

My ^{マイ}Life ^{ライフ}

これからの私が
いきいきと暮らして
いくために

横浜市緑区 エンディングノート



緑区高齢・障害支援課
〒226-0013 横浜市緑区寺山町118 ☎045-930-2311 FAX 045-930-2310

緑区 エンディングノート
発行日：2021年3月

ノートの初回作成日 年 月 日

はじめに

「エンディング」という名前から、「自分にはまだ早い」「終わりなんて…」と人生の終わりのためというイメージで捉えられがちですが、緑区エンディングノート【My Life～これからの私がいきいきと暮らしていくために～】は、これからの暮らしを考えるためのノートです。

好きなこと、やってみたいこと、健康法、これからどうしていくのか等、自分で決めることは、高齢者に限らず、どの世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大切な人と分かち合い、つないでいく…これからの暮らしを考えるきっかけにいただければと思います。

使い方

- 好きな筆記用具で書きやすいところから
 - 自由に
 - 書きにくいところはそのままにしてもよいですし、思いついた時に書き足すことや書き直しをすることもできます
- そして
- 作成したことを大切な人にぜひ伝えてください

ご注意

ノートは大切に保管しましょう。
ただ、このノートに記入しただけでは、法的な効力は発生しません。
遺言書など法的な手続きについては、法律の専門家にご相談ください。

〈ライフステージ〉



もくじ

自分自身のこと	1ページ
大切なもの	7ページ
連絡先	8ページ
資産・負債など	9ページ
相続・遺言	11ページ
介護についての希望	13ページ
医療についての希望	15ページ
葬儀	17ページ
お墓	18ページ
その他のおねがいごと	19ページ
これからのこと	20ページ
ご存知ですか？	21ページ
地域包括支援センター一覧	22ページ
お問合せ	23ページ