

# エンディングノートを活用しませんか！？

『エンディングノート』を知っていますか？

エンディングノートは、「自分の人生の終末について記すノート」です。人生の終末という言葉を知ると、なんだか後ろ向きなイメージがあるかも知れませんが、エンディングノートを書くことで、『今まで歩んできた道のりを振り返りながら、自分の想いをノートに整理する』ことができます。

その想いを大切な人や信頼できる人に理解してもらうことで、これからも自分らしく生き、自分らしい最後を迎えることにつながるのではないのでしょうか？

元気なうちに考え、相談し、自分自身の意思で書き留めておくと、自分自身の安心と、ご家族の負担軽減にもつながります。ノートをつくと、そのノートの存在と保管場所、内容について家族や信頼できる人に、きちんと伝えておくことをおすすめします。

注意点としては、『エンディングノート』には法的効力はありません。また、遺言書でもありません。しかし、個人情報などが記入されているため、大切に保管してください。

一般社団法人富田林医師会と富田林市が編集・発行したエンディングノートもありますので、必要な方がおられましたら、ほんわかセンターまでご連絡ください。

こちらのエンディングノートでは、第1章として『自分が“もしものとき”のために』ということで、①自分のこと、②健康、③証明書・年金等、④医療、⑤介護、⑥財産などの12項目について書けるようになっています。

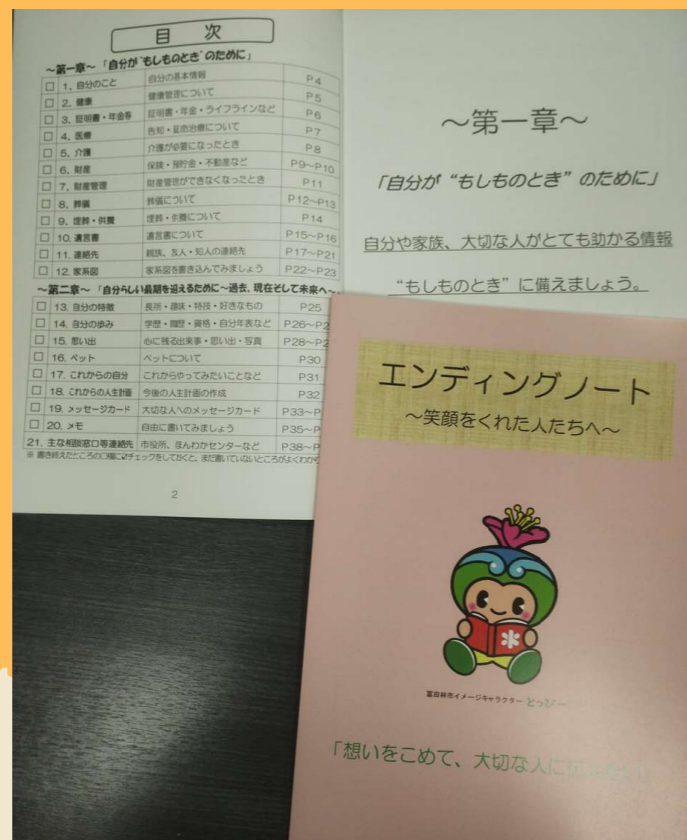
第2章としましては、『自分らしい最期を迎えるために～過去、現在そして未来へ～』ということで、①自分の特徴、②自分の歩み、③思い出、④ペット、⑤これからの自分、⑥これからの人生計画など、8項目に分かれています。最後には、主な相談窓口等連絡先として、富田林市役所、ほんわかセンター、在宅介護支援センターなどの情報が記載されています。

はじめから全てを記入していこうとすると大変なので、気が向いたときに少しずつ好きなところから書いてみましょう。

よりよい人生を送れるように、『エンディングノート』を活用してみませんか？

## 配布場所

- ・市役所（高齢介護課、都市魅力課）
- ・金剛連絡所
- ・ほんわかセンター
- ・市立保健センター
- ・社会福祉協議会
- ・在宅介護支援センター
- ・市ウェブサイトにも掲載されています。



暮らしに役立つみみより情報

2024春・夏

# みみよりだより

# 24号

## メンバー紹介

【第2ほんわかセンター】  
丹下・杉野・廣井・堤・  
栢谷・林田  
連絡先：0721-25-8205

【在宅介護支援センター】  
柳生苑：木村  
連絡先：0721-34-8616  
錦織荘：西尾  
連絡先：0721-25-6528  
春の家：古川  
連絡先：0721-33-2940

【コミュニティソーシャル  
ワーカー】  
総合福祉会館：山道・梶谷  
連絡先：0721-25-8200

こんにちは！この街ささえ隊です。  
「このまま住み慣れた地域で暮らしたい」  
との思いが実現できるよう、「この街を支えたい」  
そんな思いが集まったメンバーが活動しています。  
日常生活での不安や心配事など、まずはご相談ください。

暮らしを充実させる

特集

# 活動紹介

総合福祉会館での活動

かがりの郷での活動

エンディングノートを活用しませんか？

巡回バス有り  
近鉄川西駅から徒歩10分

駐車場42台  
(内、優先4台)  
4市町村コミバス大伴停留所  
から徒歩3分

## 総合福祉会館

開館時間 午前9時～午後5時15分  
祝祭日・年末年始休館

利用対象者  
市内在住の60歳以上の方  
市内に居住する障害者・介護者  
ひとり親家庭の親子  
ボランティア・福祉団体等



## コミュニティセンター かがりの郷

開館時間 午前9時～午後5時  
祝祭日・年末年始休館  
お問合せ 0721-20-6070



### 講座・講習会 (総合福祉会館主催)

体操教室や英会話教室など、楽しく役立つ講座を定期的に開催しています。講座の内容や募集は社会福祉協議会のホームページや広報誌でご案内しています



### サークル活動

興味のある活動に参加してみませんか？カラオケや囲碁将棋、ダンスなどバラエティに富んだサークルが活動されています



### ボランティア活動

「私にもできるかな？」と思ったら、ボランティアの始め時です  
お問い合わせ：0721-25-8200 (富田林市社会福祉協議会)



健康運動指導士による体操教室  
『自分の足で元気に歩く』を続けるために

### UP!もりもり教室

第1・3火曜日 午後1時～2時半 1回300円  
水分補給用の飲み物、上靴、タオルをご持参ください



いこうかな、こようかな、かよいたい  
体操、レクリエーション、クラフト、カフェなど  
いきいきシニアの通いの場所

### い・こ・か

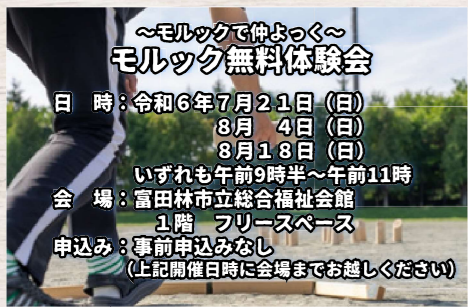
隔週木曜日 午後1時～3時 1回300円  
要申込み 募集は市広報や窓口案内をご確認ください



認知症になっても笑顔で過ごせる街づくり  
認知症当事者、家族、関心のある方どなたでもご参加  
ください

### ほんわかテントカフェ

毎月第3水曜日 午後1時半～3時 1回100円  
専門職と気軽に話が出来ます



### モルック無料体験会

老若男女問わず気軽にできるスポーツ「モルック」の無料体験会を行います。ご家族でもお一人でも、どなたでもお気軽にご参加ください  
日時：令和6年7月21日、8月4日、8月18日  
いずれも午前9時半～午前11時



### お風呂

木の温もりが感じられる浴室です。ゆったりとご入浴していただけます(利用料：1回100円)  
マッサージ機は無料でお使いいただけます  
※利用時間 正午～午後5時  
※毎週木曜日お休みです



### 喫茶・娯楽室

お一人でも、お友達でも。娯楽室では囲碁・将棋、ビリヤードなどを自由にお楽しみいただけます  
図書スペースもあります  
※喫茶室営業日：月・水・金 午前10時～午後3時



心地よいアロマと音楽に身を任せて行うヨガ  
いすヨガは椅子に座れる方ならご参加いただけます

### ミュージック・アロマ・ヨガ

第2日曜日 午前11時～12時 いすヨガ 1回600円  
午後1時半～3時 ゆるヨガ 1回600円  
要申込み 飲み物とタオルをご持参ください



介護予防のためにみんなで体操！  
市内在住65歳以上の方がご参加いただけます

### 笑顔はつらつ教室

第2・4火曜日 午後1時半～3時 無料  
申込不要 飲み物、上靴、タオルをご持参ください



コミュニティセンターで活動している各種団体の紹介  
興味のある活動に参加してみませんか？

### 各種サークル活動

窓口で活動団体の紹介冊子を配布しています

## 総合福祉会館

〒584-0037 富田林市宮甲田町9番9号  
※駐車場43台(内、優先5台)あります

お問合せ 0721-25-8261



### 巡回バスあります

火曜日 喜志・大伴・新堂方面  
金曜日 錦織・彼方・金剛方面



各停留所の情報や時刻表はこちら！

お風呂やってます！  
12:00～17:00  
毎週月曜日休み



ヘルストロン・  
マッサージ機が  
新しくなりました！

