

令和6年5月



御嵩町地域包括支援センター

包括支援レンジャーだよ!

5月といえば、1年のうちでもっとも過ごしやすい季節ですね。
しかし、一日の気温差に体がついていけないことも、しばしば。
以下の事に注意し、元気に過ごしましょう!!

- ★食事は欠食なく、バランスよく摂る
- ★こまめに体を動かす
- ★入浴はシャワーだけではなく、湯船につかる
- ★睡眠をしっかり取る
- ★衣服で温度調節をする



令和6年4月より地域包括支援センターの業務を御嵩町社会福祉協議会が
受託し運営をスタートすることとなりました。
今後も職員一丸となって地域支援に努めていきたいと思っておりますのでよろしく
お願いいたします。

～職員紹介～

よろしくお願ひいたします。



左より	
社会福祉士	秋松 祐哉
プランナー	三輪 倫子
保健師	神田 梨花
主任ケアマネジャー	加藤 智美

お気軽にご相談ください

御嵩町地域包括支援センター

(御嵩町役場北庁舎3階)

☎66-8210 (直通ダイヤル)

知っていますか？エンディングノート。

最近「終活」といった自分の将来に関する事を考える人が増えてい
ます。そこで話題になっているものが「エンディングノート」です。
名前からしてあまり良いイメージを持たない方もいますが、エンディ
ングノートは自分だけではなく「**家族にも役に立つノート**」です。

エンディングノートは、自分の身にもしものことがあった時に家族
に伝えたいことを書き留めるノートです。

目次	
●私のこと	2
●私の家族・親族	3
●私の家系	5
●私の希望	7
1 介護・看取りについて	
2 延命治療・脳死・病名告知について	
3 葬儀・納骨について	
4 遺言について	
●私のベストショット	12
●私の財産	13
●大切な人へのメッセージ	14
●お役立ち情報	15

※私のポイント※
・順番は気にはつかないからどこからお書きください。
・正確な住所や氏名を記載してください。
・家族構成は変更しなくても大丈夫。
・気持ちは変化があるのも大丈夫。

私のこと

フリガナ			
名前	年 月 日 生		
性別			
本籍			
電話番号			
緊急連絡先	名前	血液型	連絡先
	関係		
かかりつけの 病院・救急医療	病院名	医師	
	病名	薬名	服用回数
飲んでいる薬			
既往歴	病名	かかった病院名	
注意事項 (注記・備)			

記入日： 年 月 日

2

御嵩町版
エンディングノート

～あなたから大切な家族への連絡帳～

私の財産			
■貯蓄・預金	名前	金額/種類	備考
※預金簿 宛・票			
■不動産(土地・建物)	種類	所在地	持分
■生命保険・損害保険	受取人	保険会社	種別 備考
■その他の債(株・国債・自動車・借入金など)	取得の種類	取引先	数量 備考

記入日： 年 月 日

13

大切な人へのメッセージ

～家族・親族へ～

～友人・知人・
お世話になった方へ～

記入日： 年 月 日

14

御嵩町役場 保険長寿課と
社会福祉協議会(希らり館)に
用意してあります。
ご希望の方は、窓口までお越
しくください。