

2025年作成した「私のたまたま箱」の内容

愛する人と私自身のために 「限りある人生」をどう生きるか

◆わたしのカルテⅠ（1～8頁）

- ① 私のプロフィール
- ② 病診歴
- ③ 家族歴
- ④ 健康診断の記録

◆終末期の意思表示書（1～14頁）

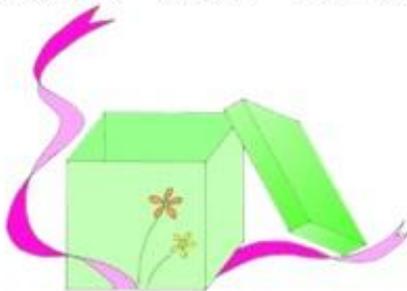
- ① 終末期の意思表示書
- ② 「参考資料」
- ③ 臓器移植
- ④ ホスピスってなに？
仏様の言葉

◆終末期の在宅ケア（1～12頁）

- ① わたしに必要な援助（絵）
- ② わたしには「こんな協力」が必要
- ③ 「地域包括支援センター」って何？
- ④ 「地域包括支援センター」の仕事
- ⑤ 「地域包括支援センター」の所在地
- ⑥ 「地域包括ケアシステム」
- ⑦ 「ハートページ」
- ⑧ 「あなたと歩む介護保険」
- ⑨ 「高齢者のサービスガイド」

◆「参考資料」

- ①医療機関 ②医療相談室・相談支援センター
- ③介護タクシー ④配食サービス事業所⑤家事援助



◆遺言書の書き方（1～10頁）

遺言とは

- ① 「私的な遺言の書き方(例)」
- ② 「法的遺言書の書き方」
- ③ 「わたしが死んだら知らせてほしい人」
- ④ 「わたしのお気に入り（写真・手紙）」

◆お別れとそれからの手続き（1～10頁）

- ① 「死が近づいた時」（こんなことがおこります）
- ② 葬儀編
- ③ 公的手続き 私的手続き
- ④ 相続の流れ 財産の覚書
- ⑤ その他（ネット会員など）

この“たまたま箱”に入れられた私の想いが
その時々、ひとつひとつ取り出され
活かされるなら、最高の宝物になるでしょう。
これは、愛するものへの心からのプレゼントです。