

# 虹の会 だより

虹の会  
第50号  
2017.2.10発行

## 【 第62回 虹の会の集いから 】

今年最初の虹の会は雪の降る寒い日となりましたが顔なじみのメンバーが揃いお正月の話や久しぶりに会えて良かったという表情で賑わいました。今回の参加は男性メンバーが多く色々とお話をしましたが、男性の目線からの介護への想いや奥様への想いをじっくりと語り合えました。それぞれ生活スタイルはありますが、一人暮らしをしている介護者の方も多く今後は自分達の将来に対してもどのような過ごし方をしていけば良いのかという話題もよく声にあがり、皆さんで情報を交換したいという気持ちも伝わりました。終活というとテーマが大きく感じられますが少しずつ未来を考えて出来るうちに準備をしていくというこが大事ではないのかという話になり、私達スタッフも今後情報を常にキャッチしながら発信していこうと思います。



## エンディングノートについて

今回の近況報告でも話にあがっていたエンディングノート。実際にいざという時に家族は何をどの様にしたらいいのか分からず慌ててしまう。という話をよく聞きます。以前にも少しご紹介しましたが、改めて今回も見直してみたいと思います。

**エンディングノートとは自身の終末期や死後に、家族が様々な判断や手続きを進める際に必要となる情報を残すためのノートのことです。**

### 【主な項目】

- ・ 自分史
- ・ 感謝のメッセージ
- ・ 家系図
- ・ 預貯金・保険などお金に関する情報
- ・ 看病・介護・延命措置等について
- ・ 葬儀や埋葬の希望
- ・ 友人・知人・ご近所リスト
- ・ ペットの世話について など



### ポイント

告知や延命処置、介護の希望する内容については、いざという時に自身と家族の意見が異なることがないよう、一人で決めずに家族や親しい方に相談のうえ記載するようお願いいたします。

最近インターネットでも詳しく掲載されていたり、本屋さんでも沢山の種類の本がありますが、内容は大きく変わらないようです。自分に合うものを見つける事が大切です。



## 感想カードより

- 自分自身も車の運転や家の中で行動がおかしいなと思うことが多くある。(他人に言わせたら加齢によるものではないかと軽く言われる)後期高齢になりこの先不安。
- 家族の会に久しぶりに参加できて嬉しく思いました。先日久留米大の先生の講演会に行き「人ごとではないですよ」と聞いたばかりです。
- これからどうしてあげるのかが主人にとっていい方法か常に不安と迷いの中でしたけど今、自分に出来ること主人の豊かな心と誠実な人柄は変わることはない信じて寄り添いたいと思います。主人の笑顔でこれだけ幸せな気持ちになれることを知り短い結婚生活ですけどほこりに思います。
- 70歳を過ぎて自分の将来を意識するようになった。妻を介護する以外に自分の事を考えると憂鬱になる。自分の将来を考えると不安。
- 自分のこれからの生き方を改めて考えさせられました。子どもが後悔しないような老後の過ごし方正月に帰省した息子と話したばかりでした。
- 介護されていた方も自身におきた出来事に不安を感じながら生活している。大事なのは元気なうちに、わかる内に色々な事に行動を起こしておくことの大切さを感じました。
- 年齢と共に身体の衰えを感じるようになってきましたが、脳は気づきにくく早期に発見できるのか不安を感じました。年末に救急搬送されそのまま入院となった事もあって一人暮らしの不安が大きくなり、終活を始めなければとの思いを強くしたいところです。勇気を持って検査を受ける事の大切さを感じました。

## H29年度 会則見直しと役員決めをしました

今年も虹の会の会則見直しを皆さんに参加していただきました。

特に変更した所はなく、変わらず虹の会を続けていけるように話げできました。

役員決めは下記の通りになりました。

- |      |       |       |         |
|------|-------|-------|---------|
| ・代表: | 中島    | 副代表   | : 徳永・武松 |
| ・会計: | 高田    | 書記・広報 | : 野林・松野 |
| ・監査: | 渡辺・江口 |       |         |

今年もよろしくお願ひします

**次回の虹の会は 3月12日(日)です。**