

PONO那覇 エンディングノート（お試し版）

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

- これは「わたしのこと」「緊急連絡先」など基本項目にしぼった、無料のお試し版です。
- 法律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。

もっとちゃんと備えたい方へ

医療の希望・資産・葬儀まで、チェックを入れるだけで約15分で書ける完全版「PONO那覇 かんたんエンディングノート」をコクアマーケットで販売中です。

<https://kokua-promotion.com/market/downloads/pono-naha-ending-note/>



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 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

ここから先（医療・資産）は完全版で

「延命治療の希望」「資産の有無」「葬儀の形式」など、実は一番迷いやすい項目こそチェック式で楽に書けるようにしたのが完全版です。記入時間の目安は約15分。

<https://kokua-promotion.com/market/downloads/pono-naha-ending-note/>



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 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

書き終えて、もの足りなかったら

お試し版はここまでです。医療・資産・葬儀まで含めた全7セクションを、チェックを入れるだけで約15分。「PONO那覇 かんたんエンディングノート」（完全版）は、コクアマーケットで販売しています。

<https://kokua-promotion.com/market/downloads/pono-naha-ending-note/>

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）

PONO那覇 おひとり様の終活サポート