

中区のエンディングノート

# 安心ノート

～もしものとき、大切なひとに伝えたい～



中区高齢者安心ネットワーク  
マスコットキャラクター

「ゲエル君」



# 目次

## 「はじめに」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P2

ノートを書き方を掲載しています

## 「自身を振り返ろう」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P3~4

学歴や思い出、病歴など、自身のこれまでの歩みを振り返りましょう

## 「家族や友人のこと」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P5

家族や友人の情報が、もしものときに役に立ちます

## 「もしものときに備えて」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P7~8

介護や延命について、自身の希望を身近なひとに伝えましょう

## 「大切なひとへ」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P9~12

大切なひとへ財産や葬儀など、大切な情報を伝えましょう

## 「中区の情報」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P13~16

中区の高齢者に関する情報を掲載しています

## 「思い出の写真展」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P17~18

思い出の写真を貼りましょう

## ※【別添：安心連絡シート】

### ✓ 安心連絡シートの使い方

このシートに自身の情報を記入し、冷蔵庫へ貼り付けていることで、もしものときに迅速な対応につながります。ノートとともに記入し、お役立てください。

### ～実際に活用した方の声～

「救急車を要請し、来てもらったものの気が動転していて、うまく自分のことを伝えられなかった。事前にシートに記入していたため、救急隊員に見せることで、自身の情報を伝えることができたのでよかった。」

緊急時連絡シート

119緊急時連絡シート

緊急時に必要な情報は裏面にも記載しています。(緊急時の家族・親族連絡先／かかりつけ医など)

# はじめに

## ～ノートのすすめ|書き方～

### ✓もしものときのことを笑って話せるうちに書いてみましょう

「もしものとき」＝「亡くなるとき」ではありません。人生を歩む途中で病気の前兆がみられたり、自分のことの判断がつかなくなったり、介護が必要な状況になるという「もしものとき」が訪れるかもしれません。そんなときにあなたはどのようにしたいのか、家族にはどのように対応してほしいのか、あなたの気持ちや考えを冷静に考えることのできる今、書いてみませんか。



### ✓いきなり完成版を作らなくてもかまいません

どこから書いてもかまいません。気になることがあった時に書き足したり、訂正していけばよいものです。内容によっては、すぐに決断できないこともあります。

項目を見ながら、例えば、今住んでいる中区では、介護が必要になった時にどこに相談をしたらよいのだろうかと興味を持ち、いざという時のために下調べをすることや、家族と話し合うきっかけになるとよいのではないのでしょうか。また、健康維持のための情報も掲載していますので、これからの人生をどのように過ごすのか、情報収集しながら考えてみましょう。



## コラム

### 中区高齢者安心ネットワーク

平成20年に発足。地域と高齢者関係機関が「中区の高齢者が住み慣れた地域で安心して、そのひとらしく暮らし続けていけること」を目的として集まり、取り組んでいるネットワークです。

この「安心ノート」は、ネットワーク参画機関が、中区の高齢者がこれからの人生について考えることで、これからも安心して暮らし続けていけることを願い、作成しました。今までの歩みを振り返り、これからの人生を考える際にお使いいただけると幸いです。





# 自分を振り返ろう



|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| 1. 学歴                    |           |
| 小学校 ( )                  | 中学校 ( )   |
| 高 校 ( )                  | 他 ( )     |
| 2. 職歴                    |           |
| 年 月【(会社名)】               |           |
| 年 月【(会社名)】               |           |
| 3. 結婚                    |           |
| 年 月                      |           |
| 4. 子ども (名前・生年月日をご記入ください) |           |
|                          |           |
|                          |           |
|                          |           |
| 5. 趣味・特技                 |           |
| 趣味 ( )                   | 特技 ( )    |
| 6. 好き嫌い                  |           |
| 好きなもの ( )                | 嫌いなもの ( ) |
| 7. 思い出                   |           |
|                          |           |
|                          |           |
|                          |           |
|                          |           |

## 8. 病気

|       | 何 歳 | 病 名 | 受診病院 |
|-------|-----|-----|------|
| 既往歴   |     |     |      |
|       |     |     |      |
|       |     |     |      |
|       |     |     |      |
| 入院歴   |     |     |      |
|       |     |     |      |
|       |     |     |      |
|       |     |     |      |
| 手術歴   |     |     |      |
|       |     |     |      |
|       |     |     |      |
|       |     |     |      |
| アレルギー |     |     |      |
|       |     |     |      |
|       |     |     |      |
|       |     |     |      |

## コラム

### 自分を振り返りましょう、大切なひとに語りましょう

今までどんなひとと、どんな人生を歩んできたのかを大切なひとに伝えているでしょうか。ぜひ、大切なひとに「今までありがとう、これからもよろしく」という言葉を添えて、自分の人生を伝えてください。あなたが家族と離れて施設や病院で生活を送ることになった場合に、大切なひとはお世話をしてくれるひとへ語り継ぎ、あなたの人生を豊かにしてくれますよ。





## 族や友人のこと



|    |      |      |   |   |    |
|----|------|------|---|---|----|
| 氏名 | (間柄) | 生年月日 | 年 | 月 | 日生 |
| 住所 | 連絡先  |      |   |   |    |

|    |      |      |   |   |    |
|----|------|------|---|---|----|
| 氏名 | (間柄) | 生年月日 | 年 | 月 | 日生 |
| 住所 | 連絡先  |      |   |   |    |

|    |      |      |   |   |    |
|----|------|------|---|---|----|
| 氏名 | (間柄) | 生年月日 | 年 | 月 | 日生 |
| 住所 | 連絡先  |      |   |   |    |

|    |      |      |   |   |    |
|----|------|------|---|---|----|
| 氏名 | (間柄) | 生年月日 | 年 | 月 | 日生 |
| 住所 | 連絡先  |      |   |   |    |

|    |      |      |   |   |    |
|----|------|------|---|---|----|
| 氏名 | (間柄) | 生年月日 | 年 | 月 | 日生 |
| 住所 | 連絡先  |      |   |   |    |

|    |      |      |   |   |    |
|----|------|------|---|---|----|
| 氏名 | (間柄) | 生年月日 | 年 | 月 | 日生 |
| 住所 | 連絡先  |      |   |   |    |

|    |      |      |   |   |    |
|----|------|------|---|---|----|
| 氏名 | (間柄) | 生年月日 | 年 | 月 | 日生 |
| 住所 | 連絡先  |      |   |   |    |

|    |      |      |   |   |    |
|----|------|------|---|---|----|
| 氏名 | (間柄) | 生年月日 | 年 | 月 | 日生 |
| 住所 | 連絡先  |      |   |   |    |

# MEMO

A large rectangular area with horizontal dashed lines for writing, set against a light orange background.





# しものときに備えて



## ■基礎情報

年金

※「種類」と「番号」を記載



障害手帳

有: 詳細 ( )

無

健康保険

※記号、番号、組合名称(種類)を記載

介護保険

番 号: ( )

介護度: ( )

## 1. 介護・看病について私の希望

① 私が認知症や寝たきりになったとき、誰に考えてほしい

☐ 家 族 (誰: )

☐ その他 ( )

② 私が認知症や寝たきりになったときの財産管理については?

☐ 親族に一任する

☐ 制度を利用し、第三者に任せる

☐ 後見人を決めている (具体的に)

氏名 ( ) 電話 ( )

住所 ( )

☐ その他



## 2. 延命治療・脳死・病名告知などについての私の考え方

### ① 延命治療について

☐ 延命治療は望まない（人工呼吸器など）

☐ 可能性があるなら、延命治療を望む

☐ その他  
（自由記載）

### ② 臓器提供について

脳死になったら臓器提供を

☐ 行います      ドナー登録について      ☐ している      ☐ していない

                                         献体登録について      ☐ している      ☐ していない

☐ 行いません

### ③ 病名や余命の告知について

☐ 告知してほしい  
（理由）

☐ 告知しないでほしい  
（理由）



知っていますか？



## 成年後見制度について

認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力が十分でないひとが、財産管理や日常生活での契約などを行うときに、判断が難しく不利益を被ったり悪質商法の被害者となることを防ぎ、権利と財産を守り、支援する制度です。

みなさんの「不安」を「安心」に変える成年後見制度の利用については、相談窓口一覧（P15）に掲載している窓口までご相談ください。



切なひとへ



## 1. 財産について

### ① 預金リスト

| 名 義 | 金融機関 | 支 店 | 備 考 |
|-----|------|-----|-----|
|     |      |     |     |
|     |      |     |     |
|     |      |     |     |
|     |      |     |     |
|     |      |     |     |

### ② 加入している保険リスト

| 名 義 | 保険会社 | 種 類 | 備 考 |
|-----|------|-----|-----|
|     |      |     |     |
|     |      |     |     |
|     |      |     |     |
|     |      |     |     |
|     |      |     |     |

### ③ その他（不動産など）

|  |
|--|
|  |
|--|

## 2. 葬儀などについて

① 葬儀を行ってほしい場所は？

☐ 希望あり（詳細： \_\_\_\_\_ ）

☐ まかせる

② 宗派について

（ \_\_\_\_\_ ）

③ 喪主になってほしいひと

☐ 希望あり（詳細： \_\_\_\_\_ ）

☐ まかせる

④ 訃報を知らせて欲しいひと

氏名 \_\_\_\_\_ （間柄） \_\_\_\_\_ 連絡先 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ （間柄） \_\_\_\_\_ 連絡先 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ （間柄） \_\_\_\_\_ 連絡先 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ （間柄） \_\_\_\_\_ 連絡先 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ （間柄） \_\_\_\_\_ 連絡先 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ （間柄） \_\_\_\_\_ 連絡先 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

|                                                                                       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ⑤ 葬儀の規模                                                                               |  |
| <input type="checkbox"/> 希望あり（詳細：_____）                                               |  |
| <input type="checkbox"/> まかせる                                                         |  |
| ⑥ 葬儀費用について                                                                            |  |
| <input type="checkbox"/> 希望あり（詳細：_____）                                               |  |
| <input type="checkbox"/> まかせる                                                         |  |
| <input type="checkbox"/> その他（_____）                                                   |  |
| ⑦ 葬儀の飾り付け・演出について                                                                      |  |
| <input type="checkbox"/> 希望あり（詳細：_____）                                               |  |
| <input type="checkbox"/> まかせる                                                         |  |
| ⑧ 棺の中に入れてほしいもの・衣装など                                                                   |  |
| <input type="checkbox"/> 希望あり（詳細：_____）                                               |  |
| <input type="checkbox"/> まかせる                                                         |  |
| ⑨ 遺影について                                                                              |  |
| <input type="checkbox"/> 希望あり（詳細：_____）                                               |  |
| <input type="checkbox"/> まかせる                                                         |  |
| ⑩ お墓について                                                                              |  |
| <input type="checkbox"/> 希望あり（詳細：_____）                                               |  |
| <input type="checkbox"/> まかせる                                                         |  |
| ⑪ その他（戒名・遺骨の埋葬など）                                                                     |  |
|  |  |

### 3. 私の遺言について

#### ① 遺言証書の有無

☐ 有（方式： ）

☐ 無

#### ② 遺言証書の保管場所

具体的に→（ ）

#### ③ 遺言証書作成の年月日（書き換えた場合は最新の日付のものが有効）

年 月 日 年 月 日

### 4. 私の遺言について

☐ 借りているもの

☐ 形見分けしたいもの

☐ その他

☐ 全て処分してほしい

# 中 区の情報



## あなたのまちの地域活動情報

～堺市中区で取り組まれている地域活動を一部紹介～

### 地域のつながりハート事業

住み慣れたまちで誰もが安心して暮らせる地域をめざして

#### いきいきサロン

地域会館などの拠点に集まり、レクリエーションなどのふれあい交流を図る活動で、「介護予防」「健康維持」「孤立防止」が目的です。



#### ふれあい喫茶

地域会館など誰もが気軽に立ち寄りやすい場所で喫茶を開き、コーヒーや軽食などを楽しみながら交流を図る活動です。



#### ボランティアビューロー

「交流」「相談」「情報」の3つの機能を持つ、地域の集いの場となっています。主に地域会館などが拠点となっています。



地域のつながりハート事業は、各小学校区で展開されている地域福祉活動です。紹介した活動以外にも各校区ではさまざまな取り組みが展開されています。参加や興味がある方は下記までご連絡ください。

**【社会福祉協議会中区事務所：072-270-4066】**

### 自主活動グループ

健康づくりイメージキャラクター  
『なかっち』



中区では楽しく健康づくりに取り組んでいるグループがたくさんあります。ご自分にあったグループに参加してみませんか！

#### ○太極拳

足腰に穏やかな負担をかけやわらかな筋肉をつくります。バランス能力もアップ！

#### ○体操

楽しく筋力アップをめざしています！

#### ○ウォーキング

中区内外の名所や旧跡など楽しく歩いています。運動不足の方や生活習慣病を予防したい方におすすめです！

#### ○学習グループ

歯や口の健康、食生活の改善など健康の輪を広げる活動を行っています！

**【中保健センター：072-270-8100】**







### リタイヤ後も楽しく生活♪（太極拳 | 自主活動参加者より）

会社をリタイヤし、何か生活にメリハリをつけたくて太極拳セミナー参加しました。

太極拳は足腰に良く、セミナー終了後もけやき広場の自主グループに所属し、活動を続けています。週1回はウォーキングも誘ってもらい、楽しく過ごしています。



※太極拳やウォーキングなどの自主活動グループの詳細は、相談窓口の「**中保健センター**」まで

### 外に出て話をするとうんが出来ます！（ふれあい喫茶 | 地域活動参加者より）

ここに来ると、いろいろなひとと話をしたり声を出して笑うことができます。病院だけでなく、出かける場所があることはありがたいです。特に男性は家にいがちだけれど、出かけて話をすることが大切ですよ。



※ふれあい喫茶・いきいきサロンの詳細は、相談窓口の「**社会福祉協議会中区事務所**」まで

### 原動力は参加者の笑顔♪（地域のつながりハート事業 | 地域ボランティア）

参加者と話をすると元気をもらえます。

活動の基本は、自分も楽しむこと。

自分が笑顔でいるとみんなも笑顔になります。

これからも、しゃべって笑って活動を楽しみます。



※ボランティア活動に興味がある方は、相談窓口の「**社会福祉協議会中区事務所**」まで



抱え込まずに  
まず相談！



## 高齢者に関する相談窓口一覧

| 地図 | 名称                                            | 所在地                              | 電話 (FAX)                      |
|----|-----------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| ①  | <b>中第1地域包括支援センター</b><br>(八田荘・八田荘西・深井・深井西) 校区  | 深井中町 1888-14<br>(デイサービスセンターつどい内) | <b>276-0800</b><br>(276-0802) |
| ②  | <b>中第2地域包括支援センター</b><br>(東百舌鳥・宮園・東深井・土師) 校区   | 土塔町 2028<br>(ふれ愛の家内)             | <b>234-6500</b><br>(234-6501) |
| ③  | <b>中第3地域包括支援センター</b><br>(久世・福田・深阪・東陶器・西陶器) 校区 | 東山 841-1<br>(ベルファミリア内)           | <b>234-2006</b><br>(234-2013) |
| ④  | <b>中基幹型包括支援センター</b>                           | 中区役所 2 階                         | <b>270-8268</b><br>(270-8288) |
| ⑤  | <b>つどい老人介護支援センター</b>                          | 深井中町 1888-14                     | <b>278-0031</b><br>(278-1139) |
| ⑥  | <b>ゆーとりあ老人介護支援センター</b>                        | 見野山 164                          | <b>237-9639</b><br>(234-8674) |
| ⑦  | <b>中保健センター</b>                                | 中区役所 3 階                         | <b>270-8100</b><br>(270-8104) |
| ⑧  | <b>中区役所 地域福祉課</b>                             | 中区役所 2 階                         | <b>270-8195</b><br>(270-8103) |
| ⑨  | <b>社会福祉協議会中区事務所</b>                           | 中区役所 2 階                         | <b>270-4066</b><br>(270-4088) |

## その他相談窓口

|   |              |             |                               |
|---|--------------|-------------|-------------------------------|
| ⑩ | <b>中消防署</b>  | 中区深井沢町 6-6  | <b>277-0119</b><br>(278-1999) |
|   | <b>西堺警察署</b> | 西区鳳東町 4-388 | <b>274-1234</b>               |

緊急時には **119番**



**110番**

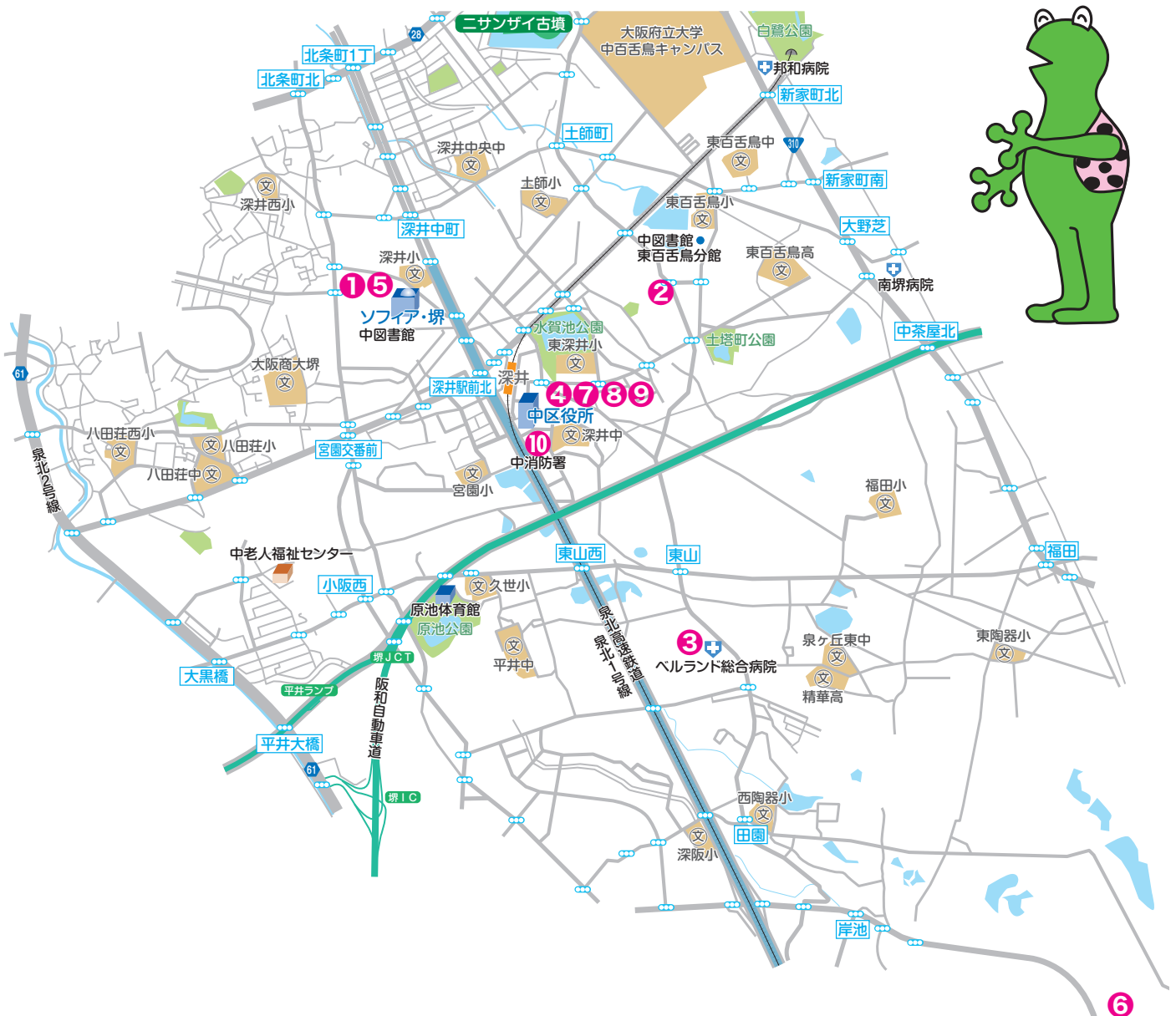




自身記入欄

| 地図 | 名称 | 所在地 | 電話 (FAX) |
|----|----|-----|----------|
|    |    |     |          |
|    |    |     |          |
|    |    |     |          |
|    |    |     |          |
|    |    |     |          |

## 中区相談窓口マップ<sup>①</sup> (相談窓口のある場所)



# 思い出の写真展

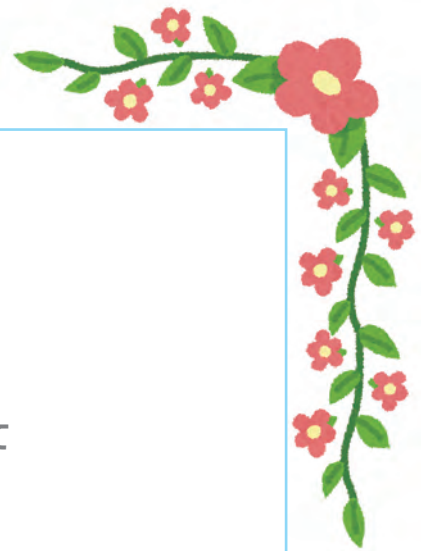


あなたの思い出を貼り付けて  
他のひとへ教えてください

選んだ理由：

あなたの思い出を貼り付けて  
他のひとへ教えてください

選んだ理由：



あなたの思い出を貼り付けて  
他のひとへ教えてください

選んだ理由：

あなたの思い出を貼り付けて  
他のひとへ教えてください

選んだ理由：



〈発 行〉

堺 市 中 区 役 所      地 域 福 祉 課

〒599-8236 堺市中区深井沢町 2470-7(中区役所内)

電話：270-8195   FAX：270-8103

〈編 集〉

中区高齢者安心ネットワーク

〈協 力〉

中区高齢者安心ネットワーク

中第1地域包括支援センター・中第2地域包括支援センター・中第3地域包括支援センター  
中基幹型包括支援センター・つどい老人介護支援センター・ゆーとりあ老人介護支援センター  
中区地域福祉課・中保健センター・社会福祉協議会中区事務所・中消防署  
中区民生委員児童委員協議会・大阪府社会福祉協議会老人施設部会社会貢献事業

※この安心ノートは遺言書としての効力はありません。  
遺言書が必要な場合は、別途専門家へ依頼するようにしてください。