

# ライフサポート：はた

## 幹事会研修についてご報告

### 演題：「エンディングノート」

(皆さんの、ご参加をお待ちしています！)

NO 30 : 2015. 6. 8

四万十市中村大橋通 7 丁目 1-24

連合高知西地協内 TEL:34-9191

発行責任者：事務局 石井 孝

5月13日(水)9:30～ 「チョットだけ太極拳」「エンディングノート」

県職OBの谷口博さんの指導の下、太極拳の準備運動(かなりキツイ)を30分行った後、ドリーマー中村葬祭会館の横田さんによる「エンディングノート」の目的や考え方について、ご説明を頂きました。

「エンディングノート」とは、誰もが必ず迎える人生の終末期及び死に備えて、自身の末期医療や葬祭関係等について希望を書き留めておくノートのことです。

ノートには色々な様式があり、自分の履歴や家系図、葬儀、遺言、友人の連絡先、財産関係等を記入するようになっています。

平均寿命が男(80)女(86)で健康寿命が男(71)女(74)とした場合、9年～12年もの間、介護期間に要していることとなりますが、自分の思いを家族や周りに伝えている人は殆どいないとのことで、自分自身の安心や、家族との絆を深めるためにも、こういった手法を活用してみてもどうかのお話でした。



実際、末期医療の専門家が書いた「死ぬときに後悔すること25」では、1番目「健康を大切にできなかったこと」、2番目「煙草をやめなかったこと」、そして3番目に「生前の意思を示さなかったこと」が上っており、後悔しないためには、やはり準備が必要と言う事でしょうか。

参加者は、右の写真のとおり、若干少なめでしたが、私たち全員に必ず訪れる「その時」の話であり、私を含め皆さん真剣に聴いていました。

少々暗い話になりましたが、「その時」まで元気に幡多ライフの仲間と共に騒ぎましょう～～～！



連合高知西地協事務局長 曾根

司公



お知らせ

### ～連合高知西地協の事務局員が替わりました～

2013年12月から、西地協事務局員として勤務し、幡多LSCも大変お世話になりました「渡邊智美さん」が、都合で今年の5月で退職されました。1年6ヶ月の間、年寄りのワガママにも笑顔でお付き合いいただき本当にお疲れ様でした。

後任として、5月から「伊藤千穂さん」が勤務しています。伊藤さんは、4月まで石井事務所に勤務していたので、面識のある方も多いと思います。

お気軽に、連合高知西地協にお立ち寄りください。(美味しいコーヒー有りま

す！)