



*My LIFE*

# 私の生き方・暮らし方ノート

狭山市版エンディングノート

## 目 次

はじめに 終活を考えよう .....	P.1
第1章 私のこれまで .....	P.4
第2章 私のいま .....	P.7
第3章 私のこれから .....	P.16
知っておきたいこと（参考資料） .....	P.19
関係機関の問い合わせ先 .....	P.25



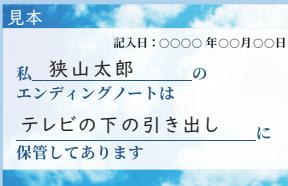
## はじめに

# 終活 を考えよう

終活、それはこれからも自分らしく生きるための大切な一歩

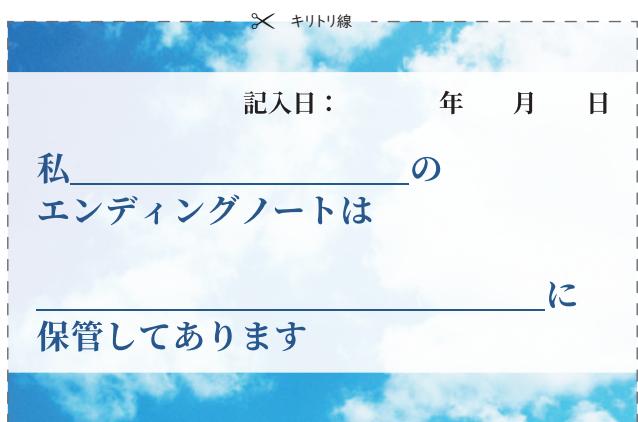
「終活」という言葉が生まれ、多くの人がそれを知るようになりました。ですが、「終活」という言葉から思い浮かべることは、人それぞれ異なるようです。

葬儀の事前予約、お墓の購入、遺言書の作成、身の回りや持ち物の整理といった旅立ちの時やその後のことを「生前に準備すること」、延命治療や緩和ケアなど受ける医療や、介護が必要になったり認知症になった時のことなどを決めておくなどこれからを「安心して過ごすために備えること」、そして、趣味や旅行、家族や友人との時間を楽しむなど、残りの人生を「自分らしく充実して生きること」。高齢期に行うべき様々なことを包括して、「終活」と呼びます。



右のカードに  
エンディングノートの  
保管場所を記載して  
お財布の中に  
入れておきましょう。

※ 家族等に保管場所を伝えるなど、あなたのエンディングノートがあることを知らせることが大切です。



## 終活の進めかた

やっておきたいこと、やらなければいけないと思うことはあるけれど、何から手をつければいいか分からぬ。いつから始めればいいのか分からぬ。

それが終活の一番の難しさです。

これまでの歩みやいま置かれている環境は一人一人異なることから、終活として行うべき具体的な行動も人それぞれ異なります。

だからこそ、このエンディングノートをあなたの終活のパートナーとしてください。

## 終活の目的

終活に取り組んだ方は、

「いろいろなことを整理できて、気持ちがスッキリした」

「『残りの人生を充実させたい』という活力が湧いてきた」

「家族に心配をかけずに済みそうで、安心した」

とお話しされます。

終活の目的は、人生の最後まで自分で責任を持つことと同時に、一度きりの大切な人生の残り時間を豊かに実らせることです。



# エンディングノートの 書き方

書き方の  
ポイント**2**

## いつでも 書き変えられます

気持ちが変わることは、  
もちろんあります。その場合は、  
既に書き込んだ箇所に線を引き、  
書き直してください。  
線の横に訂正した日付を  
書いておくとよいでしょう。

## 定期的に見直しを

裏表紙には、  
名前と誕生日の欄があります。  
毎年の誕生日にこのノートを  
見返して、  
情報や気持ちが  
変わっていないかを  
確かめましょう。

書き方の  
ポイント**1**

## すべての項目を 埋めようとしなくても大丈夫

はじめのページから取り組み、  
すべてを埋めようとしなくて  
構いません。

書き方の  
ポイント**3**

## 家族や これからのことと託せる人に 伝えましょう

概ね書き終えたら、  
保管場所と内容を伝えましょう。  
いざという時に  
家族が困らないようにすることも、  
終活の大きな目的です。

書き方の  
ポイント**4**

終活を考えるにあたり、まずは自分に向き合う時間を持ちましょう。これから共有する時間を、あなたはもちろん大切な人にとってもかけがえのないものとするために、まずはあなたをより深く理解してもらうことをこの章が手助けします。

### 自分史

「これまで」の暮らしの中で何を大切にしていたかなどを伝えることができます。

年齢 (年次)	人生の節目（できごと）	思い出など
歳 (年)	誕生	
歳 (年)	最終学歴（学校名など） 卒業	
歳 (年)	初就職（会社名・職務内容など）	
歳 (年)		
歳 (年)		
歳 (年)	退職（会社名・職務内容など）	
歳 (年)		
歳 (年)		
現在 (年)		

## かかわりのある人

暮らしを取りまく人々のつながりを確認することができます。

一緒に住んでいる人（ペット含む）

親交のある親族

仕事などで関係する人

生活上よく利用している場所・お店

かかりつけ医

福祉・介護で関係する人

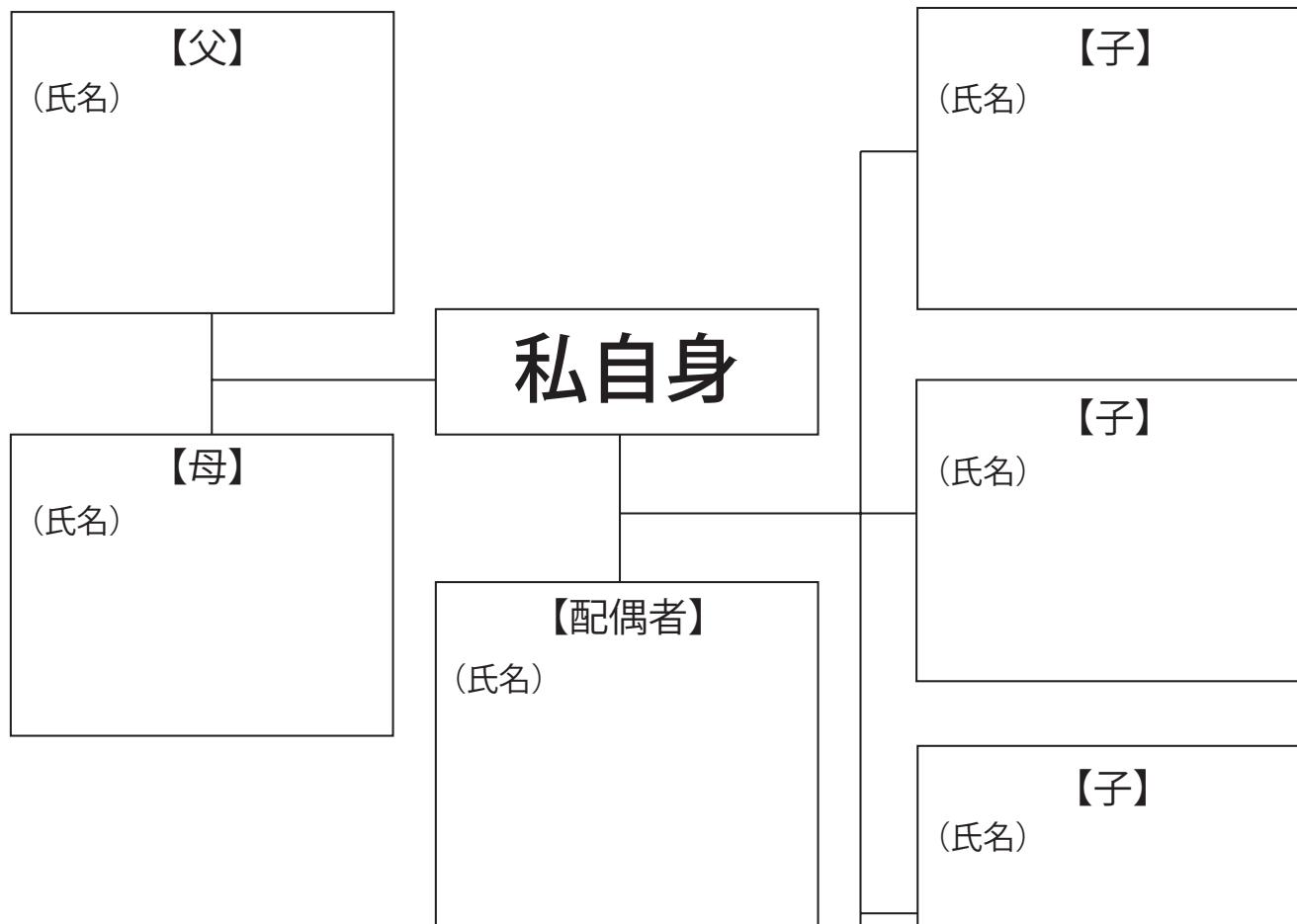
友人・親交のある人々

相談相手・相談先

## 親族関係

記入日：

直系の親族を中心としたつながりを確認することができます。



【兄弟姉妹、甥姪など】

血縁関係	氏名

## 第2章

## 私のいま

あなたの身のまわりのことを、記録しておきましょう。情報を一元管理することで、不要なものを解約したり処分したりと整理することもできます。

## 基本情報

フリガナ			
氏名			
本籍地			
筆頭者			
現住所	〒		
電話番号	自宅		
	携帯		
メールアドレス	パソコン	@	
	携帯	@	
		@	

## 医療情報

### ■かかりつけ医

病院名	診療科	担当医

### ■持病

病名	発症の時期	いまの状態

### ■その他（緊急時、医師や救急隊員に知らせたいことなど）

例：身体の不自由な部分・ペースメーカーを入れている

## 公的情報

項目	保管場所
マイナンバーカード	
年金手帳	
健康保険証	
後期高齢者医療保険証	
介護保険証	
運転免許証	
印鑑登録カード	

## 毎月の引き落とし情報

項目	取引先・契約番号	金融機関・支店・口座番号	名義人
電気料金			
ガス料金			
水道料金			
自宅 電話料金			
携帯 電話料金			
NHK 受信料			
クレジット カード			
デジタル サービス			



エンディングノートが盗難されたり悪用されたりする場合に備えて、銀行やクレジットカードなど金融機関、パソコンや携帯電話など電子機器の「暗証番号」は、エンディングノートには記載しないようにしましょう。

## 資産情報

### ■預貯金

金融機関	支 店	種 類	口座番号	名義人

### ■有価証券

名称や銘柄	金融機関	店 名	口座番号	名義人

### ■不動産

種 類	用 途	所在地	名義人と持ち分

### ■保険

保険会社	証券番号	契約者	被保険者	受取人

## 遺言書

\*24ページに関連情報あり

あてはまる□に✓をしてください

遺言書	<input type="checkbox"/> 作成している（遺言作成日： 年 月 日） <input type="checkbox"/> 作成していない ※注1
作成している場合は、次のいずれか3つのうち1つに記入してください。 法務局に保管以外の場合には保管場所 ※注2も記入してください。	
自筆証書遺言 (遺言者自身が自宅等 に保管)	保管場所： 死亡後、相続人等が、家庭裁判所で遺言書の検認手続を行う。 ※注2
自筆証書遺言 (法務局に保管)	保管場所： <input type="checkbox"/> 住所地を管轄する法務局 <input type="checkbox"/> 本籍地を管轄する法務局 <input type="checkbox"/> 所有不動産の所在地を管轄する法務局
公正証書遺言 (遺言者自身が自宅等 に保管)	保管場所： 死亡後、自宅等に保管されている公正証書遺言の正本又は 謄本で相続手続を行う。原本は公正役場に保管。 ※注2
遺言執行者 ※注3	名前： 連絡先：  住所：

※注1 遺言者の死亡後、法定相続人全員の遺産分割協議により誰がどの財産を相続するか  
を決定します。

※注2 保管場所の記載例

- ① 自宅仏壇の一番下段の引き出しの中
- ② 自宅1階居間の茶色のタンスの上から2段目の引き出しの中

※注3 遺言者が亡くなった後、遺言の内容を実現するために手続きをする人

## 生き方・暮らし方

これからの生き方・暮らし方を考えるために、今の生き方・暮らし方についてのふり返りをすることができます。

内容	今の生活のようす
食事について (時間帯、好き嫌いなど)	
衣服について (色や柄の好き嫌いなど)	
買い物について (よく買い物に行くところ、 買うものなど)	
健康について (普段から気をつけていること、 使用している薬など)	
正月、お盆、記念日などの 過ごし方について (誰とどう過ごす?)	
普段楽しみにしている外出先に ついて (誰とどこへ行く?)	
趣味について	
家族・親族との付き合いについて	
近隣・友人との付き合いについて	
生活での困りごとについて	

## 介護について

あてはまる□に✓をしてください

介護を受けたい 場所・生活の場所	<input type="checkbox"/> なるべく自宅で介護を受けたい <input type="checkbox"/> 病院や施設で介護を受けたい <input type="checkbox"/> 介護をしてくれる人に任せる <input type="checkbox"/> その他の希望 [ ]
自宅で介護を受ける 場合にどのような 介護をしてもらいたいか	<input type="checkbox"/> 配偶者や子どもなど、家族に介護をしてもらいたい <input type="checkbox"/> 家族の介護と介護サービスで介護をしてもらいたい <input type="checkbox"/> 介護サービスを使いたい <input type="checkbox"/> 介護をしてくれる人に任せる <input type="checkbox"/> その他の希望 [ ]
自宅で介護を受ける 場合に使いたい 介護サービス	<input type="checkbox"/> デイサービスなどの通所サービス <input type="checkbox"/> ヘルパーなどの訪問サービス <input type="checkbox"/> 通所サービスと訪問サービスの両方
介護をしてくれる人に 伝えたいこと (例) 過ごし方、 配慮してほしいこと、 アレルギーなど	

## 望むこと・不安なこと

自分の大切にしたいこと、不安に感じていることを書いて伝えましょう。ご自分の思いを伝えることが難しくなった時に、いつまでも自分らしく生きる手助けになります。

### 「これから的生活・暮らし方に望むこと」

思いや希望をご自由にお書きください。

### 「からの生活・暮らし方への不安に感じていること」

自分で抱えている不安について、ご自由にお書きください。

# 第3章 私のこれから

あなたのこれからについて、何を大切にしたいか考えてみましょう。大事なことは、言葉にして記しておくことが大切です。

## 人生の最期を迎えるたい場所について

あてはまる□に✓をしてください

### 人生の最期を 迎えたい場所

- 自宅で迎えたい
- 介護施設・病院やホスピスなど専門の施設で迎えたい
- 今はまだ考えられない
- その他の希望 [ ]

## 終末期などの医療について

\*21~23ページに関連情報あり

### がんなどの 難病や 不治の病と 診断された 場合の告知

- 病名、余命などを告知してほしい
- 告知してほしくない
- 今はまだ考えられない
- その他の希望 [ ]

### 延命治療

- 延命治療をしてほしい
- 回復の可能性があれば延命治療をしてほしい
- 延命治療はやめてほしい
- 今はまだ考えられない
- その他の希望 [ ]

## 葬儀について

あてはまる□に✓をしてください

終活を考えよう

私のこれまで

私のいま

私のこれから

知つておきたいこと

問い合わせ先

### 葬儀への考え方

- 信仰する宗教で葬儀をしてほしい
- 葬儀をしてくれる人に任せる
- 今はまだ考えられない
- その他の希望 [ ]

### 葬儀をしてくれる人

- 相談済
- まだ相談していない

間柄：

名前：

連絡先：

### 葬儀の形式

- 仏式
- 神式
- キリスト教式
- それ以外 [ ]

### 菩提寺や宗教団体

名称：

所在地：

連絡先：

## お墓や埋葬について

### お墓

- 所有しているお墓（継承している墓地を含む）へ埋葬してほしい
- 共同墓地に入れてほしい
- 今はまだ考えられない
- それ以外 [ ]

### 墓地・霊園

名称：

所在地：

連絡先：

## 緊急時に連絡をしてほしい人

フリガナ	住所
氏名	電話番号
関係：	
フリガナ	住所
氏名	電話番号
関係：	
フリガナ	住所
氏名	電話番号
関係：	
フリガナ	住所
氏名	電話番号
関係：	
フリガナ	住所
氏名	電話番号
関係：	
フリガナ	住所
氏名	電話番号
関係：	

# 成年後見制度とは

認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力が不十分となってしまった場合、財産を管理したり、施設との契約を結ぶことなどが困難となります。

このような方の権利を擁護し、意思決定を支援するのが成年後見制度です。

## ■判断能力が不十分になる前に

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて、「誰に」「どのように支援をもらうか」をあらかじめ契約により決めておく「任意後見制度」があります。本人と受任者が公正証書を作成します。

## ■判断能力が不十分になってから

家庭裁判所に審判の申し立てが必要となります。

	後見	保佐	補助
対象となる方	判断能力が欠けているのが通常の状態の方	判断能力が著しく不十分な方	判断能力が不十分な方
申し立てをすることが出来る人	本人、配偶者、四親等内の親族、検察官、市長など		

家庭裁判所への申し立て後に、成年後見人等に最も適切と思われる人を家庭裁判所が選任します。

家庭裁判所への申し立ての際の支援や相談機関はさやま成年後見センターをご利用ください。

## ● さやま成年後見センター

狭山市富士見 1-1-11 (狭山市社会福祉協議会 狹山市駅東口事務所内)

☎ 04-2956-7665

※予約は不要ですが、事前に電話いただけするとスムーズにご案内できます。

平日 8 時 30 分から 17 時 15 分 (年末年始は除く)

# 成年後見人等の具体的な職務

## 1 財産管理

### 【成年後見人等ができること】

- 預貯金通帳、印鑑の管理
- 収支の管理（預貯金の管理、年金・給料の受取り、公共料金・税金の支払いなど）
- 不動産の管理、処分
- 遺産分割
- 本人が不利益な契約を結んでしまった場合の取り消し

など

### 【成年後見人等ができないこと】

- 財産の贈与
- 親族や第三者が支払うべき費用の立替えまたは支払いといった本人の利益にならない費用の支払い
- 本人の利益にならない債務保証、財産放棄
- 日用品の購入など日常生活に関する行為に対する同意権、取消権の行使

など

### ★成年後見人等として注意すべきこと

- 居住用不動産を処分する場合（売却、賃貸借契約の解除など）は、家庭裁判所の許可が必要です。
- 成年後見人等と本人の利益が相反する場合には、家庭裁判所による特別代理人の選任が必要です。

## 2 身上保護

### 【成年後見人等ができること】

- 日常生活の見守り
- 本人の住居の賃貸借契約の締結、費用の支払い
- 健康診断等の受診、治療・入院等に対する契約の締結、費用の支払い
- 福祉施設の入退所に関する契約の締結、費用の支払い
- 介護保険制度や障害者総合支援法のサービス利用契約、サービス内容の確認、見守り
- 教育・リハビリに関する契約の締結、費用の支払い

など

### 【成年後見人等ができないこと】

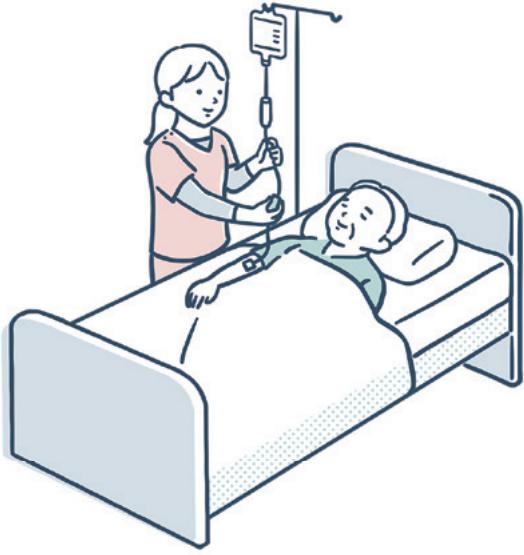
- 買物・通院同行などの事実行為
- 医療行為に対する決定及び同意（生命、身体に危険を及ぼす可能性のある検査、治療行為など）
- 入院や施設入所の際の身元保証人・身元引受人
- 健康診断の受診・入院や施設への入所、介護、教育・リハビリ等を本人の意思に反して強制的に行うこと
- 遺言、養子縁組、認知、結婚、離婚など一身専属的な行為
- 居住する場所の指定（居所指定権）
- 本人の死後の事務（葬儀・相続など）

など

# 延命治療で行われる主な方法

## 1. 点滴

水分や栄養を手足の静脈に入れます。血管がでにくい場合、皮膚に入れる(皮下)方法もあります。

長 所	短 所
<ul style="list-style-type: none"> <li>①前もって手術などの必要がありません。</li> <li>②必要な水分と多少の栄養分を確保できます。</li> <li>③開始するのも、中止するのも容易です。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>①生命を維持するのに十分な栄養を送ることが難しいため、長生きするのは難しいことが多いです。</li> <li>②胃や腸から栄養を吸収することができないで、胃腸の機能が衰退します。</li> <li>③定期的、(数日ごと)に針を差し替える必要があり、場合によっては1日での差し替えが必要となることもあります。また、血管が出ない場合、繰り返しをさすことによって苦痛を感じことがあります。</li> <li>④点滴をしている間は管につながれているため、不自由な時間を過ごさなければなりません。</li> <li>⑤老衰やがんの終末期等の場合は、投与した水分や栄養が使われず、むくみの原因になり身体に負担がかかります。</li> </ul>

## 2. 中心静脈栄養法

鎖骨の下、首、足の付け根の深いところにある静脈にカテーテル(専用の柔らかい管)を入れることにより、点滴により高いカロリーが摂取できます。

長 所	短 所
<ul style="list-style-type: none"> <li>①新陳代謝機能(体の老廃物を除去し、新しい細胞を作り出すこと)が保たれている場合、生命維持に十分な栄養(もちろん水分も)を入れることができます。</li> <li>②発熱等がなければカテーテルは数か月間使用可能で頻繁に差し替える必要がないため苦痛が少ないです。ポートを埋め込む方法もあります。</li> <li>③病気によっては長生きできます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①カテーテルを入れる手技が必要です。挿入部位を清潔に管理しないと感染症の原因となります。</li> <li>②点滴をしている間は管につながれているため、不自由な時間を過ごさなければなりません。</li> <li>③老衰やがんの終末期等の場合は、投与した水分や栄養が吸収されず、むくみの原因になり身体に負担がかかります。</li> </ul>

# 延命治療で行われる主な方法

## 3. 経鼻経管栄養法

細いチューブを鼻から胃へ通し、そのチューブを通じて、流動食や水分、薬を入れる方法です。

長 所	短 所
<ul style="list-style-type: none"> <li>①口から食べることが出来ないほとんどの患者さんに使用可能で長期間の管理が可能です。</li> <li>②手術をする必要がなく、チューブを入れることができます。</li> <li>③病気によっては長生きできます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①常時チューブが入っているので違和感や不快感があり、無意識に抜いてしまうことがあります。</li> <li>②口から食べることと併用できないため、飲み込みの練習がしにくいです。</li> <li>③鼻の中の細菌が喉から奥に運ばれて発熱、咳、痰などの原因になることがあります。</li> <li>④チューブによる圧迫で皮膚や粘膜に潰瘍ができることがあります。</li> </ul>

## 4. 胃ろう

胃カメラ、または手術でお腹に小さな穴をあけ、チューブを通じて直接流動食や水分や薬を入れる方法です。

長 所	短 所
<ul style="list-style-type: none"> <li>①生命を維持するために必要な栄養や水分を十分に体内に入れることができます。</li> <li>②胃を通して栄養を入れるので、比較的自然な形で栄養を摂ることができ、体力回復につながりやすいです。</li> <li>③飲み込みの練習をして、食べることができるようになることもあります。</li> <li>④経鼻経管栄養に比べ、鼻や喉の不快感がないです。</li> <li>⑤病気によっては、長生きすることができます。</li> <li>⑥入浴できます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①胃ろうだけで栄養補給する場合、食事の楽しみがなくなります。</li> <li>②お腹にあけた穴の周囲がただれことがあります。</li> <li>③認知症の最終段階や、老衰などの場合は、胃からの栄養を入れても長生きすることは難しいです。</li> <li>④負担の少ない手術ですが、合併症によって病状を悪化させる可能性があります。</li> <li>⑤自分で注入できない場合、1日2~3回、1回1~2時間家族の援助が必要になります。</li> </ul>

## 5. 心臓マッサージなどの心肺蘇生術

心肺蘇生術とは、心肺停止（心臓の拍動と呼吸が停止した状態）に至った際に、心臓マッサージや人工呼吸、薬物の注射や点滴によって、回復を目指す医療行為です。人工呼吸をする際は、口にマスクをあてるだけでなく、鼻や口から気管にチューブを入れる場合もあります。

これまでの研究によると、入院中の高齢者（終末期とは限らない）に対して心肺蘇生術を行った場合、一時的に心臓の拍動が再開するのは約4割、退院できるのは2割弱で、年齢の高い方ほど退院できる可能性は低くなっていました。また、回復して退院するといつても、元の状態にまで戻るとは限らないという結果でした。高齢だけでなく、終末期の場合、心肺蘇生術による回復の可能性はさらに低くなると考えられます。

## 6. 人工呼吸器による補助

自身の力による呼吸が不十分になった際に、機械の力によって呼吸を補助する方法です。機械と体をつなぐ方法には、マスクを口にあてる方法、チューブを鼻や口から気管に入れる方法、喉に穴を開けてチューブを入れる方法があります。

回復後には機械を外せる場合もありますが、回復が思わしくない場合、機械を長期間使用しなくてはならなくなる場合や、機械を外せないまま亡くなる場合もあります。

## 7. 人工透析治療

腎臓は血液中の不要物を尿として体の外に排出しています。透析治療は腎臓の働きが極端に低下した際、機械の力によって腎臓の働きを代行する治療です。一般的な血液透析の場合、血管に針を刺して、体外に出した血液を機械を通してろ過し、不要物を除去した後に再度血管内に戻します。

急な病気では一時的な治療で済むこともありますが、慢性の病気で腎臓の働きが低下している場合は、概ね1回3~4時間、週に3回以上の透析治療を継続することになります。

人生の最終段階に透析治療を続ける場合は、透析中に亡くなる場合もあります。

## 8. 人工的な栄養・水分補給は行わない（自然にまかせる）

### 長 所

- ①栄養、水分を補給しても、身体がそれぞれを吸収・代謝できないため、何もしないことで体に負担をかけません。
- ②脳内で痛みを和らげる物質が分泌されることによって、かえって症状が楽になることが多いです。

### 短 所

- ①本人がやせ細っていくのをただ見ているのは家族にとってはつらい場合があります。

## 遺言書の作成

遺産を誰がどう受け継ぐか、生前に決めておくための遺言書。お世話になった方への遺贈や社会貢献団体への寄付も可能になります。

■下記の項目が当てはまる方は遺言書の作成をお勧めします。

子どもがいない

財産に不動産など  
分けにくいものが  
含まれる

相続税の  
対象となる額の  
財産がある

法定相続人以外に  
財産を渡したい  
人がいる

法定相続人の中に  
財産を渡したくない  
人がいる

内縁関係にある

財産の一部を  
寄付したい

■遺言書には作り方や手順があるので、注意が必要です。

本冊子には法的効力はありません。法的効力を求める場合は遺言書の作成が必要です。

	自筆証書遺言		公正証書遺言
作成方法	遺言者が全文をすべて自筆で書き、押印する。印鑑は認印でも可。封入の必要については規定はない。代筆やパソコンでの作成、録音などは不可。 ※財産目録のみパソコンでの作成も可(ただし全ページに署名・押印が必要)		本人が公証人に口述し、公証人が筆記する。実印、印鑑証明、身元証明書、相続人などの戸籍謄本、登記簿謄本などが必要。
作成場所	問わない		(原則) 公証役場
公証人	不要		必要
証人	不要		2人以上
署名押印	本人		本人、公証人、証人
保管場所	法務局	遺言者が保管	公証役場が原本を保管
保管費用	3,900円	不要	相続財産の額によって変動
家庭裁判所の検認	不要	必要	不要

# 関係機関の問い合わせ先

相談内容	担当窓口	電話番号・FAX
高齢者とその家族の相談窓口	【入間川・入間川東地域包括支援センター】 所在地：入間川14-10-15 地域：沢、狭山、入間川（北部）、入間川1～4丁目、鶴の木、稻荷山1・2丁目、祇園	☎ : 04-2955-1114 FAX : 04-2955-1119
	【富士見・中央地域包括支援センター】 所在地：富士見1-7-1 地域：入間川（南部）、中央1・2・4丁目、中央3丁目の一部（東急入間川自治会）、富士見1・2丁目	☎ : 04-2941-4061 FAX : 04-2941-4063
	【入曽地域包括支援センター】 所在地：南入曽560-5 地域：北入曽（北部）、南入曽（北部）	☎ : 04-2950-5300 FAX : 04-2950-5301
	【水野地域包括支援センター】 所在地：北入曽1502-1（福寿の里内） 地域：北入曽（南部）、南入曽（南部）、水野、堀兼・加佐志の一部（フラワーヒル自治会）	☎ : 04-2937-7871 FAX : 04-2937-7877
	【堀兼・奥富・新狭山地域包括支援センター】 所在地：新狭山2-8-22 地域：上赤坂、中新田、青柳、東三ツ木、上奥富、下奥富、柏原新田、新狭山1～3丁目、堀兼・加佐志（フラワーヒル自治会を除く）	☎ : 04-2933-7117 FAX : 04-2933-7118
	【柏原地域包括支援センター】 所在地：柏原3161-10 狹山ニュータウン73-5 地域：柏原	☎ : 04-2933-6888 FAX : 04-2900-3663
	【水富地域包括支援センター】 所在地：広瀬東3-27-25 地域：上広瀬、下広瀬、広瀬台1～4丁目、広瀬1～3丁目、広瀬東1～4丁目、つつじ野、根岸、根岸1・2丁目、笹井、笹井1～3丁目	☎ : 04-2969-1630 FAX : 04-2969-1631
	【狭山台地域包括支援センター】 所在地：中央3-7 N-102 地域：中央3丁目（東急入間川自治会を除く）、狭山台1～4丁目	☎ : 04-2999-3801 FAX : 04-2999-3802
成年後見制度など高齢者の権利擁護に関する相談	【社会福祉法人 狹山市社会福祉協議会（さやま成年後見センター）】 所在地：富士見1-1-11	☎ : 04-2956-7665 FAX : 04-2956-7668
在宅医療・療養に関する相談	【狹山市医師会立 在宅医療支援センター】 所在地：狹山台3-24（狹山市急患センターに併設）	☎ : 04-2946-8425
高齢福祉サービスなど	【狹山市役所 高齢者支援課】 所在地：入間川1-23-5	☎ : 04-2953-1111

終活とは

私のこれまで

私のいま

私のこれから

知つておきたいこと

問い合わせ先

発行 狹山市  
編集／発行 株式会社鎌倉新書  
発行年 2025年11月

名前		生年月日			
最終修正日  書き直した時や 追記した時に日付を つけておきましょう。	1  年 月 日	4  年 月 日	2  年 月 日	5  年 月 日	3  年 月 日