

わたしの人生ノート

～大切な人へわたしの想いを伝えたい～

なまえ

ゆとりの公園墓地

宗旨・宗派は
問いません

三重国際霊園

職員常駐!
ご見学予約・ご相談は
下記までお気軽に
お電話ください

ご見学・ご相談は毎日受付中

土日祝も営業(水曜定休)※水曜が祝日の場合は営業

ご夫婦用・
ご家族用も
大好評

樹木葬

個別で
お花・お線香の
お供え可!

跡継ぎで
お悩みの方
に最適です

永代墓

後々の不安も
一気に解消!
ご夫婦〜ご家族用まで

“跡継ぎの心配が
無くなりました”の
お声が多い!

ご見学数
No.1



墓地+墓石セット

25万円 (税込)
1人用〜

年間管理料込み

年2回のご供養

合祀あり

お墓参りが遠い・管理や費用面が大変、墓地環境が良くないなど
墓じまいのご相談も承ります

お墓じまいした(改葬になる)お骨は、
何体あってもまとめて

初期費用のみ **25万円** (税込) **樹木葬へ**

※墓じまい費用は別途

DX

ペア

スタンダード

NEW
デザイン
販売開始

お骨もお墓も
永代で個別管理!

墓地+墓石セット

88万円 (税込)
2人用〜

年間管理料込み

年2回のご供養

合祀なし(お墓撤去なし)

一般墓地

みんなで長く使えてお得!
後の世代の負担も減らせます



お好きな
言葉を刻字
できます。
キャッチフレーズや
座右の銘など

墓地と墓石でこの価格!!
墓地+墓石セット

88万円 (税込)
墓地代35万円・
墓石代53万円

※画像はイメージです。

イチ押し
ポイント

全区画永代供養付き

年に二回
合同供養

一般墓地にてお墓建立後、
跡継ぎが不在になっても、
無料で永代供養墓地へ改葬いたします。

さらに 永代供養墓地へ
改葬後は
管理料不要

お骨は永代管理
いたします。
おまかせください。

年間管理料はわずか**4,000円**

セット
内容

- 墓地代(永代使用料)
- 墓石(みかげ石本磨)
- 墓石(みかげ石本磨)
- 刻字一式
- 掘付工事一式

※管理料は含まれておりません。

墓地は
広々快適!
(1.35m×
1.5m)

※価格は2023年8月時点のものです。価格改定や販売終了なる場合もございます。

土日祝も営業中
水曜日定休

か

とう

株式会社 加登

お問い合わせ・お申し込みは

受付時間 9:00~17:00

霊園所在地 鈴鹿市石栗町850-1

059-374-3448

経営主体:宗教法人月光寺(許可番号 鈴鹿市指令 環第1305号 許可年月日 平成30年11月27日)

はじめに

このノートは大切な人にあなたの想いを伝えるためのノートです。

あなたのこれまでの人生を振り返り、これからの人生をどう過ごしていきたいか、

そしてもしものとき、あなたはどうしたいのかを大切な人に伝えてみませんか？

その時々によって気持ちや状況が変わったときは何度も書き直しましょう。

また、記入欄全て書こうとせず、書きたいところ、伝えたいところだけで構いません。

このノートが、あなたの想いを大切な人に伝えるきっかけになれば幸いです。

- 1 わたしについて…………… P2
- 2 わたしの身体のことについて… P3
- 3 わたしの年表…………… P4
- 4 もしものときは…………… P6～7
- 5 家族について…………… P8
- 6 連絡先一覧…………… P9
- 7 財産について…………… P10～12
- 8 成年後見制度…………… P14
- 9 葬儀・お墓について…………… P15
- 10 大切な思い出…………… P16～17
- 11 大切な人へのメッセージ…………… P18～19
- 12 ACP(人生会議)…………… P20

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

氏 名

生年月日

年 月 日

住 所

本 籍 地

自 宅 電 話

携 帯 電 話

趣 味・特 技

性 格

座右の銘

資 格・免 許

好きな食べ物

日 課・習 慣

大切にしていること

わたしの 身体のことについて

記入日: 年 月 日
更新日: 年 月 日
更新日: 年 月 日

自分の身体に関する情報

身長 cm 体重 kg 血液型 型

アレルギー

病気やケガについて

病気やケガの名称	時期	病院名・診療所名	担当医

介護

居宅介護支援事業所

ケアマネジャー

介護サービス

障がい

相談支援事業所

計画相談員

障がいサービス

記入日： 年 月 日

更新日: 年 月 日

更新日: 年 月 日

[illegible]

わたしがこれからやりたいこと

お墓は家族
の憩いの場

お墓の仕事に
携わり130年

どんな時でも
静かに優しく
ご先祖様が迎
えてくれます

お墓の建立や
リフォーム
墓じまいなど
石のことなら
お任せください



株式会社 宮崎石材

TEL：0120-82-0743

【神戸本店】 三重県鈴鹿市神戸6丁目10-25 【web】 <http://isiyaisiya.com>

【深溝工場】 三重県鈴鹿市高塚町1436-32 ☎0120-741-829

【白山店】 三重県津市白山町三ヶ野3267 ☎0120-021-681



記入日: 年 月 日

更新日: 年 月 日

更新日: 年 月 日

もしも心臓や呼吸が止まったら

心肺蘇生



心臓や呼吸が止まったときに、胸骨を圧迫して行う心臓マッサージです。
一時的に心臓の動きを再開させます。

- ☞ 【 ☐ 希望する ☐ 希望しない 】 年 月 日
- ☞ 【 ☐ 希望する ☐ 希望しない 】 年 月 日
- ☞ 【 ☐ 希望する ☐ 希望しない 】 年 月 日

気管挿管



呼吸困難の症状や呼吸不全を改善する目的で口や鼻から気管にチューブを入れて(気管挿管)空気の通り道を確保します。

- ☞ 【 ☐ 希望する ☐ 希望しない 】 年 月 日
- ☞ 【 ☐ 希望する ☐ 希望しない 】 年 月 日
- ☞ 【 ☐ 希望する ☐ 希望しない 】 年 月 日

気管切開



気道を確保するために、のどに穴をあけてチューブを挿入する方法です。
気管挿管は長期間行えないため、2～3週間後に気管切開をします。

- ☞ 【 ☐ 希望する ☐ 希望しない 】 年 月 日
- ☞ 【 ☐ 希望する ☐ 希望しない 】 年 月 日
- ☞ 【 ☐ 希望する ☐ 希望しない 】 年 月 日

人工呼吸器



自力で呼吸ができない人に、気管挿管や気管切開チューブと人工呼吸器をつなぐことで自動で、肺に酸素を送り込みます。

- ☞ 【 ☐ 希望する ☐ 希望しない 】 年 月 日
- ☞ 【 ☐ 希望する ☐ 希望しない 】 年 月 日
- ☞ 【 ☐ 希望する ☐ 希望しない 】 年 月 日

もしも口からの栄養が摂れなくなったら

経鼻経管栄養



飲み込みが悪く、口から食べることができなくなった場合、
鼻から胃までチューブを通して栄養を入れる方法です。

☞ ☐ 希望する ☐ 希望しない 年 月 日

☞ ☐ 希望する ☐ 希望しない 年 月 日

☞ ☐ 希望する ☐ 希望しない 年 月 日

胃ろう



飲み込みが悪く、口から食べることができなくなった場合、
お腹に穴を開け直接胃にチューブを入れ、そこから栄養を入れる方法です。

☞ ☐ 希望する ☐ 希望しない 年 月 日

☞ ☐ 希望する ☐ 希望しない 年 月 日

☞ ☐ 希望する ☐ 希望しない 年 月 日

あなたが「人生の最終段階」の時期になった場合、希望する療養場所がありますか？

- ☐ 自宅 ☞ 介護保険を利用しながら自宅で介護、看護サービスを受けることができます。通院ができなくなったら、お医者さんに自宅へ来てもらうことができます。
- ☐ 緩和ケア病院・病棟/ホスピス ☞ 緩和ケア等を行いながら最期まで生活します。
- ☐ 病院 ☞ 入院をして医療・看護を受けます。
- ☐ 特別養護老人ホーム ☞ 要介護3以上の方が対象。入所するのに数年かかる場合もあります。
- ☐ サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)
☞ 介護保険を利用しながら介護や看護サービスを受けます。施設の職員は介護をしません、安否確認サービスと生活相談サービスの提供があります。通院が難しくなったら施設へ往診にきてもらうことができます。最期まで居られるところとそうでないところがあります。
- ☐ 有料老人ホーム
☞ 食事、介護、洗濯掃除、健康管理のいずれかのサービス提供があります。「介護付き」と「住宅型」があります。「介護付き」は施設の職員による介護や看護サービスがあります。「住宅型」は、介護保険を利用しながら介護や看護サービスを受けられます。施設の職員は介護をしません。通院が難しくなったら施設へ往診にきてもらうことができます。

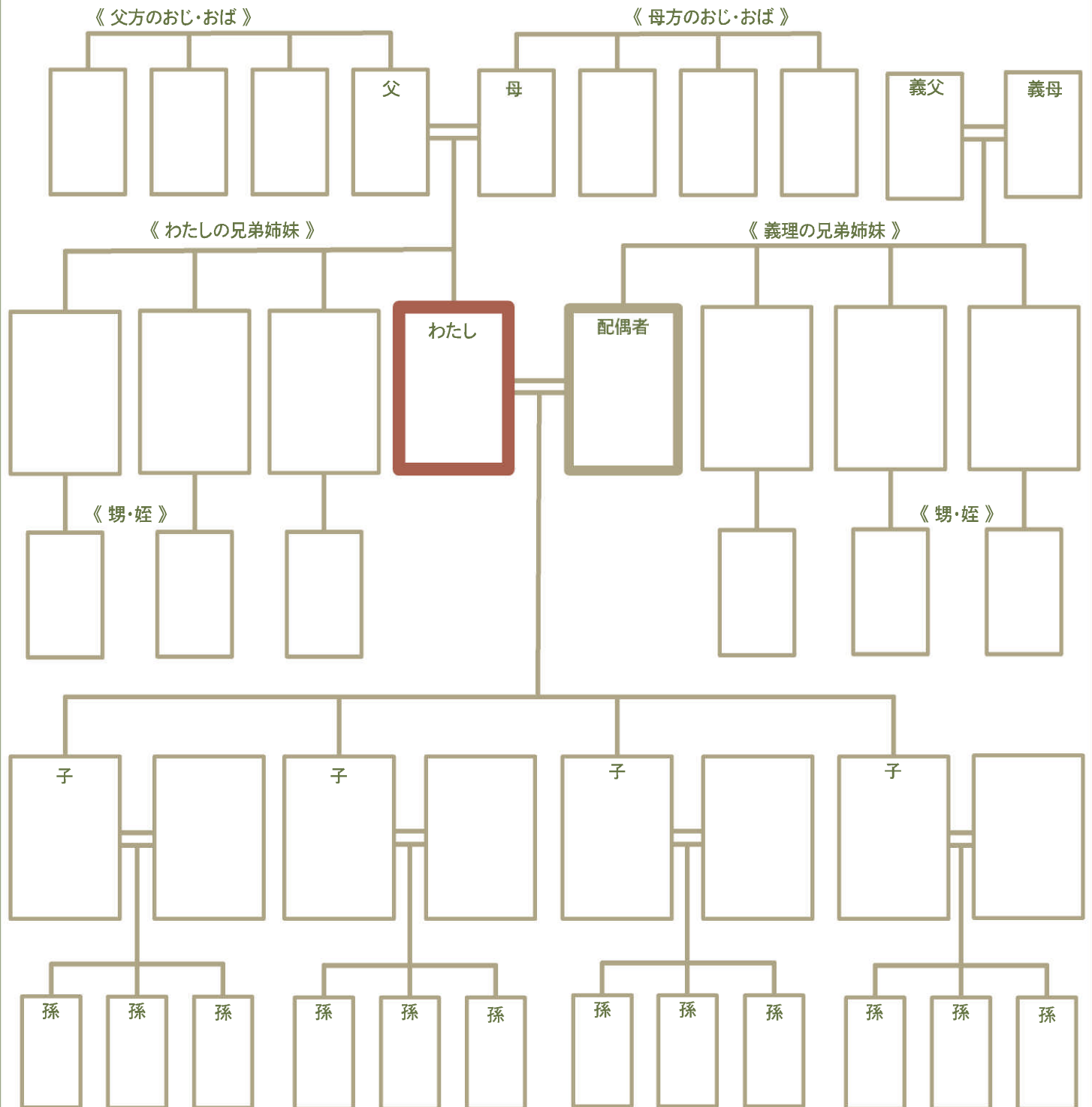
■□■ かかりつけ医(あなたの状態を一番よく知っているお医者さん)情報 ■□■

かかりつけ医

医師名

所在地

電話番号



記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

名 前	続 柄	住 所	連 絡 先

M E M O

記入日: 年 月 日

更新日: 年 月 日

更新日: 年 月 日

預貯金

金融機関	支店名	口座種別	口座番号	名義人	備考

クレジットカード

カード会社	カード名	カード番号	有効期限	備考

有価証券(株式/投資信託)等

種類	証券会社の名称	数量・額面金額	評価額	備考

記入日: 年 月 日

更新日: 年 月 日

更新日: 年 月 日

不動産(土地)

所在地	所有者	名義人	使用者	抵当権の有無

不動産(家屋)

所在地	所有者	名義人	使用者	抵当権の有無

加入している保険

保険会社名	保険の種類	証券番号	契約者名	備考

負債

債権者名	負債の内容	残額	返済月額	備考

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

公的年金

年金基礎番号	年金の種類	年金証書番号	受給開始(予定)	備考

個人年金

年金の名称	保険会社	受給開始(予定)	受取期間	備考

遺言書作成について

- ☐ 作成していない
 ☐ 作成している（保管場所： ）
- ☐ 自筆証書遺言
 ☐ 公正証書遺言
- ☐ その他（ ）

MEMO

遺品整理・生前整理は当社におまかせください！

身近な「まごころ整理」「まごころ清掃」の



遺品整理
生前整理
ゴミ屋敷
残置物整理
空家整理
特殊清掃

スタッフ全員が
有資格者!!

みんなの遺品整理
ロコミ件数
200件突破!!

年間作業実績
600件以上

累計作業実績
3,500件突破!!

女性スタッフ
在籍!!



三重県にも登場!
「カメシタ三重」



このようなご相談も承ります！なんでもご相談ください！



※一部業務は提携企業に委託しております。

高価買取無料査定

供養(仏壇・人形)

家屋解体

車両の処分・名変

不動産売買

各専門家(士業)紹介

店舗の整理・片付け

海外リユース

水回り清掃 / ハウスクリーニング

リフォーム / 設備交換 / 修繕

お住まいの市町村ゴミ処分場へのサポート

遺品・生前・終活整理等各種セミナー講師(講演)



会社概要 / 資格 / 加盟 / 許認可



株式会社オアシス.サービス

一般社団法人遺品整理士認定協会 遺品整理「優良事業所」認定

屋号 身近な「まごころ整理」「まごころ清掃」のカメシタ

専門スタッフ 男7名 / 女6名(パート含む) 生前整理技能Pro1級 2名

遺品整理士 7名 遺品査定士 3名 特殊清掃士 5名

関連会社

株式会社オアシス：就労支援多機能型事業所 運営
有限会社ハート・ヒール：整体/妊活/鍼灸院 運営
カメシタ三重 ☎ 0120-499-328
〒519-0607 三重県伊勢市二見町西1131

遺品整理士：地区統括会員 認定 第IS09415号

遺品査定士：不正防止特別会員 認定 第AM01631号

事件現場特殊清掃士：地区統括会員 認定 第CSC02053号

古物商：第541221702000号

軽貨物運搬業取得 / 一般廃棄物収集運搬業(三重県:6カ所)

産業廃棄物収集運搬業：第02300202115号

商工会議所会員：名古屋瑞穂区支部

各種保険：事業総合賠償責任 5,000万円

活動：公益社団法人 被害者サポートセンターあいち 賛助会員



身近な「まごころ整理」「まごころ清掃」の



〒457-0074 愛知県名古屋市中区本地通7丁目9番1号

・一般廃棄物の収集・運搬は、自治体の法令等を遵守して行っております。

☎ 0120-379-540

TEL : 052-821-2967 FAX : 052-821-2968

E-mail : kameshita@oasis-service.jp

H.P : https://oasis-service.jp

カメシタ

検索

カメシタの公式サイト/
QRコードはこちら



・掲載内容は2023年11月1日時点の情報です。

成年後見制度について

認知症や知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力が不十分となった方が、預貯金や不動産等の財産を管理したり、介護や医療に関する契約を結んだり、遺産分割協議や不動産の売買等を行う場合に、不利益な結果を招かないように、本人を保護し、支援する人が必要になります。このように、判断能力が不十分な方のために支援する人を選び、支援者が本人に代わり活動する制度です。

法定後見制度

すでに判断能力が十分でない人を支援する制度です。

「補助」…判断能力が不十分な方

「保佐」…判断能力が著しく不十分な方

「後見」…常に判断能力を欠いている方

本人の判断能力によって分かれ、家庭裁判所が決定します。本人の利益を考えながら、本人を代理して契約などの法律行為をしたり、本人が行った不利益な法律行為を、後から取り消したりします。

任意後見制度

判断能力が不十分な状態になった場合に備えるための制度です。自分が将来お願いする内容とそれを担ってもらう人(任意後見人)を決め、公正証書で契約をします。

成年後見制度に関する **相談** は・・・

鈴鹿市後見サポートセンターみらい

電話 059-373-5737 **所在地** 鈴鹿市神戸地子町383-1(社会福祉センター内)

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

葬儀について

形式

- ☐ 一般葬 ☐ 家族葬 ☐ 無宗教 ☐ 直葬 ☐ 社葬
☐ その他()

宗教

- ☐ 仏教(宗派) ☐ キリスト教(宗派)
☐ 神道 ☐ 無宗教 ☐ その他()

場所

- ☐ 自宅 ☐ 寺院・教会・神社 ☐ 斎場・ホテルなど
☐ 葬儀会館(所在地)

喪主

- ☐ 依頼済み ☐ 依頼したい人(氏名)

遺影

- ☐ 準備している(保管場所) ☐ 家族に任せる

▶▶ その他、葬儀に関する希望があれば記入しましょう。

お墓について

- ☐ 決まっている(所在地)
☐ 家族に任せる

▶▶ お墓の継承者、お墓以外への納骨・埋葬や費用に関する希望があれば記入しましょう。

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

日付

年 月 日

場所

思い出・エピソード

写真貼付欄

日付

年 月 日

場所

思い出・エピソード

写真貼付欄

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

日付

年 月 日

場所

思い出・エピソード

写真貼付欄

日付

年 月 日

場所

思い出・エピソード

写真貼付欄

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

へ

年 月 日

へ

年 月 日

へ

年 月 日

へ

年 月 日

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

へ

年 月 日

へ

年 月 日

へ

年 月 日

へ

年 月 日

「ACP～アドバンスケアプランニング～(愛称:人生会議)」をご存じですか？

P6～P7の「もしものときは」で選択を迫られる医療行為に関して、人生の終わりの段階には、約7割の人が自分自身で意思決定することが出来なくなると言われています。そのような人生の最期に備えて準備する行為(経過や経緯)が「ACP～アドバンスケアプランニング～(人生会議)」です。

「ACP～アドバンスケアプランニング～(人生会議)」は『人生の最終段階の医療・介護について、本人が家族等や医療・介護の専門家チームと事前に繰り返し話し合うプロセス(経過や経緯)』と定義されています。

自分の今後の医療や介護について家族等(※1)や医療・介護の専門家チームと前もって「何度も繰り返し話し合う」ことが大切となります(※2)。専門家の人達と話し合うことで、自分の希望や価値観に沿った治療方針を提案することができるようになり、自分も家族等(※1)も納得する最適な医療も選択できるようになります。自分の人生は最期まで自分の人生です。迷いながらも立ち止まりながらも自分の納得いく最期を考え、家族等(※1)や関係者と人生会議を行うことをお勧めいたします。

※1:家族にこだわらず、自分の一番近い人、自分を一番知っていてくれる人、自分が一番信頼している人等も対象になります。

※2:一度決めた意思が最終決定ではありません。人の意思は状況や状態により日々変化するものです。何度も何度もあなたの心の変化を伝えてください。

わたしの人生ノート

～大切な人へわたしの想いを伝えたい～

【発行】 鈴鹿市権利擁護ネットワーク会議
 【編集】 事務局:鈴鹿市社会福祉協議会
 〒513-0801
 鈴鹿市神戸地子町383-1(社会福祉センター内)
 TEL 059-382-5971 FAX 059-382-7330
 【発行年月】 令和6年 2月

広告募集:株式会社ジチタイアド

とわのそらは

NPO団体の特性を活かし

葬儀プランを値引き致します

(相談時にこの広告を見たとお伝えいただいた方限定、合計金額より2000円(税込2200円))

お葬式は時間と手間が必要になります。

お葬式を立派に出せば故人様が成仏するとは限りません。

お金が沢山必要ではなく気持ちで沢山必要なお葬式を全力応援致します。

＼ 24時間 365日対応 ／

直葬

一日葬

家族葬

☎フリーコール

0120-99-8876

お電話1本でスグにお迎えにあがります。

病院・お亡くなりになられた場所まで、寝台車でお迎えにあがります。



特定非営利活動法人
とわのそら

【鈴鹿市】鈴鹿市長太栄町4丁目21-9
【四日市市】四日市市西坂部町1285-5
【桑名市】桑名市大字江場248-2

小規模のお葬式を中心としております。30人以上の会葬者になるお葬式・一般葬は、活動趣旨と異なるためお断りさせていただいております。

ともに、時をつなぐ。

※弊社CM「時のように、人はよりそう」篇、スチール写真

鈴鹿市の不動産に関するご相談は弊社にご用命ください。

相続・空き家・空き地など、先を見据えて的確にサポートいたします。



※本社外観 "Dsalon" 設置店

ともに、時をつなぐ。

第一不動産販売
0120-171-172

daiichi-re.co.jp



本社は、伊勢鉄道「玉垣駅」目の前、西側すぐにあります。
(公社)三重県宅地建物取引業協会会員 三重県知事(5)2840号
株式会社第一不動産販売 営業時間 10:00-18:00 水曜定休日
本 社 〒513-0817 三重県鈴鹿市桜島町7-16-3【Dsalon設置店】
四日市店 〒510-0085 三重県四日市市諏訪町3-16 東歯科ビル203