

くらしと なかま

KURASHI TO
NAKAMA

くらし豊かに
なかまとともに

2014 No.471

2

無料

ご自由にお持ちください

2 特集 SPECIAL EDITION 人生のこれからをよりよく生きるための「終活」を考えてみませんか

4 今月の逸品 ファミリーチョコレート

6 声にこたえて／みちこ先生の食育コラム ／家計を見直すアイデア

8 インフォメーション コープ委員&コープクラブ ／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「津山市 梅の里公園」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



デコ巻き

材料(4人分)

1人前あたり:211kcal

有明産焼のり(2等分)	2枚	人参(下ゆでする)	適宜
すし飯	丼2杯分	黒ごま	適宜
おさかなソーセージ(2等分)	6本	削り節	適宜

作り方

- 1 まきすまたはラップの上のにりを横長におき、1/4量のすし飯を奥側約1cm残して平らにのせる。
- 2 すし飯の中央にソーセージ1と1/2本をのせ、ソーセージがずれないようにおさえながら巻く。
- 3 2を食べやすい大きさに切り、人参を鬼の角、黒ごまを目、のり(分量外)を口、削り節を髪に見立てる。

目玉焼き鬼

材料(4人分)

1人前あたり:94kcal

卵	4個	有明産焼のり	適宜
サラダ油	適量	ブロッコリー(小房に分ける)	適宜
おさかなソーセージ	1本	トマトケチャップ	適宜

作り方

- 1 フライパンにサラダ油を中火で熱し、目玉焼きを4個作ってそれぞれ器に盛る。
- 2 ソーセージは4等分して更にそれぞれ縦半分に切り、細く切ったのりをつけて角に見立てて1にのせる。のりで目と口、ブロッコリーの芯で鼻、ケチャップで髪に見立てる。同様にして計4個作り、ブロッコリーを添える。

エンディングノートにはこんな項目を



医療・介護

介護や看護の希望、終末医療・延命措置などへの自分の意思。

葬儀・お墓

葬儀内容についての希望、生前契約をしている場合などは業者の連絡先。

連絡先

動けなくなった時や亡くなった時の連絡先一覧。

財産管理・遺産相続

相続人を確認。財産の現状を把握し、財産分けの希望と理由を書く。
※法的に効力をもたせるには遺言書が必要!

自分史

これまでの人生を振り返り、今後の生き方につなげる。

大切な人へのメッセージ

家族への感謝の言葉など。

書く上での注意

- ノートの所在を、家族に知らせておく。
- 時々見直して、考えや状況が変わったら加筆や修正を行う。
- 葬儀やお墓の希望は実現可能な範囲で。できれば書く過程で家族の意見も聞く。
- 残される人へのメッセージはなるべくいいことを。波風を立てることは書かない。
- 通帳・印鑑・権利書・証券等の所在は口頭で伝え、ノートと一緒に置かない。
- 書いたページには必ず日付を記す。

書くことのメリット

- やり残していることや自分が今、本当にしたいことを再発見できる。
- 家族の羅針盤となり、書く人・見る人ともに安心ができる。
- 備忘録として使える。

ご家族にとっても、あなたのエンディングノートが最後のすばらしい贈り物になるはずです。



(株)いのうえ
はまのふみのり
訂盤 文教さん

エンディングセミナーをひらきませんか

11月25日

開催しました! (岡山西ヨコブ委員会)



参加者の感想
親、夫、子どもとの会話のきっかけになりそうです。

いつかはと思っていたので、よい機会になりました。

セミナーは、5人以上で申し込みできます。(ノートは当日無料配布)開催の申し込みや問い合わせは、

コープP&S

TEL/086-256-7244

(月~金曜 9:00~18:00)

葬祭についてはコープ葬祭専用ダイヤルへ。

TEL/086-255-5414

365日・24時間いつでも受け付けています。

葬儀に際して必要なこと

- 本籍地や筆頭者。分らないと死亡届が出せません。
- 自分の家のお寺や宗派。
- 遺影に使う故人にふさわしい写真。見つからないことも多いのです。

葬儀は故人が自分の生涯をかけて築いた多くの「縁」を、子どもや残された人につなぐ大切な時間と考えています。



(株)いのうえ
にえだじゅんいち
訂盤 淳一さん

● コープ葬祭サービスは、(株)コープP&Sと(株)いのうえの提携事業です。



特集
SPECIAL
EDITION

人生のこれからをよりよく生きるための 「終活」を 考えてみませんか

誰にもいつか訪れる人生の最期。自分の人生を締めくくるときのための終活を元気なうちから始める人が増えています。最近では若い世代にも関心が高まっているエンディングノートを中心に株式会社いのうえの汀塾さん、賢田さんに伺いました。

「死」を考えることは「生」をもっと輝かせること

人生の終わりを、よりよく迎えるために準備する活動が「終活」です。自分らしい良い最期を迎えられるように、また残された家族が困らないように、段取りを考えてみましょう。

例えば身辺整理をする。住まい方や家計を見直す。

終末医療や葬儀のあり方を考える。万一の時に備えて保険証や預貯金についての情報をわかりやすくまとめる等々が考えられます。

終活は人生の棚卸し。これまでの人生を振り返り、今後をどう生きるか考える活動でもあります。

終活の糸口にまずエンディングノート

核家族化がすすんで普段のコミュニケーションが不足しがちな現代は、「もしも」の時に混乱やトラブルの発生が多いのです。「もしも」に備え、自分の希望や伝えたいことを書いておく、エンディングノートは、終活の大きな助けになります。書式は自由ですが必要な

項目が要領よくまとめられた市販のエンディングノートをベースにして考えるといいでしょう。

エンディングノートには家族へのメッセージを書き留める欄もあります。残された家族の絆がいつそう深まるものになるといいですね。

終活・わたしの場合、わたしの思い

同居の義母が亡くなった後、銀行は相続人全員の印鑑が揃わないと残高さえ教えてくれず、少額(たぶん)のものは解約を諦めた。まとめておいてほしかった。

自分の親には終末、どうしてほしいとか聞けるけど、夫の親には聞きづらい。

断捨離の講演会で、身辺整理は体力・判断力のある元気なうちにと言われた。実行しなくては。

意識のないまま延命治療をした義母、苦しそうだった。本当はどうしてほしかったのか聞いておきたかった。

友人の葬式の遺影がピンボケで見るのがつらかった。きれいな人だったのに。写真は絶対、気に入ったものを用意しておきたい。

