

PONO那覇 エンディングノート

むずかしく考えなくて大丈夫。思いついたところから、気軽に書いて
みてください。

このノートについて

- 法的な効力はありません。財産や遺言など正式な取り決めは専門家にご相談ください。
- 全部を一度に埋める必要はありません。何度でも書き直せます。
- 鉛筆書きで、思いついたときに書き足していきましょう。



SECTION A

わたしのこと

お名前

例：山田 花子

ふりがな

例：やまだ はなこ

生年月日

例：1955年4月1日

血液型

例：A型

大切にしている言葉

例：なんとかなる

好きなこと・大切な時間

例：庭いじり、三線を弾くこと、孫と話す時間



SECTION B

医療・もしもの時の希望

かかりつけの病院・医院

例：〇〇クリニック

持病・アレルギーなど

例：高血圧の薬を服用中、卵アレルギーあり

延命治療についての希望

例：自然にまかせたい／家族に相談してほしい

介護が必要になったときの希望

例：できるだけ自宅で／施設でもかまわない



SECTION C

大切な人・緊急連絡先

緊急連絡先① お名前・続柄・電話番号

例：山田太郎（長男）090-xxxx-xxxx

緊急連絡先② お名前・続柄・電話番号

例：佐藤良子（友人）090-xxxx-xxxx

迷ったときに相談したい人

例：ケアマネジャーの〇〇さん



SECTION D

お金・大切なものの場所

⚠ 暗証番号やパスワードは、このノートには書かないでください。

預貯金 金融機関名のみ

例：〇〇銀行 △△支店

保険 会社名

例：〇〇生命

年金の種類

例：国民年金

通帳・印鑑・保険証券などの保管場所

例：仏間の引き出し二段目



SECTION E

ペットのこと

名前・種類

例：ポチ（柴犬）

お世話をお願いしたい人

例：妹の花子

伝えておきたいこと

例：朝夕2回のごはん、散歩は近所の公園まで



SECTION F

葬儀・お墓について

希望する形式

例：家族葬／特にこだわりなし

連絡してほしい人・してほしくない人

例：親戚一同には連絡してほしい／会社関係は不要

遺影に使ってほしい写真の場所

例：アルバムの一番上



SECTION G

これからのこと・伝えたい言葉

大切な人へのメッセージ

例：今まで本当にありがとう。あなたたちのおかげで、楽しい人生でした。

これからやってみたいこと・行きたい場所

例：沖縄一周ドライブ、孫と旅行に行くこと

書き終わったら、無理せずひと休み。

迷うところがあれば、いつでもPONO那覇にご相談ください。看護師の視点で、一緒に考えます。

TEL：080-2102-4267

Mail：info@pono-naha.kokua-promotion.com

受付：火・木・土・日曜日 10:00～12:00／13:00～19:00（相談受付は18:00まで）