

ふれあい通信

第423号

発行

社会福祉法人
姫路市社会福祉協議会
姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内

TEL 079-222-4212

FAX 079-222-4256

ひとくちメモ 

終活のこと

考えていますか？

「終活」とは、人生の結びを意識

して行う活動や準備のことです。一般的に、身の回りの整理や葬儀・お墓の準備、自分の人生観をつづることなどを行います。具体的な内容は人によって異なります。

自分が歩んできた人生を振り返り、これからの人生を自分らしく、より充実させるために大切な活動です。

エンディングノートについて

エンディングノートとは、自分の人生の終末について記したノートです。介護の希望や葬儀の方法などが明記されていれば、本人の判断力が衰えたり、意思表示ができなくなったりした時も、家族が迷うことなく様々な選択をすることができます。家族の負担を減らすことができます。書く内容としては、支払い情報や家族へのメッセージなどが挙げられます。

エンディングノートを書くことで、自分の人生の振り返りができるとともに、新たにしてみたいことなども見つかるかもしれません。

まずは気軽に、自分の基本的な情報（氏名・生年月日・血液型・自分史など）を書いてみるのがオススメです。

姫路市での支援

姫路市では「終活支援事業」を行っています。緊急連絡先を市に登録し、万が一、意思を伝えられなくなった場合に医療機関や警察から市へ

問い合わせがあれば、登録情報を共有することができます。登録できる内容には、緊急連絡先のほか、かかりつけ医、遺言書の保管場所、葬儀等生前契約先、その他ご自身が希望する内容を登録することができます。

終活支援事業について

問い合わせ先

姫路市高齢者支援課

079-221-2306

〒670-8501

姫路市安田4丁目1番地

※相談は予約制としています。

福祉総合
相談

専門のワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

介護サービス
相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は…

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内

フーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-108-999 (通話料無料)