

大切な人のための エンディングノート ～より自分らしく生きるために～



☎長寿介護課高齢者支援班 ☎22-9133

「エンディングノート」という言葉は、耳にしたことがある人も多いのではないのでしょうか。しかし、実際にどういったもので、何を書けばいいのか、何のために書くのか分からないといった声もあり、まだまだ理解が進んでいないのが現状です。

「エンディングノート」とは？

人は誰でも突然、命にかかわる事故や病気になる可能性があります。また、認知症になった場合など、自分の意思を伝えることが困難になることもあります。自分の望む人生を、最後まで自分らしく生きるために、あらかじめ自分の思い出や家族のこと、財産のこと、葬儀のことなど、大切な人へのメッセージとして残すための手段として、エンディングノートはあります。

使い方のポイント

- ▶自分の好きなページや重要だと思うページから書きましょう。
- ▶鉛筆で書きましょう。（何度書き直しても大丈夫！更新日を記入しましょう）
- ▶定期的に振り返り、状況に応じて修正しましょう。
- ▶ノートがあることを誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。
- ▶家族や近い人と相談しながら書いてもいいでしょう。

書き方が分からないときは

エンディングノートを書くことの意義や書き方などについて説明する出前講座を実施しています。

参加した皆さんからは、「知人に紹介したい」「夫の分もほしい」など、エンディングノートの必要性を実感する声がありました。

地区の老人クラブや通いの場など、エンディングノートに興味のある団体からの申し込みをお待ちしています。

申し込みは、生涯学習課もしくは長寿介護課までご連絡ください。



相談の様子

エンディングノート
無料配布中

平戸市では、「マイエンディングノート」を無料で配布しています。写真を貼ったり、資料をはさんだり自由にご活用ください。

○配布場所 長寿介護課(③窓口)、各支所・出張所

リチウムイオン電池の電気製品は要注意

スマートフォンやモバイルバッテリー（外出先などでスマートフォンやタブレットなどを充電できる電源）には、リチウムイオン電池が使われています。



▲モバイルバッテリーの例

リチウムイオン電池は高温に弱いので、夏場の高温になった車内や直射日光の当たる場所にスマートフォンやモ

バイルバッテリーを長時間放置すると、正常に作動しなくなったり発熱により、火災などの事故につながる恐れがあります。大変危険です。

リチウムイオン電池による火災を防ぐには

- ①車内や直射日光の当たる場所に置かない。
- ②長時間充電しない。

リチウムイオン電池の処分方法

リチウムイオン電池を処分する際は、紙などに包み「リチウムイオン電池」と内容物を表示して危険物として出すことができます。ご不明な点はお問い合わせください。

☎市民課生活環境班 ☎22-9122

夏をしのぐ

9月に入りましたが、夏の暑さはまだまだ続いています。皆さんは、暑さをしのぐため、海で泳ぎますか？それともエアコンの効いた家でスイカを食べますか？（笑）

内陸で生まれ育った私は、海を見る機会が少なかったのですが、今年の夏は、平戸の美しい海を存分に楽しみました。

平戸の海は澄み渡って涼しく、悩みも海風に吹き飛ばされたように癒されて、本当に最高です！

私は、四川省の成都市に住んでいたころ、夏に青城山に日帰りで避暑することが好きでした。青城山は成都の中心部から、車で1時間ほどの都江堰市に位置し、道教の聖地として有名です。



国際交流員
張 莹
(チョウ・ゲイ)
(中国出身)

静けさと幽玄さから、「青城天下幽」と評されています。また、交通が便利なこともあり、四川省の都市に住んでいる人にとって避暑のいち押しスポットとなっています。青城山の奥には植物が茂り、盛夏でも山へ入ると心地よい風が迎えてくれます。山道を歩きながら、多くの渓谷や滝もあり、自然の楽しみが広がり、非常に楽しいです。日本には山の日があります。暑い夏、私は山登りに行きたくてたまりません！



▲青城山の登山道

☎文化交流課交流推進班 ☎22-9143