

包括支援センターより

～最期まで自分らしく生き、大切な人に思いを伝える～



磯子区版  
エンディングノート  
～わたしのこと  
わたしの思い～



『もしも手帳』  
～もしもに備えて、  
元気なうちに～

無料で差し上げています

エンディングノート



「最後まで自分のことは自分でする」「親族には迷惑をかけたくない」「今までの自分を見つめ直しておきたい」そんな思いをお持ちではないですか？書き残すことによって、

- ① 自分の生活を見直す。
- ② 大切に生きようと意識するようになる。
- ③ 自分のことを自分で決める。
- ④ 書き終わって安心する。
- ⑤ 大切な人に希望を伝える。

そんな思いが込められたノートです。  
※「磯子区版エンディングノート」配布時、5分程説明の時間をいただいております。

横浜市では、人生の最終段階での医療・ケアについて、市民の方それぞれが元気なうちから考え、希望を意思表示できるように「医療・ケア」についての『もしも手帳』を作成しました。（お薬手帳カバー付き）

もしも手帳



<p>① “もしも” 治らない病気などになり、自分の気持ちを伝えられなくなったら、どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか？</p> <p><input type="checkbox"/> できるだけ長く生きるための治療を受けたい</p> <p><input type="checkbox"/> 痛みやつらさを軽減する治療やケアのみしてほしい</p> <p><input type="checkbox"/> すべての治療やケアを受けたくない</p> <p><input type="checkbox"/> わからない</p> <p><input type="checkbox"/> その他</p>	<p>② “もしも” 治療やケアについて、自分で決められなくなったら、代わりに誰に話し合ってもらいたいですか？（複数可）</p> <p><input type="checkbox"/> 配偶者（夫・妻）</p> <p><input type="checkbox"/> 子ども・孫</p> <p><input type="checkbox"/> きょうだい</p> <p><input type="checkbox"/> 親戚（甥・姪など）</p> <p><input type="checkbox"/> 友人・知人</p> <p><input type="checkbox"/> かかりつけ医</p> <p><input type="checkbox"/> その他</p> <p><input type="checkbox"/> 頼める人はいない</p> <p>※「」内には名前や連絡先を書いてください。</p>	<p>③ “もしも” 治らない病気などになったら、どこで過ごしたいですか？（複数可）</p> <p><input type="checkbox"/> 自宅</p> <p><input type="checkbox"/> 病院</p> <p><input type="checkbox"/> 施設</p> <p><input type="checkbox"/> 今はわからない</p> <p><input type="checkbox"/> その他、自由に</p> <p>氏名 _____</p> <p>書いた日 _____年____月____日</p> <p>話し合った日 _____年____月____日</p> <p>話し合った人 _____</p>
--	--	---

【質問1】治療やケアの希望

【質問2】代理者（誰に医療・介護従事者と話し合ってもらいたいか）

【質問3】最期を迎える場所の希望

2021年度 新杉田地域ケアプラザ

# 実り豊かな老後のために

～早めの準備がシニアライフを彩ります～



これからの人生をいかに豊かにしていくのか、人生のゴールまで元気で明るく過ごせるようにいっしょに学びませんか。40代の方も歓迎。全7回講座ですが、1回だけの参加でも大丈夫です。



日時	内容	講師
7月15日（木） 13:30～15:00	頭と体の健康体操① ～ストレッチ&シルバーヨガ～ ※水分とタオル、上履きをご持参ください	NPO 法人健康サポートフィット 理事長 佐々木 恵氏
7月29日（木） 13:30～15:00	頭と体の健康体操② ～正しい歩き方で転倒予防～ ※水分とタオル、上履きをご持参ください	地域の栄養士 すぶーんの会 管理栄養士 前川 智香子氏
9月16日（木） 13:30～15:00	健康寿命は健口から ～健康口腔ケアの い・ろ・は～ ※歯ブラシ、タオルをご持参ください	磯子区在宅歯科医療連携室 歯科衛生士 山下 由美氏
9月30日（木） 13:30～15:00	楽しく学ぶ食事のコツ ～身体が喜ぶ食生活のススメ～ ※塩分チェッカーで塩分濃度を測定します	地域の栄養士 すぶーんの会 管理栄養士 前川 智香子氏
10月14日（木） 13:30～15:00	落語で笑って学ぼう！ ～人生笑顔で！笑ンディングノート～	きよみ行政書士事務所 行政書士 生島 清身氏
10月28日（木） 13:30～15:00	老後のマネープラン ～相続・相続税の基礎知識～	アロマプランニング 代表 ファイナンシャルプランナー 井上 康子氏
11月18日（木） 13:30～15:00	介護保険サービスの基礎知識 ～最期まで自宅で暮らしたい～	新杉田地域ケアプラザ 地域包括支援センター職員

- 対象：どなたでも ●定員：各講座 30名 ●参加費：無料
- 場所：横浜市新杉田地域ケアプラザ 3階 多目的ホール
- 申込方法：5月1日（土）午前9時よりお電話で

電話：045(771)3332

（講座名、住所、氏名、年代、電話番号を伺います。）

問い合わせ先（担当：永田・広瀬）  
《横浜市新杉田地域ケアプラザ 地域包括支援センター》  
〒235-0032 横浜市磯子区新杉田町8-7

