



⑤財産・年金・保険

不動産	所在地	名義人	持ち分	備考
預貯金	金融機関名	支店	金額	備考
ローン	借入先	金額	返済方法	備考
生命保険	保険会社	種類・内容	受取人	備考
公的年金	基礎年金番号	種類	受給金額	備考
個人年金	名称	番号・記号		備考

⑥処理が必要なこと

○口座自動引き落とし

	金融機関・支店	口座番号
電気代		
ガス代		
水道代		
電話代		

○カード・ウェブ口座
携帯電話・パソコン

*暗証番号やパスワードを記録し、いざというときは解約の手続きをお願いする必要があります。

いざというときのご相談は

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
多摩市社会福祉協議会(事務局)	373-5616	多摩市役所	375-8111
たすけあい有償活動	389-3344	防犯・事故	110
権利擁護センター	373-5677	救急・火災	119
多摩市中部地域包括支援センター	375-0017	救急相談センター	#7119
多摩市中部高齢者見守り相談窓口	357-8877	粗大ごみ専用ダイヤル	375-9713
担当ケアマネージャー()		担当民生委員()	

福祉のネットワーク永山だより

～誰もが安心して暮らせる地域を目指して～ **第32号**

大切な思いを未来へつなぐ



福祉のネットワーク永山では、平成30年11月に開催した終活講座から、福祉のネットワーク永山版エンディングノート「マイノート」を作成しました。

マイノートとは・・・

人生を振り返り、あなたに関する情報・希望をわかりやすくまとめ、しっかりと残しておくことで、家族を助ける——それがマイノートです。テーマに沿って書き進めるうちに、思いを自然に整理できると思います。そして、“これからの人生の在り方を考える”きっかけになるでしょう。これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人、伝えたいことなどさあ、ペンをとって思いつくままに・・・自分らしいエンディングを！

もくじ

- ① わたしのこと
- ② もしもの時は
- ③ エンディング
- ④ 家族・親戚・友人
- ⑤ 財産・年金・保険
- ⑥ 処理が必要なこと

書き方

- まずは気になるところから気軽に書き始めましょう。
- 定期的に振り返り修正しましょう。書き直しても大丈夫！
- 相談しながら書くのも良いでしょう。

たいせつなこと

- ノートの存在を家族に伝えましょう。
- 記入後は、あなたの大切な個人情報になります。保管場所など、取り扱いに注意してください。

マイノートの完全版は、多摩市社会福祉協議会のホームページからダウンロードできます。

福祉のネットワーク永山

発行・編集：福祉のネットワーク永山
問い合わせ：(社福)多摩市社会福祉協議会 042-373-5616



①わたしのこと

このノートには、私の意思表示と希望を記入しておきます。
判断能力の低下など、私の意思表示が困難になったときは、可能な限り尊重していただけることを希望します。
わたしについて、何かを決めていただく時の参考にしてください。

○基本情報

氏名 _____
住所 〒 _____
本籍 〒 _____
電話 _____
携帯 _____

○すきなこと・すきなもの

○これからやりたいこと・行きたい場所

○おもいで

○かかりつけ病院

電話番号 _____

②もしもの時は

○病気のときは
告知 要・不要

延命治療 要・不要

終末医療について
自宅・病院・ホスピス で過ごしたい

もし、私が判断できないときは、
_____と相談して決めてください。

メモ：

○介護が必要なときは
介護をお願いしたい人

介護してほしい場所

○判断力が低下したときは
財産管理などをお願いしたい人
(家族・任意後見人・代理人・その他)

メモ：

③エンディング

○お葬式のこと

葬儀の場所 _____
規模 _____
参列者 _____
喪主をお願いしたい人 _____

○遺言書について

遺言書 作成していない・作成済み
(保管場所 _____)
作成日 _____年 _____月 _____日
自筆証書遺言・公正証書遺言・その他

メモ：

○お墓について

お墓の場所
_____・希望なし・既存・お任せ
メモ：

○もしもの時の連絡先

氏名	電話	関係

④家族・親族・友人

