

## ◆身近な相談窓口

相談機関名	連絡先	所在地	
金沢区高齢・障害支援課	電話：045 (788) 7777 Fax：045 (786) 8872	泥亀2-9-1	詳しくは別紙をご参照ください。 お住まいの住所によって担当する地域ケアプラザが異なります。
並木地域ケアプラザ	電話：045 (775) 0707 Fax：045 (775) 0877	富岡東2-5-31	
六浦地域ケアプラザ	電話：045 (349) 5141 Fax：045 (349) 5119	六浦5-20-2	
泥亀地域ケアプラザ	電話：045 (782) 2940 Fax：045 (782) 2959	泥亀1-21-5	
富岡地域ケアプラザ	電話：045 (771) 2301 Fax：045 (771) 2360	富岡西7-16-1	
釜利谷地域ケアプラザ	電話：045 (788) 2901 Fax：045 (788) 2906	釜利谷南2-8-1	
能見台地域ケアプラザ	電話：045 (787) 0991 Fax：045 (787) 0993	能見台東2-1	
西金沢地域ケアプラザ	電話：045 (788) 2228 Fax：045 (780) 3080	釜利谷南3-22-3	
富岡東地域ケアプラザ	電話：045 (776) 2030 Fax：045 (770) 5010	富岡東4-13-3	
柳町地域ケアプラザ	電話：045 (790) 5225 Fax：045 (790) 5227	柳町1-4	
西柴地域ケアプラザ	電話：045 (780) 1150 Fax：045 (780) 1153	柴町343-5	

## ◆金銭管理・ボランティアなどについて

金沢区社会福祉協議会 電話：045 (788) 6080 Fax：045 (784) 9011

## ◆遺言・相続・成年後見制度についてのお問合せは

神奈川県弁護士会成年後見センターみまもり 神奈川県弁護士会総合法律相談センター	電話：045 (211) 7720 電話：045 (211) 7700
公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート 神奈川県支部 (司法書士)	電話：045 (640) 4345
ぱあとなあ神奈川 (社会福祉士会)	相談専用電話：045 (314) 5500 (火・木曜 / 14時～17時)
コスモス成年後見サポートセンター神奈川県支部 (行政書士会)	電話：045 (222) 8628
横浜生活あんしんセンター ※遺言、相続については弁護士による相談窓口を用意しています。	電話：045 (201) 2009

## ◆遺言・任意後見など公正証書にするときのお問合せは

横浜市内の各公証役場へ (横浜地方法務局ホームページ)

公証役場 横浜 検索

# korekara これから

## 横浜市金沢区版 エンディングノート

エンディングノートはこれまでの人生を振り返り、  
これからの人生をどう歩んでいきたいか自分の思いを記すノートです。  
病気や認知症などの理由でご自身の意思を明確に伝えられなくなったとき、  
ご自身の意思を伝える手段としてもお使いいただけます。  
また、ご家族などの身近な人と今後のことについて話をするきっかけにも役立ちます。

エンディングノートに自分の思いを記すことで、  
ご自身の「これから」をよりゆたかに過ごしていただくことを  
願っています。

### 使い方

- 好きな筆記用具で、書きやすいところから書きましょう
- 自由に書き直しましょう
- 書きにくいところはそのままにしておきましょう
- 作成したことを大切な人に伝えましょう

### ご注意

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。  
ノートは大切に保管しましょう。

## ① わたしのこと

名前	ふりがな _____		性別	
	(旧姓: _____)		血液型	
生年月日	年 月 日	出身地		
住所				
電話		携帯電話		
通院先		病名		
飲んでいるお薬				

## ② 好きなこと

趣味		色	
食べもの		本・映画・音楽	
スポーツ		ことば	
好きな _____		好きな _____	
大切にしているもの・こと			

## ③ ライフイベント・人生の主な出来事

うまれて、子どもの頃、学生時代、ライフイベントなどを振り返って

	人生の出来事	例えば…
出生 10代		例)・学生時代 ・最終学歴 ・就職 ・結婚 ・子育て ・引越し ・買い物 ・旅行
20代		
30代		
40代		
50代		
60代		
70代		
80代		
90代		

#### 4 興味・関心のあること

今取り組んでいること(趣味やサークル活動、運動、社会貢献、ボランティア等)や、心がけていること(健康法や生活習慣)を整理してみましょう。

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### 5 これから取り組みたいこと

今までの経験や趣味を活かしてやりたいこと、諦めかけていたことに挑戦したいことなどを書き込んでいきましょう。人生の目標に向かって具体的に何をしていきたいか、考えてみましょう。

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### 6 わたしの家族・親しい人(連絡先)

名前		関係	
住所	〒	電話番号	( )
名前		関係	
住所	〒	電話番号	( )
名前		関係	
住所	〒	電話番号	( )
名前		関係	
住所	〒	電話番号	( )

## 介護・医療

### 〈介護・医療のこと〉

#### 1 “もしも”治らない病気などになり、自分の気持ちを伝えられなくなったら、どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか

- できるだけ長く生きるための治療を受けたい
- 痛みやつらさを軽減する治療やケアのみしてほしい
- すべての治療やケアを受けたくない
- わからない
- その他

( \_\_\_\_\_ )

#### 2 “もしも”治療やケアについて、自分で決められなくなったら、代わりに誰に話し合っしてほしいですか(複数可)

- 配偶者(夫・妻) 【 \_\_\_\_\_ 】
- 子ども・孫 【 \_\_\_\_\_ 】
- きょうだい 【 \_\_\_\_\_ 】
- 親戚(姪・甥など) 【 \_\_\_\_\_ 】
- 友人・知人 【 \_\_\_\_\_ 】
- かかりつけ医 【 \_\_\_\_\_ 】
- その他 【 \_\_\_\_\_ 】
- 頼める人はいない

※【 \_\_\_\_\_ 】内には名前や連絡先を書いてみてください。

#### 3 “もしも”治らない病気になったら、どこで過ごしたいですか(複数可)

- 自宅     病院     施設
- 今はわからない
- その他、自由に

( \_\_\_\_\_ )

## ① 収入

就労収入（就労先：.....）

年金収入（老齢・遺族・障害）

振込先	銀行	支店	銀行	支店
-----	----	----	----	----

その他（.....）

## ② 預貯金（ネットバンクの口座も記入）

預け先	銀行	支店	銀行	支店
	銀行	支店	銀行	支店
	銀行	支店		

## ③ 生命保険・医療保険・損害保険

なし  あり

保険会社名	内容	連絡先

## ④ 不動産

なし  あり（ 自宅  その他：.....）

## ⑤ 株・国債など

なし  あり

証券会社名			
連絡先		担当者	
主な株式			
国債所有の有無	有 ・ 無		
その他証券以外の金融資産			

## ⑥ 自分で判断することが難しくなった場合の財産の管理を誰に頼みたいですか

配偶者

子ども（続柄：..... 氏名：.....）

専門家

その他（.....）

## ⑦ 遺言書を作成していますか

作成していない

作成している（保管場所.....）

# 葬儀とお墓

## ① 葬儀はどのような形で行いたいですか

一般的に

できるだけ質素に

家族・親族にまかせる

行わなくてよい

その他（.....）

## ② 葬儀会社や互助会などとの契約

なし

あり（契約先：..... 連絡先：.....）

## ③ 葬儀の費用

準備していない

準備している

死亡保険金（保険会社名：..... 連絡先：.....）

預貯金

## ④ お墓の有無

なし

あり（場所：..... 連絡先：.....）

その他（例：埋葬方法、場所など）（.....）