



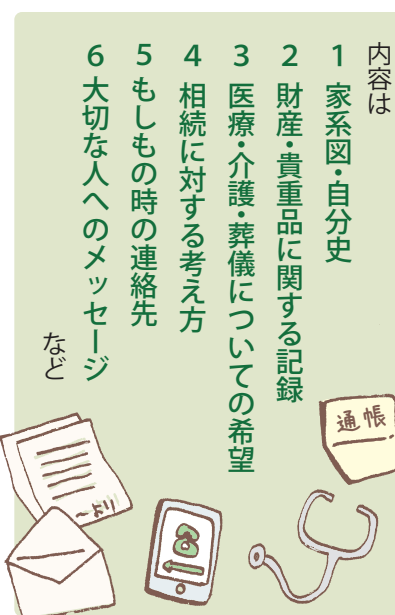
エンディング ノートを 書いてみた話



TVや雑誌などで、よく取り上げられるエンディングノート。そのうち書いてみよう、とは思いつつ…。しかし、「お母さんに、もしものことがあっても、私たちにきちんとわかるようにしておいてね」という娘の一言に促され、チャレンジしてみることにしました。

まずはエンディングノート選びです。書店に行けばいろいろの種類が揃っていますが、インターネットでダウンロードもできます。私が選んだのは、LPAの学習会で使用しているエンディングノート。*学習会に参加すると無料でもらえます。

(*学習会については、下記LPAの会事務局へお問い合わせ下さい。)



自分の六十ウン年をノートに書く作業は、楽しかったり、悔しいことを思い出したり。時間はかかりましたが、人生を振り返る、いい機会となりました。

預貯金 すぐに書き終わりましたが、ここは口座名だけで金額は書きません。

保険 書き出すことによって再確認でき、見直しのきっかけにもなります。期限の切れた証券の整理もできました。

クレジットカード 使っていないカードの多さにびっくり。今のうちに、使わないカードは整理しておきましょう。

自分の介護や葬儀 漠然としか考えていませんでした。施設の見学に行ったり、その時に必要な金額を調べたりと、私も将来のことも考えなくてはならない年齢になってきたようです。介護・医療・葬儀に対する希望は、年を取るにつれて変わるかもしれませんが自分らしい老後となるよう、考えたいものです。

そしてもうひとつわかったことが…今の貯蓄では、あと20年もたないかも！きちんとライフプランをたてなくてははいけないわ!!

エンディングノートを書いてみて気づいたことは、これは残された家族に私の想いを伝えるノートであると同時に、これから自分がどうやって生きていくのか考えるためのノートでもあるということでした。

最後に、私がそれなりにきれいに写っている写真を添えて、エンディングノートを閉じました。

ライフプランって何?と思われた方、ライフプランに関心がある方、LPAの学習会で詳しく学べます。右記までお問い合わせください。コープぎふ LPA の会事務局 TEL 058-370-6713 (月～金曜日/9:00～17:00)

暮らしの裏ワザ

きちんとお出汁で
美味しい食卓

きちんと出汁をとるのは面倒、少量でもいいんだけど…そんな時に1人暮らしや夫婦2人、単身赴任のお父さんにもぴったりの簡単な方法を紹介します。

急須かティーポットに、かつお節3g、3cm角の昆布を1枚、お湯を200ccを入れ、蓋をして2分ほど待ちます。揺らしたり、かき混ぜたりしないこと。少量の出汁ならば、これでOK。離乳食にも便利です。

また、昆布、煮干し、椎茸は前日からの水だしでも大丈夫です。煮干しならば、みそ汁1杯につき3本ほどを丸ごと、就寝前に水につけておくだけ。加熱しなくても、朝には出汁ができています。光熱費も時間も節約で、一石二鳥！煮物であれば、お茶パックにかつお節を入れ、直接、鍋に入れて煮ても美味しく仕上がりますよ。



今月のテーマ

もしも魔法が使えたら…

たった1度きり
魔法が使えたら、
あなたは何をしてみたいですか？



1日を48時間にして生活してみたいです。何をしても今の2倍の時間をかけてのんびりと気長に生活してみたいです。特に睡眠の時間を今の2倍に、ランチものんびりできるかな。でも子どもたちは授業の時間が2倍になったらイヤだろうな。

●郡上市 樋口さん

10代後半に戻りもう一度ちゃんと勉強し直したい。
●可児市 ともちゃんさん

中学時代に戻ってみたいですね。今話題の胸キュンの「壁ドン」や「頭ポンポン」を味わってみたいです。夫もしてくれませんが…おじさんとおばさんでは…やはり中高生が似合うかな？
●可児市 まゆみママさん

15歳長男…この世界を異次元にする！そうすれば何でも魔法が使える。
13歳次男…自分がこの世界のトップになって自由な世界を作りたい。
10歳三男…特に何も無い。
8歳四男…妖怪ウォッチで妖怪を見たい。妖怪メダルを集めたい。
5歳五男…自分で運転できるパワーシヨベルに乗ってみたい。
16歳長女…青葉城西校の校舎に住みついてバレー部を見守る。
3歳次女…嵐に会って松潤くんに抱っこされたい♡
自分…一瞬で部屋や車の中を掃除できる機械がほしい。そうすればいつもラクラク！
●恵那市 後藤さん

ロト6、競馬のあたりをメモして過去へGO！超大金持ちに。エステにマシヨン、車に自宅。超々セレブ！
●可児市 4匹のネコさん

最近娘がお姫様になりきって遊んでいます。その姿を見ながら私もいろいろなヒロインやヒーローになりきって遊んでいたなと思います。魔法が使えたら映画みたいに素敵なおアクシヨンシヨンを演じてみたいなあ。
●中津川市 Mさん

私の友人に頭がよくスタイル抜群、そのうえすれ違ったら人が振り返るくらい美人がいます。性格も良くてパーフェクト！一度その友人に变身したいなあ。
●郡上市 ビンボー神さん

今年の6月に愛犬が旅立ちましたのでもう一度だけ会ってさわりたいです！他にはなんにもいらないです。
●多治見市 ぶるさん

世界を駆けまわるオペラ歌手になりたいです。
●可児市 水野さん

娘は空を飛んでみたいと言っていました。私は透明人間になって、見られないような場所、たとえば企業秘密がいつばいの工場の中か入ってみたいですね。
●土岐市 本のむしさん

母を生き返らせたいです。妹が結婚したことを報告して、孫もできたよ…と。子どもの顔を見せてみんなで集まり話をしたり、食事をしたりしたいです。
●岐阜市 ひなげしさん

子どもの頃にもどってみたい。両親や姉妹といっしょの昔の家族に戻って実家でくらしてみたい。もちろん結婚して今の家族が大切ですが、

時々、温かい思い出とともに懐かしく感じるがあります。
●養老町 りんごっ子さん

魔法のじゅうたんに乗って世界旅行。世界遺産をすべて見たいです。
●山県市 ステンドママさん

億万長者になって豪華カーに乗り家族みんなで世界旅行！ヨーロッパでコンサート、ミュージカル、美術館など芸術にいつばい触れ、英語ペラペラでどこに行っても心配なし。
●可児市 フルートさん

地球を宇宙から見たいし、行ったことのない星で暮らせるか試してみたい！死ぬまで好奇心を持ってやらないことをチャレンジしたいです！
●土岐市 忠太郎さん

