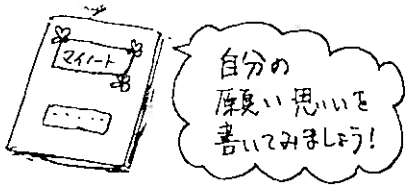
Vol.4
2019年3月

シニア家計簿クラブ通信

発行：FP円縁

＜これからの私、私の思いを伝えましょう＞

私らしく生きるためのエンディングプランを円縁オリジナルのマイ・ノート（エンディングノート）を使い考えていきます。元気なうちに考えておきたいもののひとつにあるのが医療・介護の希望です。どのように引き継いでほしいのか、思いが伝わるようにしておきましょう。



医療・介護の希望

＊介護の希望＊

認知症や寝たきりになると、元気なころに考えていたことを伝えることが難しくなるので記載しましょう。例えば、介護してほしい人は家族とプロのヘルパー、もしくはプロのヘルパーのみなど、場所は自宅か施設（事前の見学をするなどして希望の施設を伝える）、要介護度が低いうちは自宅で、重くなれば施設の介護を希望するなどです。その際の介護費用についての準備の有無や、保険などがどう準備できるかをできるだけ具体的に記載しましょう。

◎まずは相談◎

この頃、歩くのがおぼつかない、言動や行動がおかしい、介護をどうしたらよいのかわからないなど、本人や家族の心配ごとがあれば「地域包括支援センター」を活用しましょう。相談や利用は無料です。場所は居住の役所にお問い合わせ下さい。

＊医療の希望＊

病名や余命の告知をしてほしいか否か、病名だけの告知か。延命治療を望むか否か、家族の判断に任せるか。臓器提供の移植行うか（ドナーカード有無、保管場所）否か。献体を望むか（登録機関や書類の保管場所）否か。状況に応じてさまざまな場面があります。（臓器提供と献体はどちらか一方しかできません）

◎どこで最期を迎えたいか◎

家族の判断に任せる、自宅で最期を迎えたい、病院・施設・ホスピス、他にあれば具体的に記載しましょう。

◎延命治療と尊厳死◎

医学の進歩により、人の終末期が少しだけコントロールすることができるようになったことが延命治療です。尊厳死とは、一般的に延命治療を希望しないことと理解されています。延命治療を希望しないのであれば事前に準備が必要です。日ごろから家族や医師に伝えることや、尊厳死宣言書などで意思を書面に残すこともできます。残された家族の迷いや苦悩が少しでも軽減できるように準備したいものです。

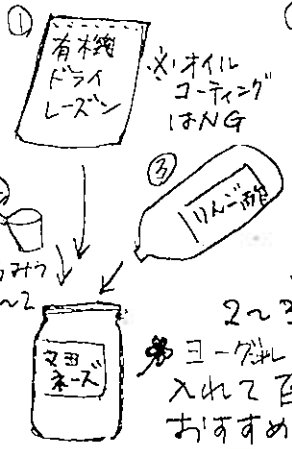
私のエコライフ！

コーヒー。ドリップで淹れるといい香りで癒されますよね。
コーヒーかすは消臭効果があり、アンモニアに関しては炭の2～5倍の消臭力があるそうです。
そこで、コーヒーかすの利用方法の「コーヒーかす消臭剤」の作り方を紹介です。
新聞紙などに均等に広げて天日で乾かします。サラサラになったコーヒーかすをびんなどに入れてトイレに置くだけ。
効果は2～3週間ほどです。

（くまもと・御書典子）

くらしのオススメ

干しぶどう酢の作り方



①,②をビンに入れ③をヒタヒタになるまで注ぎます。

常温で1日程度置き、冷蔵庫で2～3週間もちます。

ヨーグルトやサラダに入れて召し上がるのをおすすめします。

お酢も一緒にいただけますが炭酸で割るとすっきりした味わいを楽しめます。（前門）

わたしの街から『山口県宇部市』の巻

私の住んでいる宇部市は、本州の西の端、山口県の瀬戸内海に面したところにあります。

皆さんこの夏開催された「山口ゆめ花博」をご存知ですか？その山口ゆめ花博があった会場のお隣の市です。空の玄関、山口宇部空港や、常盤公園があります。

宇部市は、戦前は炭鉱の町として栄えましたが、大空襲により、市街地の大半が焼失しました。祖母が空襲にあった時の話をよく私にしてくれたことを思い出します。

戦後の復興とともに、石炭産業を基盤に今では化学工業の町へと成長しました。自宅から徒歩圏内にある常盤公園はときわ湖を中心に、189ヘクタールにわたって広がり、花、植物、彫刻、動物園遊園地など、魅力のある総合公園です。

「さくら名所100選」に選ばれたり「21世紀に残したい日本の風景」では全国で第1位にランキングされました。自然景観に恵まれた憩いの場として、市民をはじめ訪れる人々に親しまれています。

お天気のいい日は母と一緒に園内の遊歩道を1周（5.8㎞）1時間かけてウオーキング！四季の移り変わりを感じながらリフレッシュしています。

（やまぐち・大木裕子）