

大切な人への思い

四月の総会に引き続き、六月の勉強会で「私のたまため箱」の説明を受けながら、まず書けるところから書いてみましょうと、緊急カードを記入しました。切り離してお薬手帳に入れて持ち歩くことで、確認すれば大切な人へと繋いでもらえます。

携帯にパソコン、便利な世の中ですが故障すればまったく

意味のないものになります。

アナログ時代は住所録に電話帳がどこの家にもありました。

携帯の中にあるからと安心して眺めているだけではありません(笑)

「たまため箱」を購入して安心して眺めているだけではない(笑)

「私の意思表示」は自分で決断出来ない時に家族が困らない様に記しておくことで、最期まで自分の人生を自分の責任において

幕引きが出来ると思います。

「書いて残す」と言うことは自分のためではなくすべて大切な人への思いで溢れていました。

柴田由紀子

2025 年 4 月 5 日 (土) 岡崎市社会福祉センターで 「2024 年度の総会」を行いました。

① 活動報告・会計報告 ② 活動計画・予算案 ③ 新年度の運営委員の紹介を行いました。

柴田睦さんが退任され難波清子さんが新任されました。

柴田睦さん今までいろいろご指導いただきありがとうございました。

◆休憩の後は会員交流会

テーマは 2025 年 3 月に完成した「私のたまため箱」の紹介をしました。

100 部印刷したうちすでに 80 部以上が皆様のお手元にあると思われるので

「6 月の勉強会までに書ける所は書いてみましょう」

「すでに書いた人、活用している人の感想を聞いてみましょう」と約束しました。



〔総会感想文より〕

- ★「たまたて箱」の内容の深さに、ここに至るまでのご努力に頭が下がるのみです。1938 年生まれの私には、いつこの命をお返しする日が来るか、そんなことを思う日々です。この会に参加して、心の中が整頓されていきます。感謝のみ。終末高齢者のひとり
- ★たまたて箱の再編集、ご苦労様でした。前回は遠い将来…として、記入したページは〈終末期の意思表示書〉のみでしたが、後期高齢者となった。今は〈貴重な私の人生の総まとめ〉として、しっかり残せたらいいと思います。
- ★いつもお世話になります。感謝です。
私のたまたて箱のおはなし心にひびいています。早速に書いて準備したいと思いました。
- ★「私のたまたて箱」の最新版には感激しました。いろいろ変えるべきところがあるな一と感じてはいましたが、こんな素晴らしくしていただき、関わってこられた方々のご苦労には頭が下がります。何をするにも年齢を感じ、つつい後で…となりがちな最近の私ですが、運営委員の皆様の前向きな姿勢に心から感謝です。ありがとうございました。ご苦労様でした。
- ★たまたて箱の勉強会を 6 月に開いていただけるとの事。買わせていただいたのはいいけど、なかなか開いて書き込むところまではいかない私には、とても有り難いです。死と言うのはいつ訪れるかわからないので、ちゃんと書いておこうと思います。



- ★27 年早く感じました。本当に若かったです。おいしい紅茶の入れ方、豊橋まで出掛け楽しかった思い出です。・ご苦労様。
- ★この頃は、自分の終活について考えるようになりました。具体的に考える材料をいただけて心強いです。・家族の気持ち、送る側の心の持ち方など、少しでも安心の気持ちになれる材料は何があるかー 元気なうちと弱ってきた時とも心は変わると思います。
- ★総会と、私のたまたて箱の準備をありがとうございました。最後に悩み相談？がありましたが、私自身の学びにもなりました。今年は少しずつたまたて箱に向きあっていきたいと思います。
- ★「たまたて箱」御苦労様でした。ありがとうございます。御手伝いも出来ずごめんなさい、と言いながら一言。出席したかった 2/15 の勉強会、今日の説明を伺い気がつきました次第、「包括センターのページ」のように色ずりがあればと思いました（気付くように）「たまたて箱」の内容を知らない兄弟にも送りたいと思って…今後、作られる事があればご一考頂けたらと思います。
- ★終末期に向けて、何年も「勉強会」参加(企画)してきましたが、今まで生活してきた中で、いつも、どこかで、後押しされてきたような気がしています。

★考えないといけない事など、あらためて考えようとする事が出来良かった。・私のたまたま箱、ご苦労があった事、ありがとうございました。

★新しい「たまたま箱」活用できる様に、しっかり読み、記入したいと思います。

★私のたまたま箱を新しきくださってありがとうございました。お別れとその後の手続きに、スマホ登録の件は、先日テレビで話題になっていました。ありがとうございました。



★「私のたまたま箱」の色合いがステキ！たまたま箱の絵もステキ！今後の記入が楽しみです。

★たまたま箱、本当に必要になってきました。きちんと記入しようと思います。



★「私のたまたま箱」を中心に家族と今の気持ちを話す時間を持ちたいと思います。その答えが家族にとっても自分にとっても心穏やかに過ごせる終末期になるように記入したいと思います。

★役員の皆様、1年間ありがとうございました。立派なたまたま箱が出来(難波さん、橋詰さん) ご苦労様でした。年齢も考えて行かなければならない歳になり(自分の思いを伝える)大切な事と思います。活用させていただきます。

★たまたま箱、難波さん、大変な事、心よりありがとうございます。役員の方にもご苦労様。私も早くからかわっていて、こういう立派な冊子が、再び今の世の中の情報に新しく加わっていて感謝です。20年余たち自分が元気で地区にボラしていることありがたい事です。感謝。

★「私のたまたま箱」がすばらしいのにびっくりしました。見やすく、わかりやすく、本当に素晴らしいです。大変だったでしょう。ありがとうございます。

柴田さん。運営委員、お疲れ様でした。これからもどうぞよろしくお願い致します。ありがとうございます。

■ 6月勉強会＝「私のたまため箱」を開いてみましょう

- 運営委員 難波清子 橋詰清子
- 2001年に「私のたまため箱」が完成し、記入していただきました。
- 2025年3月に大幅に編成し直した「私のたまため箱」の発表。内容は
 - ・資料として「書くところ」と「読むだけのところ」を明確にしました。
 - ・書くところは ①私のカルテ ②終末期の意思表示書 ③遺言書の書き方 ④お別れとその後の手続き などがあります。
- 6月14日は「書くところ」の中から「緊急時のカード」を書いてみました。
書いているうちに分からない点があったので、最後にその回答を記しておきます。



〔感想文より〕

- ★常々の生活の中では、多少の難点は棚に上げて
過ごしているが、そろそろ終活をのんびりできない歳になってしまった。イザ手をつけてみると、アレもコレも気になる事ばかりで…。「私のたまため箱」を参考に残すべき記録を作らなければ…。残す記録づくりも部屋の片づけも、手がけてみると、かなりのエネルギーを要する。最終まで、エネルギーがもつことを願うばかりです。
- ★みんなで書く事、大切でした。自分では気づかない事が、みなさんの意見から分かります。良い時間、勉強会でした。
- ★皆さんの体験談をいろいろ聞かせて頂き、とても勉強になりました。かかりつけ医を持つことの大切さに気づかされました。〈終末期の意思表示書〉〈わたしのカルテ〉等、自分をよくみつめる良い機会です。しっかり記入したいと思います。会に出席して自分をみつめ日々を丁寧に穏やかに過ごして生きたいと思いを新たにしました。良い機会をありがとうございました。
- ★勉強会は以前から興味がありましたが、仕事の日と重なり中々参加できませんでした。今日初めて参加させて頂き、とても勉強になりました。人間ドックでいつも血圧が高くなってしまうのですが、下の血圧の方が重要な事、薬の飲み合わせに気をつける事等しっかり心に留めておきたいです。次回以降は、仕事で参加できませんが、8ページまで少しずつ記入したいです。今日は、ありがとうございました。
- ★たまため箱が2001年に、第1回ができたことを知り、あれから24年「限りある人生」をどう生きるか というテーマでずーっと変わらず、続けられてきた。嬉しい仲間たちをほこりに思います。
- ★前回の私のたまため箱に書いたものをうつせばよいかと思っていましたが、いろいろ変化していることが分かりました。
- ★たまため箱、手にしたものの、放りっぱなしにしてありました。今日、出席して同じような方がたくさんいらっしゃってホッとしました。次回までには必ず8ページまでは記入して参加したいと思います。
- ★有意義な時間をありがとうございました。他の人の経験をいろいろ聞くことができとても良かった。薬の恐ろしさを知る事ができ参考にさせて貰います。



★たまたま箱が手元にあるだけで安心してしまい、全く記入していなかったのも、今日の機会はありがたかったです。また、自分1人で記載する時はただ書くだけで終わったと思いますが、皆さんの質問や体験を聴きながら進められたのも良かったです。少しずつ書いていきたいと思いますし、終末期の意思表示について、どうしたいかも少しずつ考えていきたいです。

★やっと「たまたま箱」に着手できました。今度こそ本気で書いて、子供たちに認めてもらおうと思っています。子供たちも、老後を考えないといけない年齢です。一緒に考えるチャンスができました。一人暮らし、子供のいない人が(甥)に託したと言う話、参考になりました。

★薬の話を聞くことができて良かった。※たまたま箱を継続して完成を希望します。

★今日はありがとうございました。帰宅し記入したいと思っています。

★いずれ「後見人制度」にも手をのばさなくてはならないかと思っています。お一人さまでも安心して「ピリオド」が迎えられるよう。

★現在まで健康で、インフルエンザなどの病気以外は、病院に受診する機会もなく、かかりつけの医療機関ありません。今後は健康診断も継続して年に1回は行い、自分の健康に注意して健康で過ごしていけるようにしていきたい。2ヶ所の医療機関を受診しているときの薬の注意などとても勉強になりました。又、緊急時の対応なども深く気にしていませんでしたが、カルテなどを常時持参の必要性も改めて思いました。76歳になりました。今回の勉強会が今後の生活に又、突然の病気が起きた場合など、改めて意識する機会になりとても良かったです。

★橋詰さんのお話を聴き、いのちは自分のものだけではないとつくづく感じました。後に続かれるご家族のためにも良い手術だったと思います。今後もお元気で、ゆったりと日々をお過ごし下さい。会のためにも。



疑問点

今回、出てきた疑問点。

① 保険証記号番号 保険者番号 について

- ・被保険者番号＝利用者を示す識別 ID
- ・保険者番号＝39232020 (39232020 岡崎市 で6桁と8桁がある)

※このカードには「保険証記号番号」と「保険者番号」となっているので

- ・保険証記号番号＝個人の番号を
- ・保険者番号＝39232020 (岡崎市の場合) を記入して下さい。

② 「わたしのカルテ」の中の病名欄は、どこまで書けば良いのか。

- ・現在治療中のもの。過去に治療したもの。病歴が分かるために記入した方が良いのでは。
- ・過去のものには、いつ頃の病気治療か時期を記入しておく方が良いのでは。
- ・現在治療中のものに対しては、病名と定期的に飲んでいいる薬も記入してはどうか。

※今年度は続けて「たまたま箱」記入の作業をやることになりました。

疑問点などありましたらその都度お知らせ下さい。みんなで相談していきましょう。

“つどい”の報告

患者・家族・遺族（誰もが遺族）の集まり
第4木曜日 10時～12時 社会福祉センター（第2活動B室）

- *ここでの話は外では話さない。
- *指導や否定することは言わない。
- *相手の話は最後まで聞く。

約束事を守りながら、毎月第4木曜日、社会福祉センターにて開催しています。（神尾弘美）

緩和ケア病棟ボランティアの報告

岡崎市民病院緩和ケア病棟ボランティア室
毎週金曜日 14時～14時45分 ピアノ演奏のみ



折り紙で折った作品を季節に応じて飾り、またピアノ演奏も四季が感じられる曲を優しく弾いて下さいます。患者さんご家族も歌ったり手拍子したりで喜んでいただいています。病室を空け、雰囲気も感じていただいていると思います。先生や看護師さんにも喜んでいただいています。（伊藤彩子）

アロママッサージの報告

社会福祉センター 第1水曜日 13時～15時 誰でも参加OK 材料費 300円
熱いタオル6本 バスタオル1枚 大きなゴミ袋（可燃不燃ポリ何でも可）

夏にオススメのアロマ活用法をご紹介します。まず、私が毎年必ず作っているオススメ冷感スプレー。スプレーボトルに無水エタノール5mlとペパーミント精油10滴を入れてよく溶かした後、精製水45mlを入れたら完成！お風呂上がりや汗ばむ所にスプレーすると、スッキリ、体感温度もグッと下がります。抗菌、虫除け（レモングラスやゼラニウムも入れると更に◎）にもなるので、拭き掃除に使ったり、玄関や網戸に吹きかけたり、ルームスプレーとしても使えて本当に万能です。他にも好きな香りの精油を入浴時のバスルームの床に2,3滴落とす方法も簡単でオススメです。蒸気と共にバスルームいっぱいに広がる香りで贅沢なバスタイムを楽しめます。また、洗濯の濯ぎの時にペパーミント、ユーカリ、ローズマリー、ティートリーなどの精油を3～5滴入れれば、衣類と洗濯槽の抗菌、消臭になります。勉強会でもこの様な簡単にできるアロマの活用法をお伝えしています。是非試してみてください。（羽田小百合）

“手縫い”の報告

岡崎市民病院・国際病院・施設などへ依頼された品を作り届ける。
第2月曜日 10時～12時 カトリック岡崎教会



病院や施設からの依頼されたものを、切ったり手縫いやミシンで縫ったりし、納めています。最初は26年前、橋詰宅で始まり、その後愛知病院で患者さんを誘い一緒に縫っていたそうです。愛知病院が閉院してからは、毎月第2月曜日カトリック岡崎教会をお借りし手縫いの会をしています。どなたでもどうぞおいでください。今年度は、祝日はお休みすることになりましたので宜しくお願いします。（加藤典子）

あとがき

計画表に書きましたが、6月の「私のたまため箱」を勉強した方々から、今年度はこの「たまため箱」を完成させたいというご意見をいただき、10月、2月もそのようにさせて頂くことになりました。まだ一度も開いたことのない方も、参加し、完成させましょう。協力します。（橋詰清子）