

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

てんサポ



高齢者・障がい者見守りサービス



医療・福祉だけでは手が届かない、きめ細かいサポートを実現！

利用者様が、地域社会において安心して生活できるように、お買い物や病院の付き添いなど、日常生活の支援から、緊急時のお手続きまで総合的に支援致します。



高齢者・障がい者 見守りサポート 契約

- 1回 / 月の電話連絡 (定期連絡)
- 1回 / 月の自宅訪問 (定期訪問)
- 利用者様の依頼に応じて随時面談を実施致します。

定期連絡および定期訪問により、利用者様の変化を見守り、要保護状態にあると認めた場合は、関係機関に対して対応措置の要請を行います。

料金

契約締結に係る事務費用 ▶ **55,000円** ~ (消費税込) ※減免あり

月額報酬 ▶ **11,000円** (消費税込) ※減免あり

生活保護を受給されている方や資金面でご不安がある方は個別にご相談ください。



生活支援

利用者様の希望に応じて生活支援等を実施致します。

料金

午前8時から午後10時まで
1時間あたり **3,300円** ~ (消費税込)

※夜間は別料金となります
※細かな料金設定等はお問い合わせください



葬送支援事業 契約

利用者様がご亡くなりになられた際に必要な支援を行うことができるように、事務委任を行う契約です。
提携する各種士業や連携業者と橋梁して、不動産処分、家財整理、相続手続き等も行います。

料金

報酬額 ▶ 応相談 (**55,000円** ~ 消費税込)
※ ご葬儀等の費用は実費でのご負担となります

預託金 ▶ 報酬額および通夜・告別式等に必要な費用を、事前にお預かりします。
また、委任された事務が全て終了した後の精算は、相続人の方が引き継ぎます。



身元保証サポート

入院時、介護施設入所時等の身元保証人、身元引受人および緊急連絡先となります。

料金

委託された事務の遂行に必要と判断した場合等は預託金を求める場合があります。

利用者様の日常的な金銭管理、財産等管理に関する事務管理を行う『資産管理サポート契約』も承っております。

各種お問い合わせ、ご相談につきましては、メールまたはお電話でお気軽にどうぞ

玉田医療福祉グループ運営

見守りサービス / 医療 / 福祉の連携により、利用者様の暮らしを総合的にサポート致します。



株式会社 UNSUNG

TEL : 080-4963-8588

E-mail : tensapo057@gmail.com

〒513-0809 三重県鈴鹿市西条6丁目10番地

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、記入欄は全て書こうとせず、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…………… P5～6
- 5 家族について…………… P7
- 6 連絡先一覧…………… P8
- 7 財産について…………… P9～11
- 8 成年後見制度…………… P12
- 9 葬儀・お墓について…………… P13
- 10 ペットについて…………… P14～15
- 11 大切な思い出…………… P16～17
- 12 大切な人へのメッセージ…………… P18～19
- 13 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

かのに任せてよかった。

お墓じまい専門会社だからこそその“実績・心使い・価格”

お墓じまい、まるごとサポート

- ・ 行政手続き代行
- ・ 寺院・ご親族との交渉やご相談
- ・ 墓石の撤去・整地作業
- ・ 閉眼供養の手配（魂抜き）
- ・ 遺骨収骨・洗骨・再火葬
- ・ 遺骨の移転や永代供養の提案



相談・見積もり

0120-897-421

無料

墓じまいセミナー

実例を交えながら分かりやすくお話しします。
お寺・自治会・団体などでの開催もお気軽にご相談ください。

お墓じまい
かの

株式会社マレタ 伊勢市宮町1丁目3-10

HP: kano-hakajimai.com inaba@kano-hakajimai.com

【対応エリア】三重県全域+近隣県/遠方の方もご相談ください



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)空気の通り道を確認します。

- ☞ 【 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

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 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



飲み込みが難しく、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



飲み込みが難しく、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、希望する療養場所はありますか？

- 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(あなたの身体の状態を一番よく知っているお医者さん)情報 ■□■

病院名

医師名

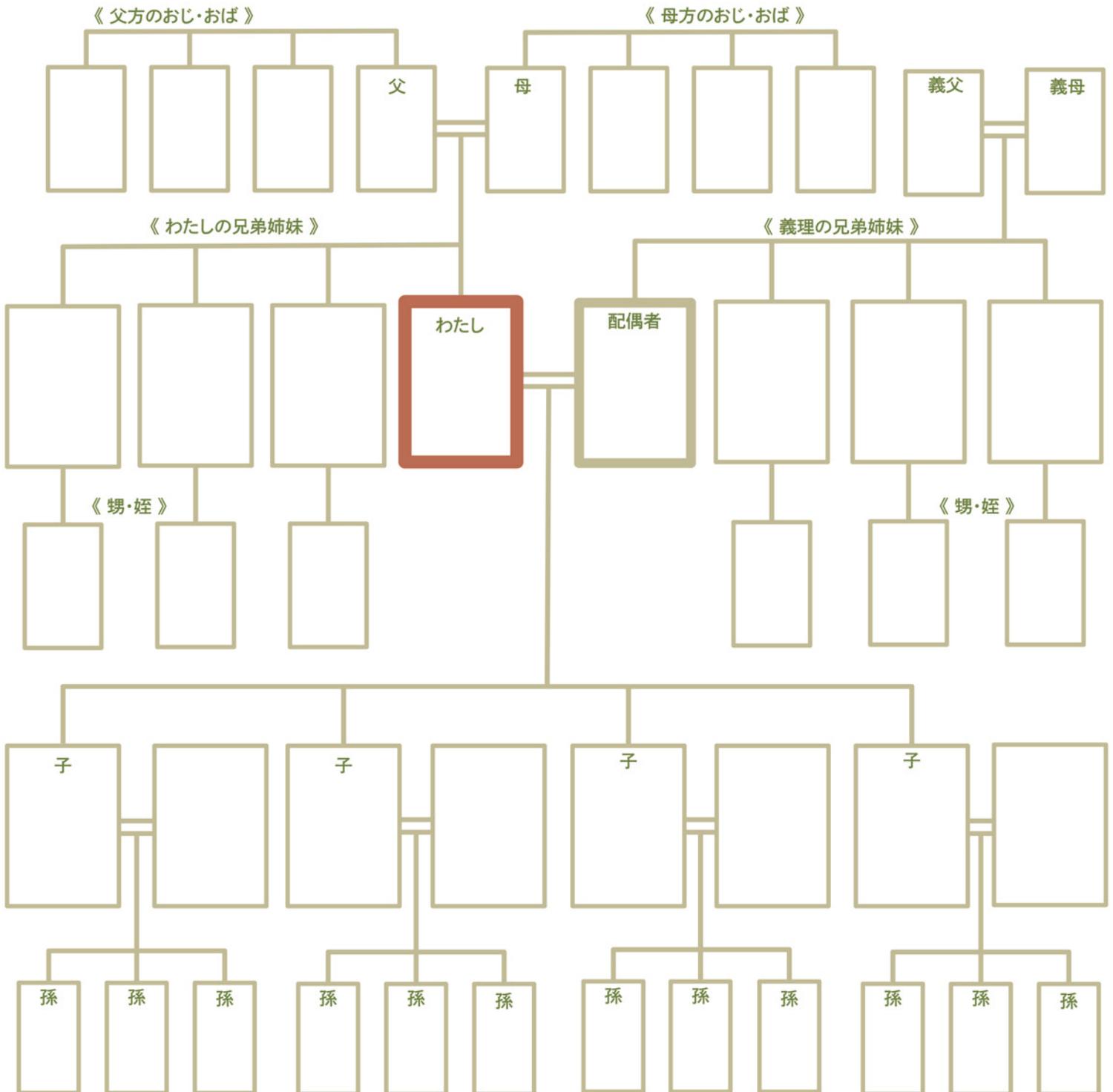
所在地

電話番号

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日



6

連絡先一覧

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

MEMO

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

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。

大きく分けて、以下の2つの種類「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

法定後見制度

すでに判断能力が十分でない方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)

あらゆる片付け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

カメシタ

- 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(名古屋・九州)
550件突破!!

年間作業実績
600件!!

累計作業実績
5,500件突破!!

女性スタッフ
在籍!!



見積り無料!!
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

- 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
株式会社九州カメシタ
カメシタ三重 ☎ 0120-499-328
〒519-0607 三重県伊勢市二見町西1131

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

遺品整理士: 地区統括会員 認定 第ISO9415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: 鈴鹿市 許可番号第263号 愛知県1ヶ所 三重県7ヶ所
産業廃棄物収集運搬業: 第202115号 (愛知県・岐阜県・三重県)
商工会議所会員: 名古屋市瑞穂区支部
各種保険: 事業総合賠償責任 5,000万円
活動: 国連支援財団 / 国連支援交流会協会

身近な「まごころ整理」「まごころ清掃」の



カメシタ

〒457-0074 愛知県名古屋市南区本地通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
二次元コードはこちら



・掲載内容は2025年9月22日時点の情報です。

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。

三重県学校生活協同組合認定事業所

遺品整理 生前整理 空き家相談

違法業者にご注意！安心の許可取得業者にお任せ下さい！



こんなお悩みはございませんか？

- ✓ 遠方のため自分で整理ができない
- ✓ 忙しくて作業時間がない
- ✓ 空き家となったお家をどうしよう
- ✓ どの業者に頼んでいいかわからない などなど

株式会社 kousui は地域密着型であなたをサポート致します！
不用品処分の他にも家屋解体工事などもご相談お受けします。
車やバイクなどの処分も対応しております。

見積もり無料！！お気軽にお問い合わせください。

☎ 059-269-7171

受付時間 8:00 ~ 20:00



株式会社 kousui 三重県津市白塚町 2443

■古物商許可 第 551220194100 号 ■一般廃棄物収集運搬業許可 69 ■鈴鹿市許可番号許可202号



許可の無い違法業者が多数のトラブルを起こしています。ご注意ください。

本誌ご持参で、代金より10%オフ

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

ペットについて

名前

 オス メス

種類

(年齢：)

接種済みの予防接種：

去勢手術： あり なし

(最終接種日： 年 月 日)

(理由：)

かかりつけの動物病院：

(電話：)

ペット保険(会社名)：

(電話：)

▶▶ 備考:飼育場所・餌の種類・性格・癖・フィラリア症等に関することがあれば記入しましょう。

もしものときは(ペットのことをお願いできる家族や友人、知人など)

氏名： (続柄) 電話：

住所：

▶▶ その他、もしものときのペット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

ペットについて

名前

 オス メス

種類

(年齢：)

接種済みの予防接種：

去勢手術： あり なし

(最終接種日： 年 月 日)

(理由：)

かかりつけの動物病院：

(電話：)

ペット保険(会社名)：

(電話：)

▶▶ 備考:飼育場所・餌の種類・性格・癖・フィラリア症等に関することがあれば記入しましょう。

もしものときは(ペットのことをお願いできる家族や友人、知人など)

氏名： (続柄) 電話：

住所：

▶▶ その他、もしものときのペット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

..... ^

年 月 日

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

..... ^

年 月 日

「ACP～アドバンスケアプランニング～(人生会議)」をご存じですか？

P5～P6の「もしものときは」で選択を迫られる医療行為に関して、人生の終幕の段階には、約7割の人が自分自身で意思決定することができ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8年 2月

みまもり家族

運営団体  一般社団法人 Bricks&UK

ひとり暮らし
(高齢者世帯)で
将来が不安

家族や親族に
迷惑を
かけたくない

身近に
頼れる人が
いない

在宅

病院

施設

高齢者 シニア 障がい者 の方を生涯サポート

身元保証支援

- 入院や施設入所、賃貸住宅入居の際の身元保証
- 緊急時の駆け付け(24時間365日体制で連絡可能)
- 病院、施設、賃貸住宅(審査あり)などの連帯保証
- 手術や治療に対する同意 など

日常生活支援

- 病院受診の付き添い
- 入退院、施設入居時の手続き、諸対応
- 買い物同行や代行、外出同行
- 郵便物管理、各種行政手続き
- 転居に伴う手続き、家財処分の手配 など

万一の時の支援

- 万一の時(急変時など)の駆け付け対応
- 保険証返還などの役所手続き
- 年金停止やライフライン停止などの手続き
- 施設居室の明け渡しや医療費の精算など
- 家財処分、遺品整理 など

葬送支援

- 葬儀の手配
- 葬儀の打ち合わせ、喪主代行
- 火葬、拾骨
- ご指定先への納骨 など

※エンディングノートなどご本人様のご意向に沿った支援をしております。 ※施設探しや、不動産売却なども対応しております。

法律家による支援

みまもり家族は、弁護士、司法書士等の法律家と連携しており、金銭管理、財産管理や遺言作成、相続、後見人契約など法律問題も対応しております。

「将来のことが不安だけど、何をしたいのか分からない」とお悩みの方。ご安心ください。

まずはお気軽に
お電話ください
資料請求・
お問い合わせ

 みまもり家族  一般社団法人 Bricks&UK

〒514-0006
三重県津市広明町112-5 第3いけだビル 4階

☎ 059-228-2256

ホームページは
こちらから



※入会時の費用は、ご希望される契約内容によって異なります。



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。

9つのサービス
詳細はこちら



なにかあっても安心。「対応力」が違います。



話すだけでも、心が軽くなる

ご相談は「D SALON」でゆっくりと

ともに、時をつなぐ。

D 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 水曜日休日

本社 〒513-0817 三重県鈴鹿市桜島町 7-6-3【D SALON設置店】

四日市店 〒513-0817 三重県四日市市諏訪町 3-16 東歯科ビル 203