

地域のみなさまと一緒に
たくさんの力をいただいて運営しています



ご相談をおきします

- 心配ごと相談所
- 成年後見制度の利用手続き相談室
- 生活福祉資金
- 福祉学習の講師や内容
- 子どもの居場所

本人や家族はもとより
近隣住民からの「気づき」を
お聞きします



みなさまの 善意の気持ちを役立てます

- 善意銀行(金銭や物品の寄付)
善意のお気持ちをお預かりして区民の方へお渡します
- 赤い羽根共同募金
「じぶんの町を良くするしくみ」として毎年10月1日から全国で展開する募金運動です

地域での 助け合いを支援します

- 子ども食堂や学習支援
- 高齢者ふれあい給食
- 友愛訪問
- 地域の居場所づくり
- 地域福祉のまちづくり計画

車いすや高齢者疑似体験セットの
貸出もしています



社会福祉法人 神戸市灘区社会福祉協議会
灘区ボランティアセンター



TEL.078-843-7001(代)【ボランティアセンター直通 078-843-7040】
〒657-8570 神戸市灘区桜口町4丁目2-1(灘区役所内)
FAX.078-843-7077 E-mail contact@nadaku-shakyo.org <https://www.nadaku-shakyo.org>

公式HP▶



配信申込▶

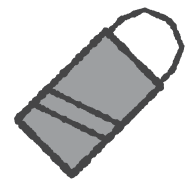


このノートは、(福)神戸市灘区社会福祉協議会が善意銀行の寄付を活用して作成しました

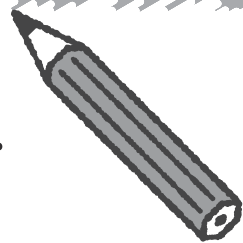
暮らしのデッサン

わたしの 人生ノート

記入をはじめた日： 年 月 日



このノートの使い方



このノートは“あなた”の暮らしをデッサンするために作りました



わたしたちの周りには たくさんの制度や情報がありますが
それらが **わたしに必要なのか** を日頃から考えることは少なく
事が起こってから 不安になったり 慌てたりした経験はありませんか？

これからにそなえるために まずは **わたし** から **わたし** のことを
ゆっくりと見つめる時間にこのノートがきっかけになれば幸いです

このノートは

前半 は **わたし** を見つめるためにお使いください

後半 は **もしも** の時を考えるきっかけとしてお使いください

好きなところに写真やメモを貼ったり 絵や色をつけたり

家族や友人と語り合いながら

これからの想像しながら

あなただけの **わたしの人生ノート** に仕上げてください

じぶん図表

お名前

(旧姓)

生まれた日

年

月

日

住んでいる
ところ

〒

本籍地

電話番号

携帯番号

メールアドレス

身長

cm

体重

kg

足のサイズ

cm

服のサイズ

サイズ

補聴器 (あり・なし)

ペース
メーカー (あり・なし)

血圧 (高い・普通・低い)

持病

飲んでいる薬



じぶん図表

わたしは大切にしているものがあります

わたしは『好きなことば』や

『大切にしていることば』があります

わたしはこの食べ物が美味しい!と思います

思い出の場所や出来事があります

これから出かけてみたいところがあります

わたしのふるさはこんな所です

わたしの年表

※写真を貼ったりイラストを書いたりしてもよいでしょう。

年 代

人生の出来事

例)昭和22年1月1日

兵庫県神戸市灘区で生まれる。



わたしの年表

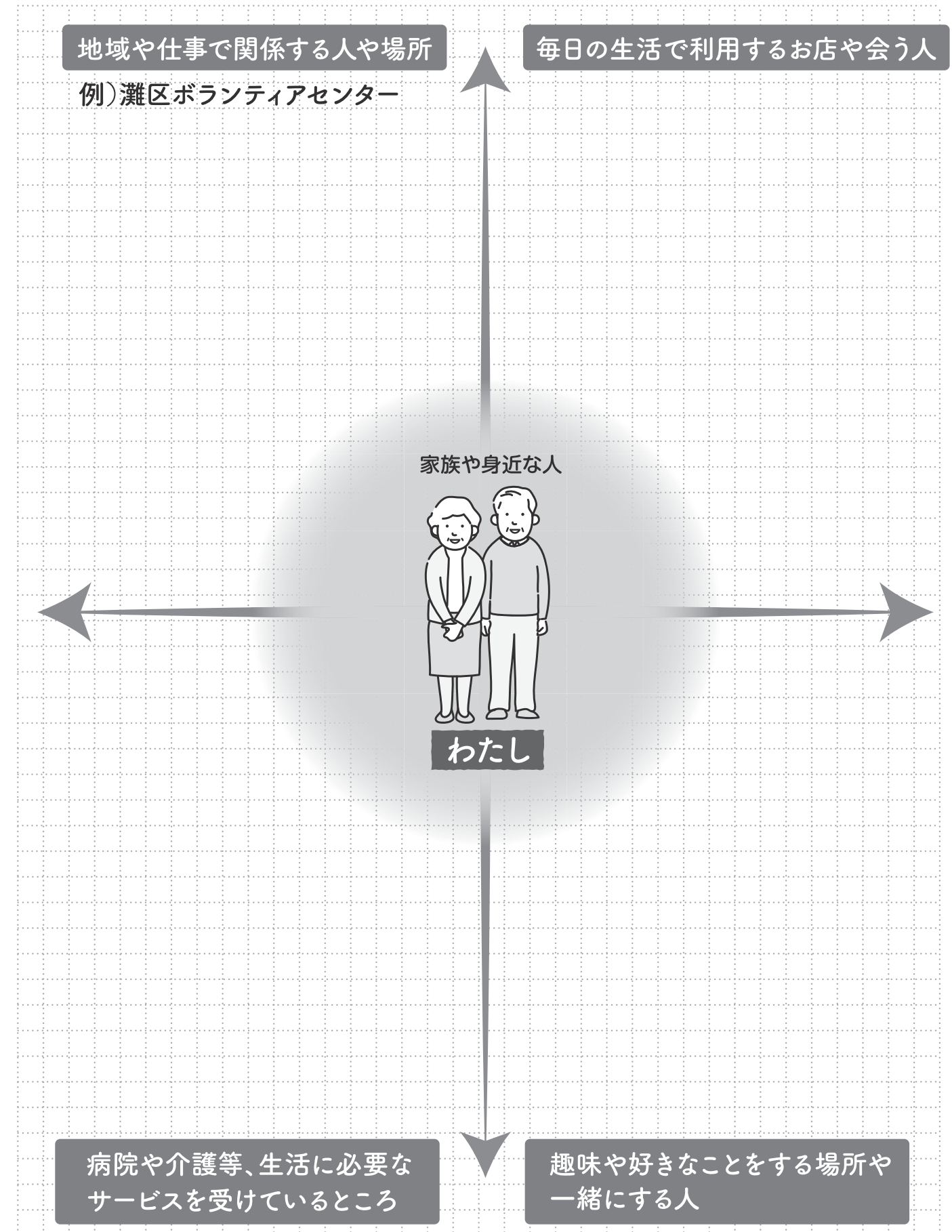
※写真を貼ったりイラストを書いたりしてもよいでしょう。

年代	人生の出来事

これからのわたし

わたしマップ

”わたし”が関わる人や場所を地図に書き込みましょう。
より中心に身近な人、よく行く場所を書き込みましょう。



わたしへのインタビュー

これからどのように暮らしていきたいですか?

これからの暮らしで
困ることはなんですか?

いざという時のために
まわりに伝えておきたいことは?

そのためにどうすれば
よいでしょうか?

伝えておきたい人は



ペットがいる

はい いいえ

万が一のときに預かり先はありますか

はい いいえ

もしものとき

重い病気になったら

- わたしに病名も余命もすべて教えてほしい
- わたしに病名だけ教えてほしい
- わたしには何も知らせないでほしい
- わたしの家族には病名も余命も教えてほしい
- わたしは()

認知症や寝たきりになったら

- なるべく自分の家で生活したい
- 家族の家で生活したい
- 病院や施設で生活したい
- その時その時で自分に合った場所で生活できるようにしてほしい
- わたしは()

延命治療について

- 可能な限り延命治療をしてほしい
- 延命のための治療は希望しない
- 痛みや苦痛を少なくする治療をしてほしい
- 口から食べられなくなったら胃ろう等栄養補給は希望しない
- わたしは()

自分で自分のことを判断できなくなったら

- 配偶者や子どもなど親族にまかせるつもりだが、何も話しはしていない
- 配偶者や子どもなど親族にまかせたいので、すでに話している
- その時に備えて後見人を決めている



お金のこと

不動産	所在地	名義人	持ち分

預貯金	金融機関名	支店	金額	その他

その他の資産	資産の名前	内容	保管場所	その他

生命保険・損害／傷害保険	保険会社	種類・内容	受取人	その他

借入金やローン あり なし

お金のこと

生活をするために必要なお金を管理している銀行口座

金融機関名	支店	口座番号

日頃の出金はキャッシュカードでしていますか はい いいえ

いざという時に備えて管理している銀行口座

金融機関名	支店	口座番号

自分でお金の管理ができなくなったら、どうしようと考えていますか？

- 配偶者や子どもなど親族にまかせたい (決まっている人)
- 弁護士や税理士等のプロにまかせたい (決まっている人)
- わたしは ()

※家族であっても、銀行の窓口でお金の出金はできません。

そのために今からできることは何ですか

.....

.....

.....

.....

.....



わたしの住まい

	会社名	お客様番号(問合せに必要)
電気		
ガス		
水道		
インターネット		
携帯電話		
その他		

クレジットカード	カードの名前	カードの番号	引落とされているもの

デジタル財産	登録サイト名	ID	PW	その他

旅立ちのこと

葬儀について

- 宗派がある()
- 生前予約した葬儀会社がある(連絡先)
- 葬儀に呼んでほしい人がいる()
- 葬儀に呼ばず、あとで知らせてほしい人がいる(誰ですか)
- 葬儀費用は準備している
- 葬儀費用はみんなで均等に負担してほしい

渡しておきたい物リスト

渡したい物	渡したい人	いつ渡しますか

旅立ちのことでこれは伝えておきたいこと

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



旅立ちのこと

お墓のこと

- お墓はすでにある(どこに)
- お墓のことは家族や親族の判断に任せる)
- わたしは()

遺言書

- 作っている
(自筆証書遺言 公正証書遺言 その他)
- 保管場所(法務局 どこに)
- 遺言執行人がいる(誰ですか)
- 作るつもりはない

メッセージを伝えたい人

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

親族関係図

