さなアクションへとつなげていく——
そんな未来志向のコミュニティがOita Active Base です。

OAB大分朝日放送やファインに加え、協賛企業・地域団体も参画し、健康・住まい・食・文化など、暮らしを彩る多彩なイベントを企画していきます。



新しい発見を暮らしに取り入れて、あなたの毎日を少しずつ前向きに変えていきませんか。

次のページからのカレンダーを`あなたの手帳`に!

Oita Active Baseや協賛企業が開催するイベント情報を掲載しています。
チェックして、気になるイベントにはぜひ足を運んでみてください。参加することで、あなたのノートに書いた想いや学びが深まり、

アクティブになるヒントがどんどん増えていきます。
さらに、このカレンダーにあなた自身の予定や、やりたいことを書き込めば、オリジナルの「未来の計画ノート」としても活用できます。

Oita Active Base 事務局LINEはこちら!

最新情報やイベント案内は公式LINEでも配信中です。
二次元コードからぜひご登録ください。

