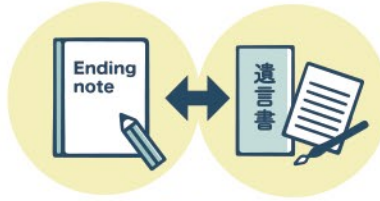


エンディングノート をご存知ですか？

昨今、様々なメディアに取り上げられていますので、名前を聞いたことがある方は多いのではないのでしょうか。今回は、エンディングノートについて取材をしました。

エンディングノートを書く時のポイント

- ① 元気なうちに書く
- ② 気負い過ぎない
- ③ 保管場所を伝える
- ④ 定期的に見直す
- ⑤ 法的効果がない



エンディングノート実践者に 聞いてみました！



Q 書き始めたきっかけは？

夫 駅前に「ふらっと」が開所するとので、軽い気持ちで見学に行きました。ちょうど自分たちのエンディングについて考え始めており、何でも相談できるとのこと、ふらっと内にある、「富士見町成年後見支援センター」に相談してみました。相談員から、「2人とも元気な時に自分の思いを書き残すことが大切」との話を聞き、エンディングノートを書いてみることにしました。

Q すぐに書けましたか？

夫 最初は、友人からもらったエンディングノートに記入しようとしていました。いざ記入しようとしたら、項目が細かすぎて書く気力が……。そこで、簡単に書けるノートを探しに本屋に行き、自分に合ったものを見つけることができました。書きやすいエンディングノートと巡りあうことも大切ですね。

Q 記入のコツは？

夫 ページ通りに記入するのではなく、書きやすいページから記入し、思い付いたことはメモを書いて該当するページに挟んだりしています。かしこまらずに書くことが大切だと思います。日々過ごしていると先延ばしにしてしまいがちですが、最初は遊び感覚で書き始めるのがよいと思います。立派なノートにする必要はありません。

Q 気持ちの変化はありましたか？

夫 先延ばししていたことが整理でき、気持ちがスッキリしました。具体的な手続きは、これから進めます。今の自分から考えるだけでなく、終わりから考えていくことも大切だと感じました。

妻 人生のエンディングについては、誰もが考えなければならないことです。ノートに思いを残して、残された家族に伝えることも大切だと思います。実は、父が脳梗塞を患った後、「亡くなった時は、このノートを見てくれ」と常々言っていました。メモ書きでしたが、そのノートこそエンディングノートでした。父が亡くなった後、書かれた内容をもとに、父の意思に沿った葬儀が行えました。母は事故で亡くなり、何も聞けずに逝ってしまったので、父の残したエンディングノートには感謝しています。

エンディング ノートの いろは

民家図書館「高森文庫」館長で、終活カウンセラー1級の伊藤やよいさんにお聞きしました。

Q エンディングノートとは？

A いわゆる「終活」について考えたことを書き残すメモです。「終活」とは「終」という字からネガティブなイメージを持ちがちですが、「自分自身を見つめ直し、終わりに向かってどう生きていくか」を考える前向きなものと私は捉えています。



伊藤やよいさん

Q 決まった記載項目はあるの？

A 市販のものなど様々なノートがあります。自分が書きやすいと思えるものを使いましょう。パソコンで作成する方もいらっしゃいます。

Q 何のために書くの？

A 第1の目的は、自分が「こう生きたい」と考えていることを家族や友人などと共有するためです。周囲の大事な人と共有することで、自分の思う生き方に近づけることができます。2つ目として、残された家族等が困らないよう必要な情報を書き残すという目的もあります。

より詳しく知りたい方はコチラ！

ふじみまち終活講座受講者募集

無料

講演編/落語で楽しく学ぶ

「人生笑顔で！笑エンディングノート」

- 日時 令和6年 2月 27日 (火) 13:30~15:30 ※13:00~受付開始
- 会場 ふれあいセンターふじみ研修室
- 講師 生島清身 (天神亭きよ美) さん (行政書士・社会人落語家)
- 参加方法 「会場参加」またはZoomによる「オンライン参加」
- 定員 会場 35名、オンライン 100名 ※富士見町在住者優先
- 申込締切 令和6年2月20日 (火) ※定員となりしだい締切



生島清身 (天神亭きよ美)さん

実践編/エンディングノート書き方ワークショップ

~どんな最期を迎えたいですか？~

- 日時 令和6年 3月 5日 (火) 13:30~15:30 ※13:00~受付開始
- 会場 富士見町地域共生センターふらっと
- 講師 伊藤やよいさん (終活カウンセラー1級)
- 参加方法 「会場参加」のみ
- 定員 8名 ※富士見町在住者優先
- 申込締切 令和6年2月27日 (火) ※定員となりしだい締切 ※使用するエンディングノートは、当日会場でお配りします。



伊藤やよいさん

申込み方法



メール・電話での申込み

- ①希望する講座名 (講演編・実践編)
- ②参加方法 (会場参加・オンライン参加)
- ③氏名
- ④性別
- ⑤年代
- ⑥電話番号
- ⑦メールアドレス (オンライン参加の場合) をお知らせください。



WEBでの申込み

次のQRコードからお申込みください。



※メールの場合は、件名を「ふじみまち終活講座参加申込」としてください。 ※講演編と実践編は、連続講座ではありません。それぞれに申込が必要です。

■ 申込み・問合せ先 ■

富士見町成年後見支援センター ☎ 0266-78-8550 ✉ chiiki@fujimi-shakyo.jp

参加者募集 伝わるって楽しい！手話講習会

手話は、声を出さなくても思いを伝えることができる視覚言語です。日常で使える挨拶や名前の表し方等、手話を使って交流します。どなたでもご参加いただけます。"耳の日、に、聴覚障がいについて学びながら、簡単な手話を覚えてみませんか？



- 日時 令和6年3月3日(日)13:30～15:30
- 場所 コミュニティ・プラザ 大会議室 うまどめ えみこ
- 講師 全諏訪聴覚障害者協会会長 馬留恵美子さん
- 共催 富士見手話サークル
- 申込み ①氏名②年齢③お住いの市町村④電話番号をお知らせください。
※本講座は、県主催の「長野県おでかけ手話講座」事業を活用して開催します。
- 問合せ先 ■ 地域福祉係 ☎ 0266-78-8846 FAX 0266-78-8835
✉ chiiki@fujimi-shakyo.jp

令和6年能登半島地震災害義援金

受付期間 令和6年6月28日(金)まで(予定)

● 募金箱設置場所 ●

- ・ふれあいセンター ・複合福祉施設清泉荘 ・地域共生センターふらっと
- ※義援金は行政、共同募金会、日本赤十字社各支部等で構成される災害義援金の募集・配分委員会において取りまとめを行い、配分基準に基づき各市町村を通じて被災者に配分されます。

温かな善意ありがとうございます

期間：令和5年12月7日～令和6年1月9日
掲載はご意向を伺い行っております

遺志金

故 小池みつ 様	小池小五郎 様	金100,000円
故 富士原寛平 様	富士原実 様	金100,000円
故 平出薫 様	平出善一 様	金100,000円
故 小林夏司 様	小林伸司 様	金100,000円
故 匿名 様	匿名 様	金100,000円
故 川窪純光 様	川窪和子 様	金300,000円



ご寄付

諏訪友の会 様	金5,000円
長野県労働金庫茅野支店運営委員会 様	食品49点
窪田雅晴 様	タオル多数
白尾美津子 様	プレゼント品多数
匿名 様	切り絵額入り
諏訪信用金庫富士見東支店 様	食品105点
J A信州諏訪女性部富士見町ブロック 様	食品多数
こどもの未来をかんがえる会 様	衣類
匿名 様	毛糸
匿名 様	もち米(赤米・白米)
富士見てしごと組 様	竹製のおもちゃ

家族介護者 交流会

■ 日時 ■ 令和6年 2月24日(土) 13:30~15:00
■ 場所 ■ 地域共生センター ふらっと 2階



直接お越しください

改修工事に伴う「ふれあいセンター休館」のお知らせ

休館期間

令和6年1月29日(月)～2月26日(月)

ご不便をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いたします。尚、複合福祉施設清泉荘は通常どおり開館しております。

心配ごと相談日

■ 日時 ■ 令和6年 2月16日(金) 10:00~15:00
■ 場所 ■ 地域共生センターふらっと

おふろカレンダー

2月

● →休館日

ふれあいセンター 10:00～20:00

日	月	火	水	木	金	土
				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		

複合福祉施設 清泉荘 10:00～19:00

日	月	火	水	木	金	土
				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		

※介護施設を併設しています。引き続き、マスク着用等の感染予防にご協力をお願いします。風邪症状や、感染症の可能性のある方の入館はご遠慮ください。

事業所 だより

ふれあいデイサービス どんどん広がる「ふれ藍プロジェクト」

「やってみたい」を応援し「できた！」からの「もっとやりたい！」につなげる「ふれ藍プロジェクト」。種まきからスタートし、収穫を経て、たたき染までできました。前年度の染めたものを使用して小物を作り、販売するなどの染物の応用まで、それぞれができることや得意な分野を活かし、協力しあって活動しています。今後、本格的な藍染めにチャレンジすべく準備中です。

その他にもしばらく休耕していた畑を使い、ジャガイモと枝豆も育てました。野菜の育て方の知識も豊富な利用者さんたちからは、教えていただくことばかり。収穫できたジャガイモはみんなで皮を剥いてカレーライスに入れ、美味しくいただきました。

自立支援の一貫としてスタートし今年で3年目。これからもみんなで藍や野菜、プロジェクトも元気に育ててゆきたいと思っております。



ふらっと さんぽ 人生にも余白が大切 「よはく酒店」



店内に並ぶ種類豊富な珍しいお酒の数々。お酒好きの方は、思わず胸が躍ります。店主の成瀬友和さんは、愛媛県松山市の出身。仕事で訪れた八ヶ岳周辺の豊かな自然に魅了され、2000年に富士見町へ移住。移住者や近所の方が交流できる場を作りたいという思いから、2018年に友人とお店をオープン。成瀬さんは音楽が大好きで、DJとして活動もされています。

店名の由来は、「全体の調和をとるためにあえて存在する絵画の余白のように、人生にも余白が存在することに大切な意義がある」、という考えが元になっているそうです。試飲をはじめ、買ったお酒をその場で味わえる「角打ち、も楽しみ、自分にぴったりのお酒に出会える酒店です。

- 住所 富士見町富士見 3579-3 1F-B
- 営業日 木曜日～日曜日 11:00～18:00
- ※詳しくは店頭やSNSのカレンダーを参照ください



清泉荘交流広場 かがやきひろば もうすぐ富士見の日！ 折り紙で「ミニ富士山」を作ってみませんか？

■ 日時 ■ 2月19日(月) 13:40～15:00
■ 場所 ■ 複合福祉施設 清泉荘
■ 問合せ・お申込 ■ デイサービスセンターかがやき
■ 持ち物 ■ ・上履き



【編集・発行】社会福祉法人 富士見町社会福祉協議会
TEL: 0266-62-6766 FAX: 0266-62-6772
✉ fureai-s@fujimi-shakyo.jp
〒399-0211 長野県諏訪郡富士見町富士見 8988-1
http://fujimi-shakyo.jp/
担当：落合・北村・高木・千葉・渡邊
【デザイン・印刷】 Macchiato Design

