



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎0299-55-0114

いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療・保険・介護および福祉など、さまざまな方面から総合的に支援します。

「エンディングノート」というものをご存知でしょうか？

人生を振り返り、自分に関する情報や要望・希望をわかりやすくまとめ、しっかり残しておくことで、家族を助けるもの。それが「エンディングノート」です。

エンディングノートは自分の生きてきた証になり、家族のために必要な自分の人生を残しておくもので、また同時に、残された人生でどのようなことをすべきか「これからの人生のあり方を考えるきっかけ」にも重要な役割となっています。

また、我が国の超高齢化社会、核家族化問題など、家族関係の希薄化が叫ばれている中、エンディングノートは、もう一度、家族との関係を深め、今後の人生を家族とどのように過ごしていくかなど、話し合うきっかけともなります。

ご自身やご家族のこと、財産、もしものときのこと…

テーマに沿って書き進めるうちに、思いを自然に整理ができるようになっていきます。また時間が経てば、ご自身の気持ちは変わっていくこともあると思います。ペンではなく鉛筆でエンディングノートを記入し、その都度更新することをお勧めします。

※エンディングノートは遺言書や遺書とは違い、法的効力はありません。

○エンディングノートを書くメリット

・家族に思いを託すことができる

自分の希望を自由に書き残すことができるのが最大のメリット。どのような医療を受けたいか、どのような場所で最期を迎えたいか、どのような葬儀をしてほしいかといった自分の希望や、家族に向けて感謝の言葉を綴ることができます。

・これまでの人生を振り返ることができる

エンディングノートを書くことで、見過ごしていた幸せに気づくことができ、これからどう生きていきたいのか考えるきっかけにもなります。

★配布方法

エンディングノートは、出前講座等で職員が説明し、本人への手渡し（原則）にて配布する形をとることとしています。少人数のグループからでも可能ですので、興味がある方は地域包括支援センターまでご連絡ください。



令和元年度から、新しく作成しました！

行方の魅力発信広報番組「なめトーク」



IBS 茨城放送 (i-FM) (水戸局 94.6MHz、守谷・日立局 88.1MHz、水戸局 1197kHz、土浦・県西中継局 1458kHz) で、毎月第2・第4金曜日の午前10時35分から5分間放送しています (「HAPPY パンチ」の番組内)。

行方市民向けの募集・お知らせ情報や、行方市の観光・イベント情報など旬の情報をお知らせします！

エフエムかしまの放送エリアは 鹿行地域でお聴きいただけます



ひろどきナルナの番組内「鹿行ナビ」、毎月第2火曜日の午前11時40分から10分間、行方市の魅力を生中継でお届けします。ぜひ聴いてください。

■放送エリア

鹿行地域 (鹿嶋市、潮来市、神栖市、行方市、銚田市)

■周波数 76.7MHz

※本市は、茨城放送およびエフエムかしまと、それぞれ「災害協定」を締結しています。地震や風水害などの大規模災害が発生した際には、放送エリア内において本市の情報をお知らせします。