

自分の人生を振り返る時間は
未来の自分へのメッセージ

My LIFE

これまでの自分と これからの自分へ

～私のエンディングノート～



倉敷市

倉敷市認知症サポーター犬
笑（えみ）ちゃん

目次

はじめに P2

【第1章】私のこれまで P3

【第2章】私のいま P5

【第3章】私のこれから P11

【第4章】私のエンディング P15

【第5章】もしものための人生会議（ACP） P17

お役立ち情報 P19

おわりに P24

発行 倉敷市
編集／発行 株式会社鎌倉新書
発行年 2025年8月

名前	生年月日			年	月	日		
最終修正日 書き直した時や 追記した時に日付を つけておきましょう。	1	年	月	日	4	年	月	日
	2	年	月	日	5	年	月	日
	3	年	月	日	6	年	月	日

エンディングノートとは、人生の最期まで自分らしく生きていけるように、
これまでを振り返り、

これからの人生で、やってみたいこと、望む医療や介護など、
自分の希望や考えをまとめるためのノートです。

自分で考えることは、高齢者に限らず、どの年代の人にとっても大切なことです。

このノートを書くことで、自分の思いをまとめ、
その思いを家族や大切な人とぜひ共有しましょう。

これからも自分らしく生きるための大切な一歩として始めてみませんか。

エンディングノートの書き方 ゆっくりと楽しみながらあなたの思いを書いてください。

○書きやすい項目から書きはじめましょう。

○すべてのページを記入する必要はありません。

○大切な人、相談しやすい人と一緒に書いてもよいでしょう。

○あなたの希望や考えを大切な人と共有しましょう。

○書いた内容は何度でも修正ができます。時間が経過すると、気持ちに変化が生じることがありますので、気持ちが変わった時に書き直しましょう。定期的に振り返るタイミングを決めてもよいでしょう。

○ノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。



第1章

私のこれまで

まずは自分に向き合い、誕生からこれまでを思い出しながら、あなたの人生を振り返りましょう。

家族や周囲の人も「あなたの歩み」を知りたいと思っているかもしれません。これから共有する時間を、あなたはもちろん、大切な人にとってもかけがえのないものとするために、まずはあなたをより深く理解してもらうことを、この章が手助けします。

出生について

誕生日	年 月 日
両 親	父（氏名・どんな人か）
	母（氏名・どんな人か）
住んでいた ところ	
こんな 子どもだった	
夢中に なったこと	
経験した仕事	

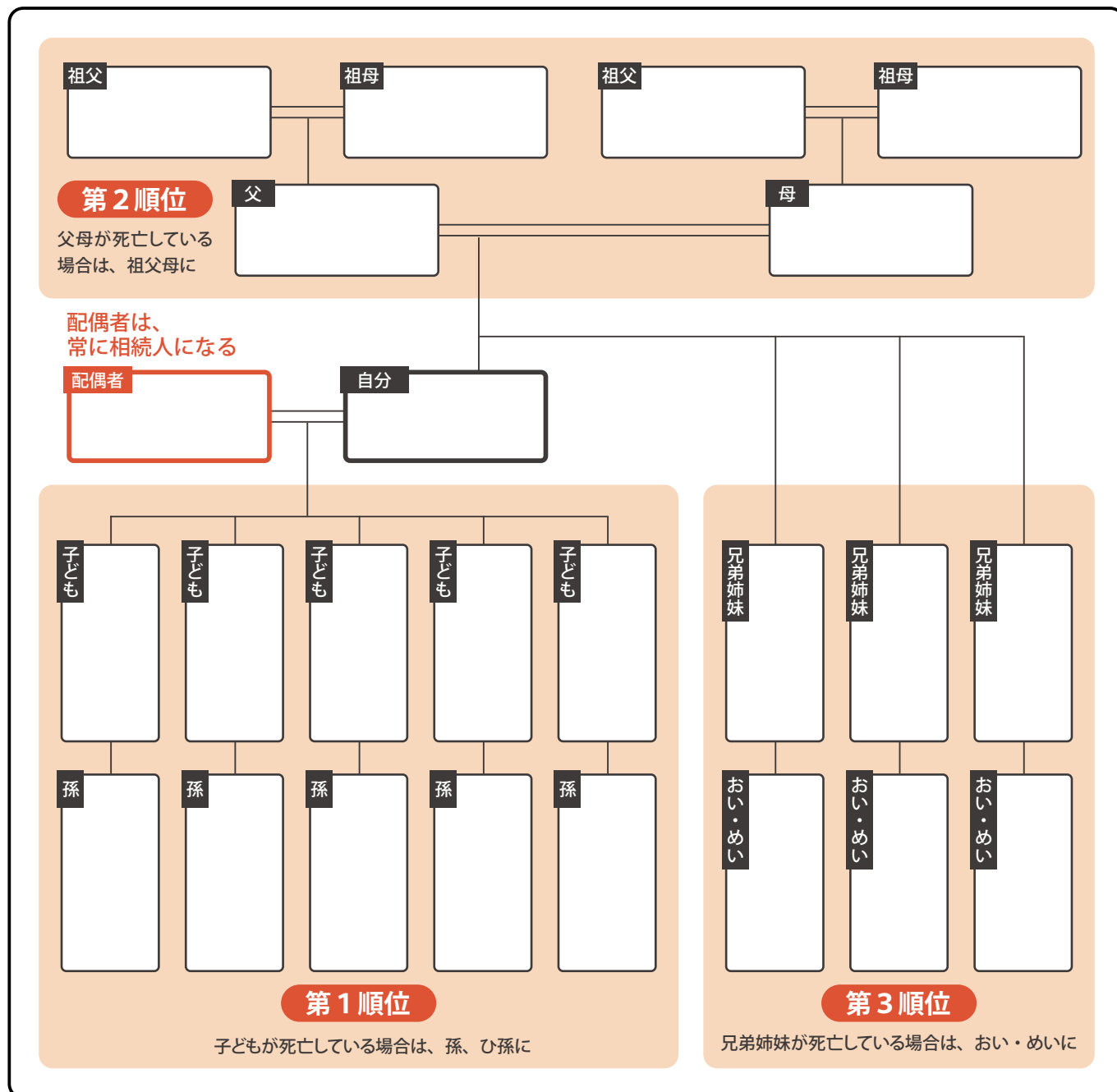
キーワード 自分史

自分のルーツや半生を文章にするもの。書くことで自分自身への理解が深まります。あなたの生きた軌跡は大切な人の「心の教科書」になるかもしれません。

家系図

相続を考えるためにも「家系図」を作成しましょう。この表に書き込んでいくことで自分の法定相続人が誰なのかを確認できます。

※法定相続人となるのは配偶者と血族です。同じ順位の人が複数いる場合には全員が相続人となります。先順位の人が1人でもいる場合は、後順位の人には相続人になりません。



キーワード 法定相続情報証明制度

法定相続情報証明制度とは、相続人が法務局（登記所）に必要な書類を提出し、登記官が内容を確認した上で、法定相続人が誰であるのかを証明する制度です。

制度の利用により、相続の手続きがスムーズになるというメリットがあります。

はじめに

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

人生会議

お役立ち情報

おわりに

第2章

私のいま

あなたの身のまわりのことについて、記録しておきましょう。

情報を集めてひとまとめにすることは少し大変ですが、完成した時にはスッキリします。情報を一つにまとめることで、必要なものと不要なものがはっきりし、整理することができます。

また、万が一に備えてあなたの情報を家族や周囲の人に分かるようにしておくことも、この章の大きな目的です。

基本情報

本籍地	〒	
現住所	〒	
電話番号	自宅	
	携帯	
メールアドレス	パソコン	@
	携帯	@
SNS アカウント名		



注意

エンディングノートが紛失・盗難にあっても悪用されないよう、銀行やクレジットカード、パソコン、携帯電話などの「暗証番号」は、記載しないようにしましょう。

私のこと

好きな食べ物	
嫌いな食べ物	
好きな動物・植物	
好きな本・作家	
好きな映画・俳優	
好きな場所	
好きな色	
好きな音楽・歌	
好きなテレビやラジオ番組	
好きな著名人	

■好きな漢字

■好きな言葉・格言

趣味	
特技	

性格	
----	--

はじめに

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

人生会議

お役立ち情報

おわりに

医療情報

■ かかりつけ医

	かかりつけ医①	かかりつけ医②
病院名		
担当科・担当医		
電話番号		
治療中の病気		

■ かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局

	かかりつけ歯科医		かかりつけ薬局
医院名		薬局名	
担当歯科医		担当薬剤師	
電話番号		電話番号	

■ いつも飲む薬

薬名	目的
(例) アムロジピン	血圧を下げる

■ 既往症など

既往症	
アレルギー	
その他、気になること	例：身体の不自由な部分・ペースメーカーを入れている

資産情報

■預貯金

金融機関	支店／種類	名義人	手がかりとなる資料
			・通帳 ・金融機関からの郵便物 ・カード類など

■有価証券

名称や銘柄	金融機関	店名	名義人	手がかりとなる資料
				・証券の現物 ・証券会社からの郵便物 - など

■不動産

種 類	用 途	所在地	手がかりとなる資料
			・固定資産評価証明書 ・登記識別情報（権利証） ・登記簿謄本など

■保険

保険会社	証券番号	種類／内容	受取人	手がかりとなる資料
				・保険証券 ・保険会社からの郵便物 - など

■年金

名 称	団 体	連絡先	手がかりとなる資料
			・年金証書 ・年金事務所からの郵便物 - など

■借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額	完済予定日	手がかりとなる資料
					・借入申込書 ・金融機関からの郵便物 - など

はじめに

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

人生会議

お役立ち情報

おわりに

毎月の引き落とし情報

項 目	取引先・契約番号	金融機関・支店	名義人
電気料金			
ガス料金			
水道料金			
自宅電話料金			
携帯電話料金			
NHK 受信料			

ペット

種 類	名 前	食 事	もしもの時の預け先	かかりつけの動物病院

大切なもの

品 物	保管場所	希望する処分方法	この大切なものへの思い



注 意

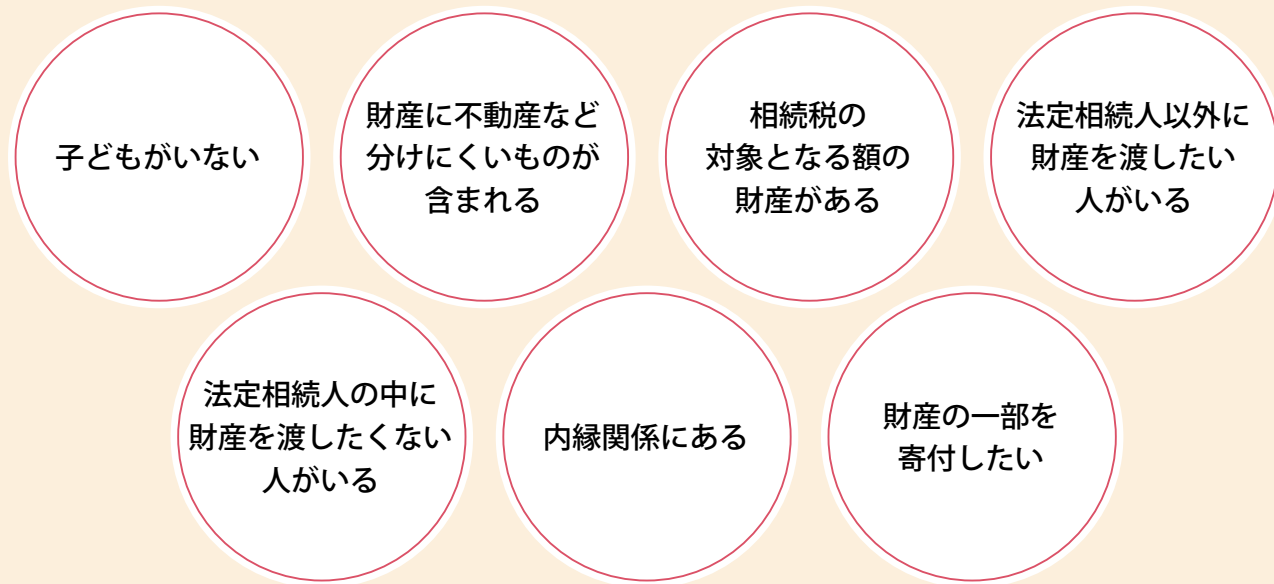
もしものに備え、医療や公的なカードや証書、電気・水道・ガスなどの生活インフラの請求書などはまとめておきます。
同居していない家族などにも分かるように、保管場所を記しておきましょう。

保管場所

キーワード 遺言書の作成

遺産を誰がどう受け継ぐか、生前に決めておくための遺言書。お世話になった方への遺贈や社会貢献団体への寄付も可能にします。

■遺言書の作成を検討する人の例



■遺言書には作り方や手順があるので、注意が必要です。

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成方法	すべて自筆で書き、押印する。印鑑は認印でも可。封入の必要については規定はない。代筆やワープロ、録音などは不可。	本人が公証人に口述し、公証人が筆記する。実印、印鑑証明、身元証明書、相続人などの戸籍謄本、登記簿謄本などが必要。
作成場所	問わない	(原則) 公証役場
公証人	不要	必要
証人	不要	2人以上
費用	0円	相続財産の額によって変動
署名押印	本人	本人、公証人、証人
保管場所	法務局／遺言者が保管	公証役場が原本を保管
家庭裁判所の検認	必要	不要

第3章

私のこれから

あなたのこれからについて、思いと考えを巡らせましょう。かけがえのない一度きりの人生を自分らしく歩むために、これからの時間をどのように過ごし、何を大切にしたいか考えてみましょう。家族や周囲の人を悩ませないために決めておかなければならないこともありますし、願いもあることでしょう。大事なものは、言葉にして記しておくことです。

介護について

介護が必要になったときに助けてもらえる人	間柄： 名前： 連絡先：
	間柄： 名前： 連絡先：
	間柄： 名前： 連絡先：
介護が必要になったときの生活の場所	☐ 自宅を希望する ☐ 施設を希望する ☐ 「名前： 」の判断に任せたい ☐ その他（ ）
介護費用	☐ 預貯金や年金など自分の財産から使って欲しい ☐ 保険に加入している ☐ 特に用意はしていない ☐ その他（ ）
財産の管理を託す人	間柄： 名前： 連絡先： ☐ 任意後見契約済・委任契約済
介護について好みやこだわりたいこと	
介護してくれる人に伝えたいこと	
備 考	

キーワード 成年後見制度

成年後見制度とは、年齢を重ねて判断能力が低下した際に、家庭裁判所もしくは本人が後見人を選任して、自身の財産を守ってもらう制度です。

告 知	☐ 病名・余命ともに告知を希望する ☐ 病名のみ告知を希望する ☐ 病名・余命ともに告知を希望しない ☐ その他()
延命治療	☐ 延命治療を希望します ①胸骨圧迫（心臓マッサージ）等の心肺蘇生 ☐ 希望します ☐ 希望しない ②人工呼吸器 ☐ 希望します ☐ 希望しない ③胃ろうや高カロリー輸液による栄養補給 ☐ 希望します ☐ 希望しない ☐ 自然な形で最期を迎えられるような治療にしてみたい ☐ 今は決められない ☐ 「名前： 間柄： 」の判断に任せたい
終末期を過ごす場所	☐ 病院 ☐ 自宅 ☐ 施設 ☐ 「名前： 間柄： 」の判断に任せたい ☐ その他()
備 考	

キーワード 終末期

終末期とは、治らない病気にかかり死が近くなった時、回復が難しい時のことです。

キーワード 延命治療

延命治療とは、病気が治る見込みがない状態の際に行う延命するための医療処置・手段のことです。

延命治療の医療行為	●心肺蘇生 死が迫った時に行われる胸骨圧迫、気管挿管、気管切開、人工呼吸器の装着、昇圧剤の投与などの医療行為をいいます。
	●人工呼吸 人工呼吸器を装着して強制的に肺の換気を行う方法です。
	●胸骨圧迫 心肺蘇生法の一つで胸の真ん中を圧迫して血液を脳に送る手法です。
	●胃ろう 経管栄養の一つでお腹から胃の中にカテーテルを挿入し栄養や水分を補給する方法です。
	●高カロリー輸液 手足の静脈よりも太い静脈（中心静脈）にカテーテルを挿入して通常の輸液（点滴）よりも栄養素が多く入った輸液を行うことです。

人生でやりたいことリスト 50



人生でやりたい50のことを書きましょう。
一生のうちにやりたいことを考える時間は、これからの人生を豊かにしてくれます。
達成した項目にはチェックをいれましょう。

達成したら
チェック☑

1		☐
2		☐
3		☐
4		☐
5		☐
6		☐
7		☐
8		☐
9		☐
10		☐
11		☐
12		☐
13		☐
14		☐
15		☐
16		☐
17		☐
18		☐
19		☐
20		☐
21		☐
22		☐
23		☐
24		☐
25		☐

26		☐
27		☐
28		☐
29		☐
30		☐
31		☐
32		☐
33		☐
34		☐
35		☐
36		☐
37		☐
38		☐
39		☐
40		☐
41		☐
42		☐
43		☐
44		☐
45		☐
46		☐
47		☐
48		☐
49		☐
50		☐

はじめに

私のこれまで

私のいま

私のこれから

私のエンディング

人生会議

お役立ち情報

おわりに



50個全部埋めなくても大丈夫です。
 やっておきたいこと、一緒に過ごしたい人や会っておきたい人、行きたいところや、
 楽しく充実して過ごすためのことなど、思いつくことを書いてみましょう。

第4章

私のエンディング

誰もが迎える旅立ちの時。どんな旅立ちがあなたらしいでしょうか。答えはあなたの中にしかありません。最期まで、自分らしく。

エンディングセレモニーは見送る人にとってのものでもあります。

あなたにとって、また、見送る人にとってエンディングにおける大切なことを書きましょう。

葬儀について

葬儀への考え	☐ 多くの人と盛大に ☐ 一般的に ☐ 近親者のみでこじんまりと ☐ しなくてよい ☐ 家族の考えに任せたい		
喪主をお願いしたい人	間柄：	名前：	連絡先：
葬儀の形式	宗教： ☐ 仏教 ☐ キリスト教 ☐ 神式 ☐ 無宗教 ☐ その他（ ） 菩提寺や宗教団体 名称： 所在地： 連絡先：		
葬儀の場所	☐ 自宅 ☐ 斎場 ☐ 火葬場（式は行わない） 具体的な希望 施設名： 連絡先：		
葬儀の業者	☐ 生前予約をしている （業者名： 連絡先： ） ☐ 会員になっている （業者名： 連絡先： ） ☐ 依頼して欲しい業者がある（業者名： 連絡先： ）		
葬儀の費用	☐ 私の預貯金を使って欲しい ☐ 特に用意していない ☐ 保険・共済・互助会などに加入している（名称： 連絡先： ）		
戒 名	☐ 格の高い戒名を希望 ☐ 標準的な戒名でよい ☐ 戒名はつけなくてよい ☐ すでに戒名を授かっている（戒名： 連絡先： ）		
遺 影	☐ 用意してある（保管場所： ） ☐ 希望する写真がある（具体的に： ） ☐ 決めていない		
その他の希望	祭壇や飾りつけ・音楽・一緒に納棺して欲しいものなど 会葬礼状・参列者へのメッセージ・香典や供花についてなど		

■連絡してほしい人

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

お墓・埋葬・仏壇について

お 墓	お墓を用意してある場合 墓地名： 所在地： 連絡先： 石材店： 契約者名：
	お墓を用意していない場合 ☐ 新たに購入してほしい（ ☐ 一般墓 ☐ 永代供養墓 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬） ☐ 散骨してほしい（場所：） ☐ 手元供養してほしい ☐ 家族に任せたい
分 骨	☐ 希望する ☐ 希望しない
埋葬の費用	☐ 私の預貯金を使って欲しい ☐ 特に用意していない ☐ 保険・共済などで用意している（名称： 連絡先：）
仏 壇	☐ 代々の仏壇にまつてほしい ☐ 新たに仏壇を用意してほしい ☐ 必要ない ☐ 家族に任せたい

キーワード 葬儀の事前準備

遺族の約4分の3は家族が亡くなってから6時間以内に葬儀社を決めているというデータがあります。

悲しみの中で十分な情報収集や検討ができないまま葬儀を決めると、後悔が残ってしまうことも。事前に意志を伝えておくことが大切です。



人生会議(ACP)とは？

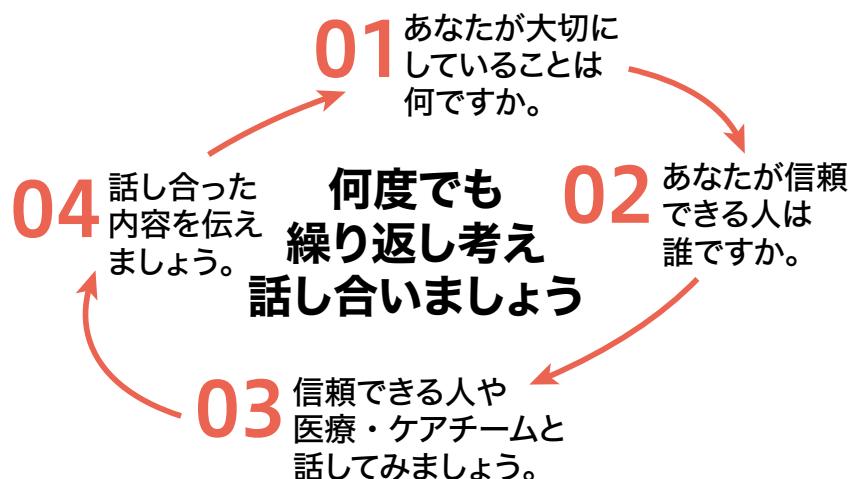
あなたが病気になったり、介護が必要になるなど「もしものとき」に、「自分はどう生きたいか」「してほしいこと」「してほしくないこと」などについて考え、あなたの思いや希望を家族や周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有するプロセスを人生会議（アドバンス・ケア・プランニング：略してACP）といいます。



人生会議(ACP)がなぜ必要？

誰でも、いつでも、命にかかわる大きな病気やケガをする可能性があります。もしものことがあってから話し合おうとしても、急に答えをだすことは難しいですね。命に危機が迫った状態になると、**約70%**の方がこれからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。そういった場合に備えて、前もって元気なうちに考えておくこと、あなたに代わって意思を伝えてくれる人と話し合っておくことが大切です。

ただし、すべての人が人生会議（ACP）をしなくてはならないというわけではありません。このような取り組みは、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への配慮が必要です。



人生会議って

なあに？

人生会議(ACP)についてより知っていたために、倉敷市の高齢者支援センターの方と動画を作成しました。

「人生会議ってなあに？」の動画はこちらから →



どんなときに人生会議(ACP)をしたらいい？



元気な時は、今後のことについて考えたり話し合うきっかけが見つからないですね。

たとえば、こんなきっかけで話し合うのはいかがでしょう。

- ・年末年始やお盆でご家族と会う時
- ・年に1回の健康診断の時
- ・身近な方が亡くなられた時
- ・就学・就職・結婚・出産・子育て・教育・転職・退職などのライフイベントの時
- ・テレビや新聞等で介護や治療のことが取り上げられていた時 など

話し合う時には、このエンディングノートの活用をおすすめします。



人生会議(ACP)を行った日を記録しましょう

エンディングノートに記入しただけ、心の中で思っているだけでは、あなたの希望や思いは伝わりません。あなたのご家族や大切な人と話し合いましょう。そして、話し合った日などを記録しておきましょう。

身体の状態や時間の経過によって、希望や思いは変わります。何度でも見直し、繰り返し話し合いましょう。

1回目	・話し合った日： ・話し合った人： ・内容：
2回目	・話し合った日： ・話し合った人： ・内容：
3回目	・話し合った日： ・話し合った人： ・内容：
4回目	・話し合った日： ・話し合った人： ・内容：
5回目	・話し合った日： ・話し合った人： ・内容：

お役立ち情報

高齢者に関する総合相談窓口

倉敷市高齢者支援センター（地域包括支援センター）

高齢者が住み慣れたまちで安心して暮らしていくために、保健・医療・福祉に関する総合的な相談支援を行う拠点として設置しています。お住まいの圏域を担当する高齢者支援（サブ）センターへお気軽にお電話ください。

●倉敷市高齢者支援センター

地区	センター名	所在地	電 話	F A X	圏 域(小学校区)
倉敷地区	倉敷中部	鶴形1-9-7(ケアハウスつるがた内)	430-6703	430-6701	倉敷東小・万寿小・万寿東小 菅生小一部(青江、西岡、宮前、祐安)
	倉敷南	粒江2500-1(特養浮洲園内)	420-1355	429-3314	倉敷西小・粒江小
	老松・中洲	老松町4-4-7(倉敷在宅総合ケアセンター内)	427-1191	427-0188	老松小・中洲小
	大高	粒浦80-1(倉敷市保健医療センター内)	427-8811	427-1928	大高小・葦高小・倉敷南小
	倉敷西	中島770-1(誠和会在宅センター内)	466-3156	466-6366	中島小・西阿知小 連島北小一部(旧霞丘小を除く)
	帯江・豊洲	亀山679-1(老健亀龍園内)	429-2714	429-2488	帯江小・豊洲小
	中庄	徳芳504(杉の子デイサービスセンター内)	461-2357	463-3775	中庄小
	天城・茶屋町	藤戸町藤戸1573-1(藤戸クリニック内)	428-1661	428-1134	茶屋町小・天城小
	庄北	山地1297(特養庄の里内)	461-0085	461-0037	庄小一部(上東、二子、山地、西尾、日畑、矢部、庄新町)
	倉敷北	下庄700-1(老健サンライフ倉敷内)	463-7760	462-7778	庄小一部(下庄、松島、栗坂) 菅生小一部(浅原、西坂、生坂、三田)
児島地区	琴浦	児島下の町5-2-17(特養王慈園内)	473-9001	473-9090	琴浦東小・琴浦西小一部(児島上の町を除く)・琴浦北小・琴浦南小
	児島中部	児島柳田町355-1(特養倉敷シルバーセンター内)	473-0847	473-1073	児島小・緑丘小 琴浦西小一部(児島上の町)
	児島西	児島駅前4-83-2(児島障がい者支援センター内)	472-0221	470-0265	味野小・本荘小
	赤崎	児島阿津2-7-53(老健オアシスK-3内)	472-2941	472-2900	赤崎小
	下津井	下津井吹上2-6-4(下津井病院内)	479-8271	479-7349	下津井東小・下津井西小
	郷内	串田660(老健倉敷あいあいえん内)	470-2005	485-3700	郷内小

地区	センター名	所在地	電 話	F A X	圏 域(小学校区)
玉島地区	玉島東	玉島750-1(プライムホスピタル玉島内)	523-6235	523-6234	上成小・乙島小・乙島東小
	玉島中部	玉島中央町1-4-8(老健秀明荘内)	523-5322	523-5323	玉島小・柏島小
	玉島南	玉島勇崎1044-3(地密特養あすなろテラス内)	528-3266	441-7201	玉島南小・沙美小・南浦小
	玉島北	玉島陶856-1(特養グリーンピア瀬戸内内)	525-1339	525-1244	長尾小・富田小・穂井田小
	船穂	船穂町船穂1861-1(高齢者福祉センター内)	552-9005	552-9030	船穂小・柳井原小
	真備	真備町箭田2159(シルバーセンター後楽内)	698-5999	698-8006	川辺小・岡田小・藺小 二万小・箭田小・呉妹小
水島地区	水島	水島南春日町13-1(医療生協会館内)	446-6511	444-3228	第四福田小・第五福田小・水島小
	福田	東塚5-4-50(老健和光園内)	455-5132	455-5135	第一福田小・第二福田小・第三福田小
	連島	神田2-3-27(特養みどり荘内)	444-3200	448-7546	連島東小・旭丘小・連島神亀小 連島西浦小・連島南小 連島北小一部(旧霞丘小に限る)

●倉敷市高齢者支援サブセンター

地区	センター名	所在地	電 話	F A X	圏 域
倉敷	倉敷北部	浅原380-2(特養浅原桃花園内)	462-0020	462-0987	浅原・西岡・宮前・青江・祐安
水島	福田	福田町福田234-1(特養のぞみ荘内)	450-1188	450-1177	福田町福田、福田町浦田(旭丘小学区を除く)
	連島南	連島町鶴新田1956-1(特養めばえ内)	440-0708	448-0078	連島町鶴新田

【その他】

	名称	所在地	電話
介護保険制度に関すること	倉敷市介護保険課	西中新田640	426-3343
	児島保健福祉センター国保介護課	児島小川町3681-3(児島支所内)	473-1114
	玉島保健福祉センター国保介護課	玉島阿賀崎1-1-1(玉島支所内)	522-8185
	水島保健福祉センター国保介護課	水島北幸町1-1(水島支所内)	446-1123
	玉島保健福祉センター真備保健福祉課国保介護係	真備町箭田1141-1(真備支所内)	698-5112
その他相談	倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室	西中新田640	426-3417

これから自分らしくすごすために

フレイルって何だろう？

「フレイル」とは、加齢とともに運動・認知機能が低下し、心身がストレスに弱くなっている状態のことです。フレイルに早めに気づき、適切な取り組みをすることで改善と言われています。**栄養バランスのとれた食事・歯と口の健康、身体活動、社会参加**でフレイルを予防しましょう。



フレイルを予防する食事の 1 2 3

いろいろな食品を食べることは、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。からだの機能の維持や筋肉・体力の維持のため、下の絵の10品目のうち、7品目以上の食品を毎日食べましょう。二重丸で囲まれた品目は、たんぱく質を多く含む食品なので、特に意識して食べましょう。

合言葉は・・・

さ あ に ぎ や か い た だ く



健康教室に参加してみよう！

● 介護予防実践教室

フレイル予防、運動などを楽しく学ぼう！

● 認知症予防教室

脳トレや運動などの認知症予防をやってみよう

● 健康出前講座

仲間を集めて、講師を呼ぼう！

○ 日程や会場についての問い合わせ先

くらしき健康福祉プラザ 介護予防事業 Tel：(086) 434-9861

(火曜日～土曜日 8時30分～17時15分 ※祝日は除く)

認知症と共に生きる地域へ

認知症ってなに？

認知症は、様々な原因で脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力などの認知機能が低下することで、日常生活に支障が出ている状態をいいます。

今や**認知症は誰もがなり得る**もので、多くの人にとって身近なものになっています。

認知症かな？またはもの忘れで不安になったら・・・

早く気づいて対応することで、その後の病気の進行を遅らせることや、介護の負担軽減につなげることができます。「認知症かな」「家族のもの忘れが気になるけど、どうしたらいい？」と思ったら、まずは身近なかかりつけ医や高齢者支援センター等の相談窓口にご相談してみましょう。

必要に応じて、**認知症初期集中支援チーム**（認知症サポート医である専門医・看護師・社会福祉士等からなるチーム）のサポートを受けることもできます。

認知症は、
早期診断・早期対応が
大切です。

『もの忘れがはじまったら～認知症に備えるパンフレット～』は二次元コードからご覧いただけます。



倉敷市認知症サポーター犬
笑（えみ）ちゃん

仲間や専門職等と出会える場

● 認知症カフェ

認知症の人とその家族、地域の人など、誰でも気軽に集い、つながることができる「認知症カフェ」。みんなで気軽に話ができる居場所を目指します。詳しくは倉敷市ホームページをご覧ください。



● 本人ミーティング

認知症の診断を受けた方同士が集まり、本人が主になって、自分の体験や思いなどを語り合う場です。**同時に家族の交流会も実施**しています。日程は、倉敷市ホームページをご覧ください。



外出時に活用してみませんか？ ～認知症による行方不明への事前の備え～

● GPS端末の購入費等助成（上限1万円）

【注意】購入・レンタル開始前の事前申請が必要。

購入・レンタル開始後は受け付けていません。

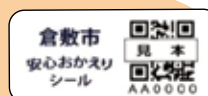
※対象者、機器、経費等に要件があります。

● 倉敷市安心おかえりシール交付（50枚まで無料）

⇒あらかじめ身の回りの物（服や鞆等）に貼ることで、外出後に保護された際に、発見・保護してくれた方とご家族が専用ホームページで連絡を取り合うことができます。

地域の皆様へ

倉敷市安心おかえりシールを貼った方が、困れているところを見かけた際には、声掛けと、二次元コードの読み取りにご協力ください。



○ 問い合わせ先

倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室 Tel：（086）426-3417

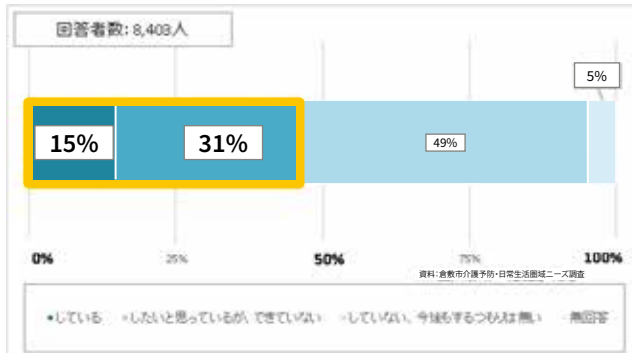
「認知症に関すること」は二次元コードからご覧いただけます。



生涯現役！経験を活かしてみませんか？

ボランティア活動の効果について

倉敷市が高齢者を対象に行ったアンケートでは、「ボランティア活動をしている」または「したいと思っている」と回答した方が**5割近く**いました。



また、「している」と回答した人は、他と比べて、生活の満足度・幸福度がともに高くなっていました。ボランティア活動に参加することで、やりがいや生きがいを感じ、生活の満足度や幸福度を高めることにつながる事がうかがえます。

ボランティアを始めるには

倉敷市では、ボランティア活動を始めたい方を応援するため、「**倉敷市いきいきポイント制度**」を行っています。

この制度に登録すると、ボランティア受入先の紹介、活動先選びのお手伝いなどの支援が受けられます。

また、ボランティア活動の実績に応じて**貯まったポイントを換金**することができます。



年間 **5,000 円** まで換金できます

○ 制度に関する問い合わせ先
倉敷市社会福祉協議会
倉敷ボランティアセンター
Tel: (086) -434-3350

MEMO

おわりに

子どものころ、「〇〇になろう」と夢見たわたし
結婚のとき、「幸せな家庭を築こう」と誓ったわたし
子どもが生まれたとき、「立派な人に育てて欲しい」と心から願ったわたし
わたしたちはいつも今立っている地点から、明るい将来を思い描いて生きてきました
現在から未来を見つめて生きてきたのです

いま、エンディングノートを手取る人が増えています。
わが国は高齢社会だからエンディングノートを書く人が増えたのだろうか、
と考えるかもしれません。でも、そうではないのです。
エンディングノートは現在から未来を見つめて書くものではありません。
どちらかといえばエンディングノートは現在から過去を振り返ってみるものです。
ただ、エンディングノートを書く理由はそれだけではありません。
未来から今を見つめて、言い換えれば未来に自分が立っていると想像して
そこから今の私を見つめることを通して、残りの人生でやり残してきたこと、
やっておきたいこと、やらなくてはいけないこと、
それが何かを明らかにする、これがエンディングノートの役割なのです。
エンディングノートは死の準備をするために記入するものではなく、
むしろ残された人生をよりよく生きるためのツールだということです。
エンディングノートを書くことによって、
憂いのない日々を過ごすことができるようになったり、
家族や友人など縁があって交流してきた人たちに対する
感謝の気持ちを持てるようになったりします。
スッキリした日々を暮らすために、ありがたいの心で笑顔の毎日が送れるように、
このエンディングノートをぜひご活用ください。

