



## エンディングノートの目次

### 私の生き方・ラストステージ

- ・私の人生とあゆみ
- ・私がこれまでに大切にしてきたこと
- ・大切な方へのメッセージ
- ・私のぞむラストステージ

### 突然の入院や介護に備えて

- ・現在の健康状態
- ・過去の病気について
- ・告知を受けますか
- ・終末医療への要望
- ・介護について

### 宗教・葬儀・お墓・相続

- ・あなたの宗教
- ・葬儀について
- ・お墓はどうする
- ・家系図
- ・遺品や相続について
- ・ふり返って ほほえみ
- ・自分史
- ・メッセージ

### 付録 いざという時のために

- ・覚え書き
- ・知らせてほしい方の住所録
- ・私の大好きな 写真
- ・質問シート (NPO あかねへの)



〒271-0065 松戸市南花島3-43-12 ヤマザキ家具センター内  
 受付時間：10:00～17:00  
 FAX：047-366-0789  
<http://npo-akane.net/>

## 理事メンバー

(平成 22.06.14～)

- 代表理事 長江 曜子  
 石匠 あづま家 代表取締役・聖徳大学教授
- 副代表理事 三木 京子  
 有限会社ヘルスケアサービスゆいまーる 代表取締役
- 副代表理事 小川 欣之  
 有限会社リック 代表取締役
- 理事 中島 誠  
 司法書士・土地家屋調査士 中島誠事務所 代表
- 山崎 義正  
 株式会社 ヤマザキ家具センター 代表取締役
- 高原 久  
 有限会社 高原 代表取締役
- 霞末 みち代  
 株式会社 クリーンプランニング 代表取締役
- 稲川 智子  
 株式会社 しの田 専務取締役
- 榊原 直哉  
 フォークソノミー株式会社 代表取締役・地域SNSラブマツ 主宰
- 監事 大塚 美どり  
 株式会社 松戸印刷所 常務取締役

大切な方に  
 思いを届けたい

NPO法人 あかね



自分らしい老後・介護・葬儀・お墓など・・・。  
誰もが通るこの問題に『不安』を感じる方も多  
いはず。「NPO法人あかね」は、その解消に  
少しでもお役に立てればと、東葛地域に根付い  
た生活支援ネットワークを確立し、支援サービ  
スを提供することを目的として平成22年6月、  
千葉県松戸市に設立されました。

運営メンバーは、介護・医療・葬儀・相続・お  
墓など、各方面の専門家です。今回設立にとも  
なって、培った経験と知識をいかした、大切な方  
に最後の思い出を届けるオリジナル「エンディ  
ングノート」も平成22年11月が出版されまし  
た。いざという時、愛する家族や周りの人が困  
ることがないように、あらかじめ自分の想いを書き  
留めておく「エンディングノート」。老後をより  
良く生きることに重点を置いてつくられていま  
す。(好評なため、平成23年第2版を出版。)

今後「NPO法人あかね」では、明るい好老社会  
を創ることを目的に、市民の方を対象にした啓発  
セミナーや講演会を開催して行く予定です。多く  
の方のご参加をお待ちしております。

NPO法人 あかね 理事長 長江 曜子

## NPO 法人あかね

### 活動目的

このNPO法人は、高齢者及びその家族に対し、自分らしい老後・介護・葬儀・お墓等について、高齢者の一人生活者・夫婦単位・生涯未婚者で担わなければならない不安を解消すべく、地域に根付いた生活支援ネットワークの確立と、支援サービスを提供し、明るい好老社会を創ることを目的としています。

### 組織と沿革

NPO法人あかねは、平成22年6月に設立されました。同年11月には、エンディングノートの出版を行ないました。第2版のエンディングノートを平成23年10月に出版しました。

また、松戸市・柏市・東京都内その他全国で社会福祉協議会・行政・生涯教育等で、「エンディングノートの書き方講座」を行っています。



## エンディングノート

いざという時、愛する家族や周りの人が困ることがないように、あらかじめ自分の想いを書き留めておく「エンディングノート」。

このノートは、老後をより良く生きることに重点を置いてつくられています。

内容は多岐に渡り「突然の入院や介護に備えて」「宗教・葬式・お墓・相続」「私の生き方・ラストステージ」など、普段の生活であまり考える機会が少ないことばかり。書くことで、あらためて、自分の気持ちを整理することができます。

また、付録の「いざという時のために」では、知らせてほしい方の住所録を記入する欄や自分の大好きな写真（遺影用など）封書に入れる枠も設けられています。また、のり付けできる秘密のページもあります。

いざという時、このノートが自分の意志を伝えてくれます。

書き始める年齢はいくつからでも良いですし、記入した内容は何度でも書き直すことができます。