

令和元年度 安曇野市生活支援体制事業  
～ 地域支え合い推進フォーラム～

「エンディングノートづくり  
～一人の将来の希望づくりから、  
お互い様のあたたかい地域づくりへ～」  
地域の事業所の活動報告として

令和 2年 2月23日

NPO法人  
社会生活サポートチーム風を詠む  
デイサービス風彩  
居宅介護支援事業所風を詠む  
理事長 玉井英男

安曇野市にある福祉事業所の一つとして

安曇野市内には沢山の福祉事業所があります。

福祉事業者(平成31年度)

・障がい者福祉サービス等事業所

(122施設:長野県ホームページ令和元年11月より)

・介護保険事業所

(176施設:安曇野市平成31年総会資料より)

こんなに多くの事業所は、皆様が暮らす

83の区(区の定義)の中に所在しています。

・一定の区域内に居住する世帯及び事業所相互が年齢や性別を問わず、支えあい、助け合う連帯感により、安全・安心な地域を目指し、様々な地域課題を協働により解決するコミュニティーの基盤となる自治組織である。

(「区に加入しましょう」安曇野市より)

# 成相区で介護事業活動しています

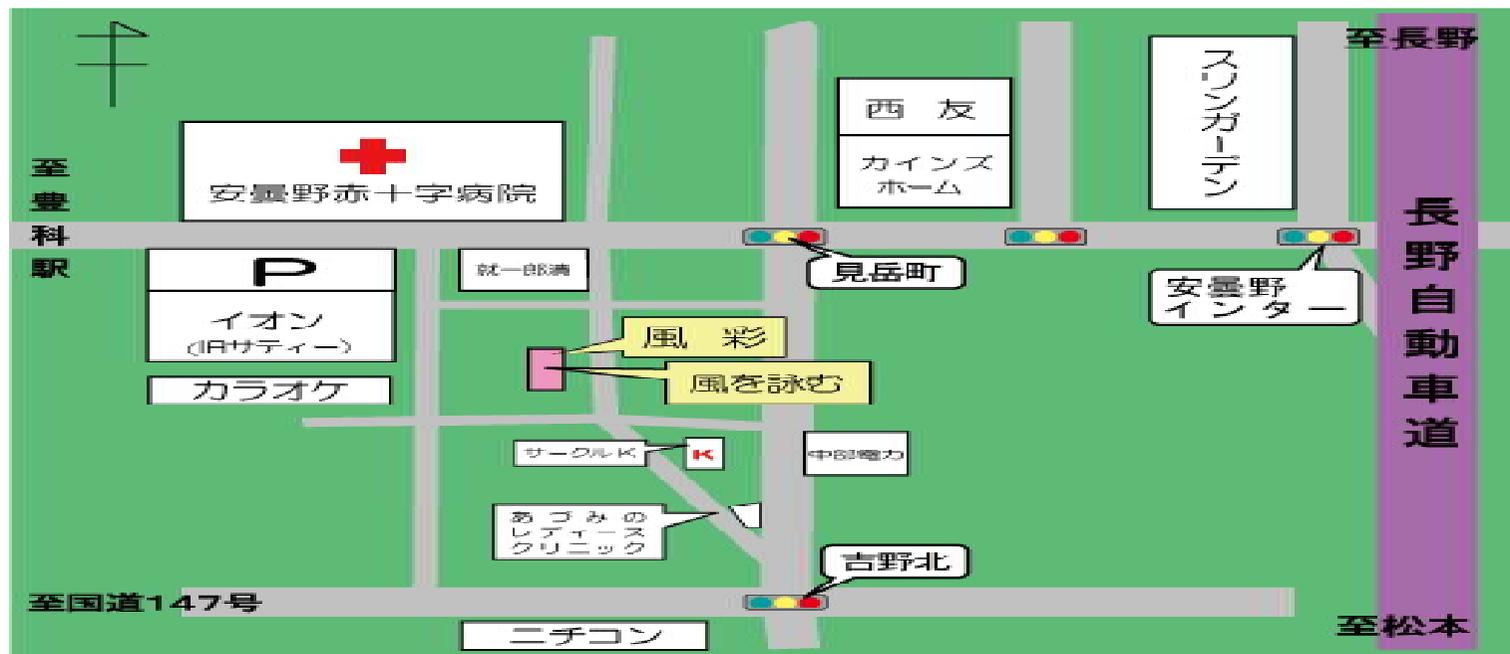
〒399-8201長野県安曇野市豊科南穂高442-7

TEL : 0263-71-3277(代) FAX : 0263-71-3287

NPO法人社会生活サポートチーム風を詠む

・地域密着型通所介護デイサービス風彩

・居宅介護支援事業所 風を詠む



## デイサービス風彩(かぜいろ)

定員10名、身体状態が重度であってもお過ごしできるようなベッド、特殊浴槽、車イス、ストレッチャー、状態の急変時にそなえAED等を所持し、成相区見岳町にて活動しています。

連絡先 0263-71-3278



# デイサービス風彩での活動

- ・区民の皆様のお傍にある事業所には看護師、介護福祉士、社会福祉士、ケアマネジャーが連携して活動しています。
- ・在宅介護の状態に合わせた日中のかかわり。入浴、看護処置、消防署による避難総合訓練、運動、演奏会、外出企画、伝統行事等



# 居宅介護支援事業所 風を詠む

事務所は『デイサービス 風彩』の2階にあります。ご相談はご依頼された方のご自宅へ訪問し、当事業所では1階の相談室で対応します。

## ケアマネジャーがご相談を承ります

「介護保険を使って在宅で利用できるサービスのご相談・ご利用全般のサポートを担当致します。介護を必要としながらこれからも希望する暮らしのご支援を皆様の傍らで対応します。」

連絡先:0263-71-3277



## 区内の事業所の一つとして

私たちの事業所の職員は通勤しております。  
その場所で住民として暮らしている訳ではありませんが、地域の皆様のおかげ様で事業所が続く限り、その地域の皆様と共に、大切な時間を過ごしていけること。

この地区で事業を始めて10年が過ぎました。その過程の中で、介護保険のみならず、できることを始めました。

頂いたご縁に感謝して、小さくても心温かく、皆様と繋がり、健康と長寿を願い続けている活動の一つをご紹介しますので、本日は宜しく申し上げます。

## 区の皆様へ事業所ができることは？

・介護事業所は健康な方にとって  
「まだ必要ない場所」＝「関係無い」



・「事業所にできることを考え、事業所から繋がる」。



防災訓練への参加、備品の提供

自分たちの専門性や経験から、誰もがご参加できる題材で、不安や介護、病気、隣近所の健康長寿を想像し繋がれるもの...ありました！

# 町内会、区の防災訓練参加

地域に所属していく区費、回覧板、川ざらい、防災訓練への参加、古くなった車イス寄付、AEDと人材の提供をしていく。

また、災害時にデイサービス利用者は区民以外の方もおりますので、その大切な命を、区民の皆様と共に避難をさせていただきます。

できることの発信が地区の皆様の方々の安心の笑顔に繋がれるように！



# 地域のコミュニティーで講演会

仕事のご縁を通じて、人が必ず迎える加齢と向き合う時に感じたこと。「こうしたい」「こうなったら…」とその方だけの人生の道(マイウェイ)を希望に繋げていけたら、遺された大切な人も幸せな気持ちになれるのでは。ご自身の希望が読めるノート。将来のマイウェイ(エンディングノート)を、元気なうちに一緒に作成していくことはいかがでしょうか？

地域にお住まいの方の誰もが向かう将来に向けて、ご自身の安心の為に考えてみるエンディングノート。

書いているうちに、お隣に迎えに来るデイサービスの車に少し興味が出たり、お一人暮らしの方にお声をかけたり。そんな事の一つのきっかけになれば、独りでは無いと思える、「地域の皆様のあたたかい心の健康」に繋がればと、講演会を企画しました。



# 区の見覧板にて周知していただいています

成相区見覧板にて  
偶数月の月頭に  
ご案内しています！  
・他市民タイムス、  
MGプレス、  
安曇野市生活支援  
体制ガイドブック掲載  
2017(平成28)年10月～



成相区の皆さまへ  
〈講演会のご案内〉

令和2年 2月 1日

NPO 法人社会生活サポートチーム風を詠む  
(デイサービス風彩・居宅介護支援事業所風を詠む)  
安曇野市豊科南穂高442-7(見岳町第2町内)  
☎ 0263-71-3277(代) 担当者 玉井

ホームページ「デイサービス風彩」  
<http://kazewoyomu.com>



当日介助が必要な場合  
お気軽にご相談ください

★申込み不要★初めての方も大歓迎★

日時：令和2年2月19日  
(水曜日)  
午後6時～7時半

場所：成相コミュニティーセンター2階

持ち物：筆記用具

参加費：300円(資料・お茶菓子代)

★講師★

みやざわ ゆういち  
行政書士 宮澤 優一 先生

ホームページ「相続なんでも相談室」  
<http://www.matsumoto-souzoku.jp/>



遺言書  
...法的な効果があります。  
...死後に効果を発揮。  
エンディングノート  
...法的な効果はありますが  
...生きている時から有効な内容



1年かけて

## エンディングノートと 遺言書を書いてみよう

1年間の内容を振り返ります。  
知識と気付きと笑いがいっぱい1時間半。  
はじめての方も超効率的に学べます！

☆楽しく学べる講演会☆



# 会場は成相コミュニティーセンター

- ・地域の皆様が知っている。
- ・お車でお越しの際も広い駐車場があります。
- ・平成28年に区長様からご意見をいただき、防災訓練など、避難所としても活用されているコミュニティーセンターを使うことで、繋がりやすさを考えています。
- ・偶数月の第3水曜日、午後7時を  
開始時間の基本として(冬季は午後6時)に開催しています。



# 相続の専門家をお迎えし、地域の介護事業所が主催

講師紹介 宮澤 優一 先生

行政書士宮澤優一事務所 代表

成年後見・遺言書などの相続手続きの専門家。

身近に相談できる街の法律家を目指し、

セミナー講師としても活躍。

「楽しく聞けて説明がわかりやすい」と受講者に満足されています。



(主催) 成相区に所在するNPO法人  
社会生活サポートチーム風を詠む

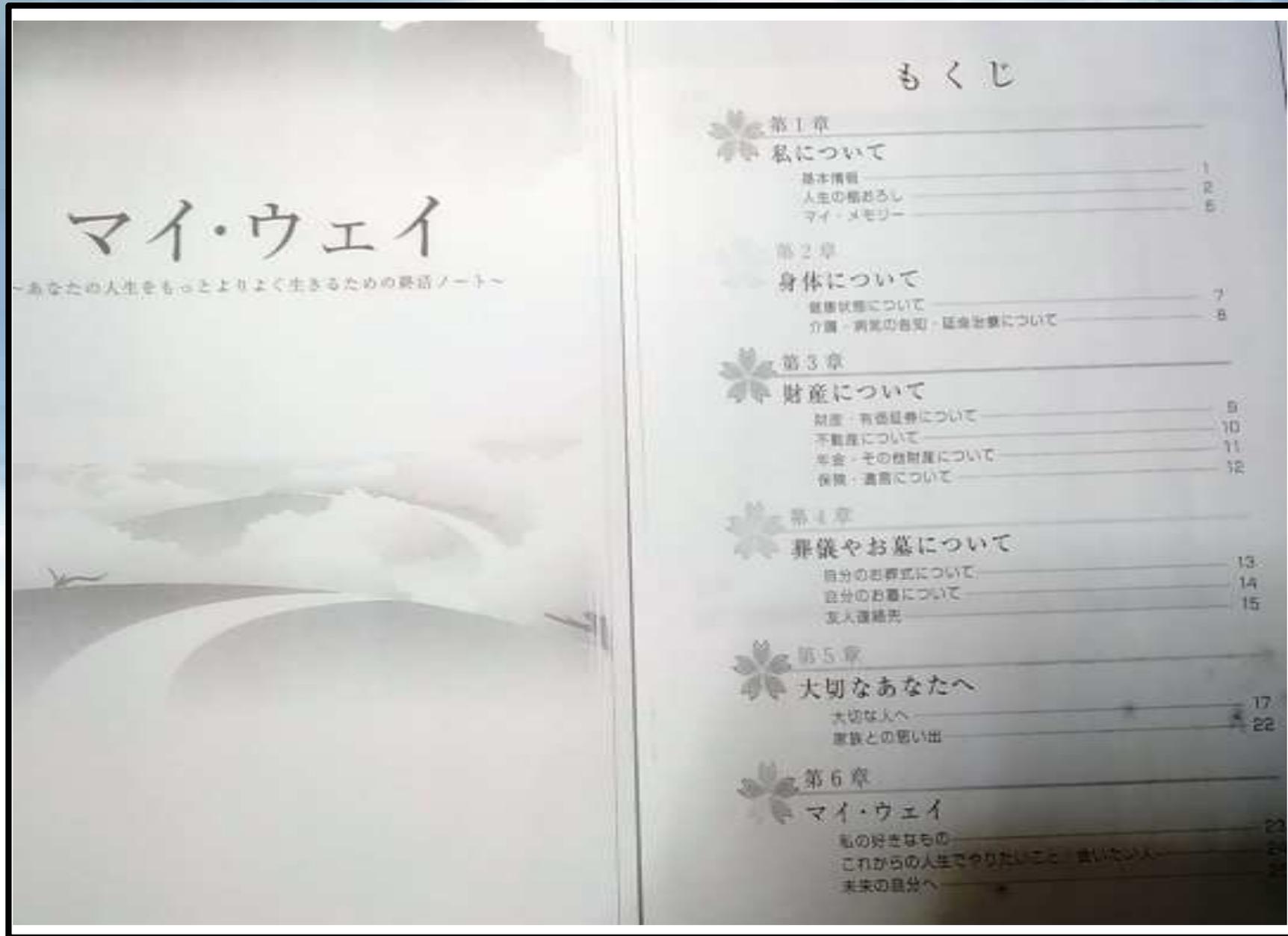
事業所スタッフにより、介護分野の話題  
等サポートいたします。

- ・パワーポイントによる説明
- ・エンディングノート、当日の詳細資料  
やA4ノートを配布いたします。
- ・飲み物とお茶菓子で参加費300円です。





# エンディングノートってどんな感じなの？



## (例) 第2章 身体については...

- ・今現在のご自身について記入します。
- ・かかりつけ医、お薬



- ・介護が必要になったらどうしてほしいですか？



- ・どんなサービス事業所が良いですか？



- ・病気の告知は



- ・延命について等々

第2章 身体について

～医療・介護～

今現在当てはまる項目にシ点をしてください。  
かかりつけの病院を家族や親族に知らせていますが  
介護保険制度についても程度理解していますが  
ご自身や家族が、介護状態になったときの方針を家族で話し合っていることありますが  
延命治療について考えたことはありませんか  
※病状や介護が必要となった場合の希望を聞き、整理しておきます。ご自身と家族の  
希望に相違がないよう、話し合っておきましょう。

健康状態について

介護保険等				
介護保険証	種別	記号	番号	保険者 番号
介護保険証	番号		保険者 番号	
後期高齢者医療 介護保険証	番号		保険者 番号	

身体について					
身長	cm	体重	kg	血圧	型
アレルギー	ある	内服			

かかりつけ病院について

病院名: \_\_\_\_\_ 所在地: \_\_\_\_\_

連絡先: ( )

これまでにかった病気など

病名	治療年月日 または現在の状況
治療した病名:	連絡先
病名:	治療年月日 または現在の状況
治療した病名:	連絡先
病名:	治療年月日 または現在の状況
治療した病名:	連絡先
病名:	治療年月日 または現在の状況

記入日: \_\_\_\_\_

～7～

介護が必要となった場合

どこで面倒をみてほしいですか  
自宅での介護を希望  
子供の暮らし家での介護を希望  
病院や施設での介護を希望

その他( )

どなたに面倒をみてほしいですか  
ご主人または貴様  
子供  
ヘルパーなど  
その他( )

認知症や要介護が進んだとき  
家族に一任する  
後見人を希望  
後見人になって欲しい人  
名前: \_\_\_\_\_ 続柄: \_\_\_\_\_ 連絡先: ( )

病気の告知・延命治療について

病気の告知について  
希望などしっかりと書入れてほしい  
病名のみ書入れてほしい  
知らせないでほしい

延命治療について  
出来る限り延命治療を希望  
痛みなどを取り除くことを希望  
家族の判断に任せる  
尊厳死を希望  
リビングウィルを書いている

尊厳死をご存知ですか。今日の医学をもって治療する見込みのない病で  
苦痛の中にあっても医師は必死の治療を行ってくださいます。しかし、  
治療は要らないという方もいらっしゃいます。このようなお考えを持つ方  
公正証書などを作成する方法もございます。医師の立場から見込みのある  
というのには解り難い恐れのあることから尊厳死公正証書を作成しても  
わけではありません。ただ、医師にご自身の意向は伝わり尊厳死を許容し  
大きく異なります。このようなことも少し考えておくべきだと思います。

-8-

## (例) 第3章 財産についてでは...

・ご自身の記憶を頼りに、この機会に通帳や建物、土地、農地など



・お子様が東京で家を建てて農地は継がないけどどうしていけば... など具体的なお悩みも出て、皆様積極的にご質問が出ました。



この回では、遺言書の書き方へのご興味に繋がりました。

第3章 財産について

～相続～

今現在当てはまる項目にシ点をしてください。

自身の預貯金、負債を把握している

加入している生命保険や損害保険の内容を知っている

貸金庫などに入っているものを家族や親族は知っている

年金手帳をきちんと保管している

ご自身の財産を整理することで今後の人生をどう生かせるか考えるきっかけ、また大切な家族のために財産の明細を記録しておくことも大事なことです。

財産について

預貯金	金融機関	支店名	種類	備考
1				
2				
3				
4				
5				

クレジットカード

ない  保有している

枚 保管場所

有価証券について

ない  保有している

証券会社名①

証券会社名②

Print

将来、判断能力が低下した時に財産を管理してくれる後見人を事前に決める制度があります。これを任意後見制度と言います。後見人となる「人」をなく、任せたい「内容」についてもご自身で事前に決めておくことができます。まずは自分の財産の把握をすることは重要になってきます。

記入日

-9-

## (例) 第4章 自分の葬儀やお墓から第5章大切な人へ

・ご自身の亡くなることを意識する回でしたが、皆さん我が事として、そして遠く離れて暮らすお子様たちを思い、様々な想いを巡らせていました。

第5章の「大切な人へ」今の自分の思いを書いてみる、そんな項目もあり、心温まります。

第4章 葬儀とお墓について

今現在当てはまる項目にシ点をしてください。

お葬式の一般的な費用はどのくらい想像つきますか  
葬主になってもらいたい人はいらっしゃるでしょうか  
お葬式の事前相談をしたことがありますか  
自分の入るお墓を持っていますか  
自分の家の近所葬儀を知っていますか

自分のお葬式について

病院で亡くなった場合の葬る場所  
 自宅に帰りたい  葬儀会場などの安置でもよい

お葬式の場所の希望について

葬儀会場  自宅  その他( )  
葬儀社名 葬儀社名 葬儀社名

葬儀社を決めているか  
 決めていない  決めている  
葬儀社名 葬儀社名

予約の内容

どんなお葬式にしたいか  
 一般的なお葬式  遺族だけの葬式  遺族に任せる  
 他の希望( )

宗教について

信じている宗教がない  
宗教の希望(申すくしている宗団がある、キリスト教が良いなど)

信じている宗教、宗派がある 宗派 宗派 宗派 宗派

戒名・法名について  
 ない  既に授けられている( )

喪主はどなたになってほしいか  
名前 名前 名前 連絡先

記入日 \_\_\_\_\_

- 13 -

第5章 大切なあなたへ

大切なひとへ  
御自身は口にできないけれどしっかりと言葉にしなさいと気持ちでは伝わりませんが、心を豊かに築きあげて正確な気持ちを書きましよう。

両親への思い

兄弟への思い

元夫への思い

配偶者への思い

子供への思い

記入日 \_\_\_\_\_

- 17 -

## (例) 第6章 未来の自分へ

・エンディングノート「マイウェイ」の最後には、ご自身が希望するこれからの人生でやりたいこと、会いたい人、行きたい場所など10個の目標をたてる項目があります。

ご自身の思いを大切に書いてみる時間が、安心と活力に繋がるようです。

第6章 マイウェイ

未来の自分へ  
毎日を後悔しないように生き

自分へのメッセージ

これから人生でやり

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10

会いたい人

これから過ごしたい人生を

記入日

記入日

## 進行しながら会場とやりとりのある講義の様子

・介護事業所が主催だけど  
専門家がしっかりと講義。



内容が難しい時は？



講師の宮澤先生のお人柄も  
あって、会場は和やかです。  
その場で質問しながら  
進みます。

それでも「私は手を挙げて  
質問なんてできないよ」  
と心の中で思う方もご安心  
ください。



## 講義の終盤はグループで講義に沿ってお話です！

講義の後、否定しないルールを説明後、進行役を決めて、講義の振り返りや課題をお話しします。



飲み物とお菓子で寛ぎながら語り合う「グループワーク」  
・他の方も同じ悩みを抱えている気づき「大変でしたね」と共感の声は温かく、皆様笑顔で会場が和みます。



## 最後に各グループで出たお話を発表、共有、講師へ質問

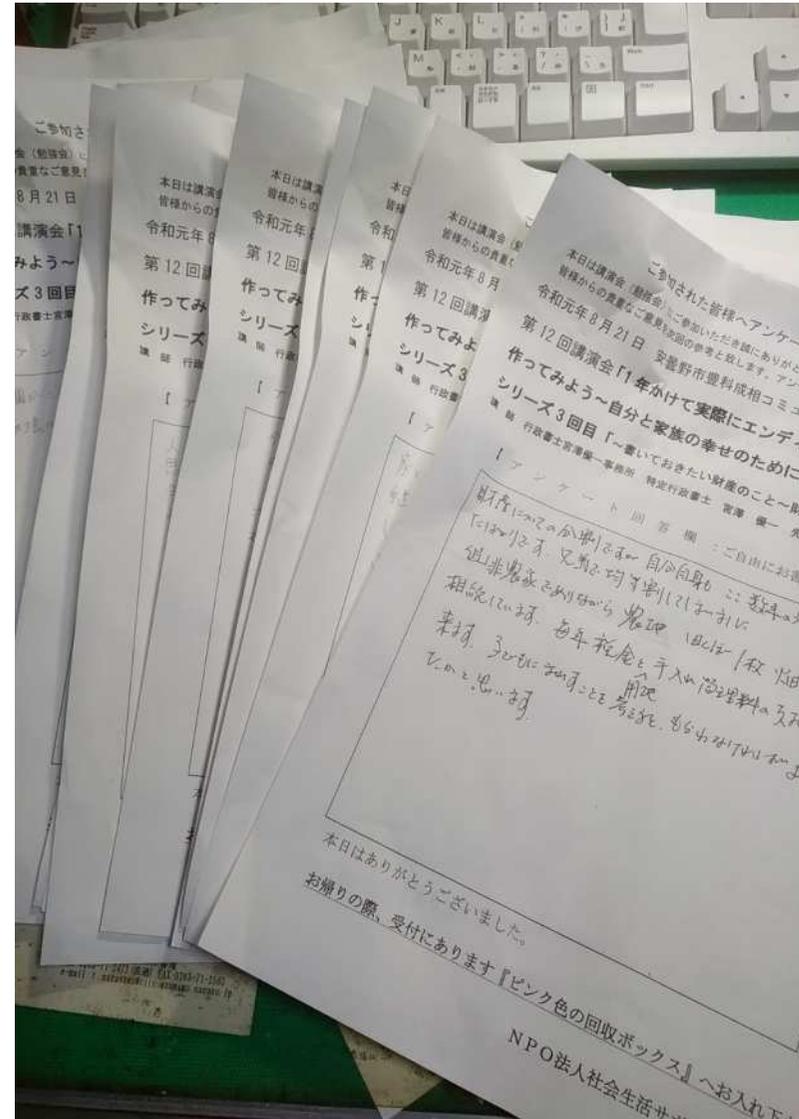
一人では聞けない講師への質問ができたり、他のグループの方々も「ふむふむ」「へ～」と、共有できて、会場が一つになる感じです。



## 毎回「アンケート」のご意見や感想を次回に繋ぎます

- ・元気だから関係ないイメージや死ぬ準備の暗いイメージもあったが、間違っていたと気づいた。具体的な相談をしたい。
- ・自分に介護が必要となった時に、どんな施設を使うか見学したい。
- ・自分が意思表示できなくなった時に、どうしたいか自分で決めておくもので、生きてるうちに使うのがエンディングノートなんだって初めて分かった！
- ・一人暮らしの方に知ってほしい。みんな必要だと思う(民生委員様)等

成相区の皆様のほか、福祉関係者や他地区の方も含め毎回約15～20名のご参加を頂いております。



# 成相コミュニティセンターで会いましょう！

来年度もエンディングノートの内容を軸として、具体的な施設の様子や介護方法、医療面等からゲストをお迎えするなど、より多くのご縁を繋ぐ会にしていきたいと思えます。  
次回は4月15日(水)午後7時開催です。

ご自身の将来の希望づくり。  
そこから見える隣近所の困りごとや課題、そして「大変そうだけど大丈夫？」の温かいお気持ちに繋がる想像していただく事。  
独りではありません。  
是非一緒に、安心笑顔の健康長寿、エンディングノートを通じて考えてみましょう。



ご静聴ありがとうございました



**NPO法人 社会生活サポートチーム風を詠む**

〒399 - 8201 長野県安曇野市豊科南穂高442 - 7

0263 - 71 - 3277 FAX 0263 - 71 - 3287

Mail: [kzewoyomu@lime.plala.or.jp](mailto:kzewoyomu@lime.plala.or.jp) <http://kzewoyomu.com/>

居宅介護支援事業所 風を詠む 事業所番号2074000361

0263 - 71 - 3277 FAX 0263 - 71 - 3287

デイサービス 風 彩 事業所番号2074000403

0263 - 71 - 3278 FAX 0263 - 71 - 3287