

―地区センター・地域包括支援センターで配布を始めました―

わたしの生き方ノートが より身近に

医療介護関係者の連携推進などを目的に市が設置する市在宅医療介護連携推進協議会では、奥州市版エンディングノート「わたしの生き方ノート」を作成し、市民の皆さんに無料で配布しています。2月からノートの配布場所を拡充し、より身近な存在となりましたので、その内容などをお知らせします。

■問い合わせ〓本庁地域医療介護推進室（☎34-2906）

「これからの人生を 描くツールに」

エンディングノートとは、その名のとおり、人生の最期（エンディング）に備えて自身の希望や情報を書き留めておく冊子です。内容に決まりはなく、さまざまなものが発行されていますが、単に情報を書き留めるだけでなく、自分の人生を振り返り、これからに生かすための整理に役立てられることが特徴です。

わたしの生き方ノートでも、「これからのわたし」というページを設け、やってみたいことや会いたい人などを記入できるようにしています。



◀奥州市版エンディングノート「わたしの生き方ノート」。
これまで約3,300部配布してきました

「もしもの時に備えて」

もちろん、医療や介護、亡くなった後の対応の希望や、財産などを記載するページもあります。自身が望む最期を迎えるためには、家族や医療介護関係者とよく話をしておくことが大切ですが、このような内容の話は切り出しにくいもの。このノートで自分の思いを整理し、ノートの存在を周囲に伝えることが、話し合うきっかけになり、自身と周囲の人の安心につながります。

わたしの生き方ノートは、これまで市担当窓口で配布していましたが、より身近な場所ですることができるよう、市内30の地区センターと8カ所の地域包括支援センターでも配布を始めました。自身のこれらを考え、思いを伝える一助に、ぜひご活用ください。

わたしの生き方ノートの内容

- ①わたしのこと…氏名、住所、緊急連絡先、病気やけがなど
- ②わたしの歩み…誕生からこれまでの自分史・家族史
- ③わたしを知ってください…性格、趣味、好きなものなど
- ④友人・知人リスト…氏名、連絡先、葬儀時の連絡の要否など
- ⑤家族の歴史…家族・親族の氏名、住所、連絡先、家系図など
- ⑥これからのわたし…これからやってみたいことなど
- ⑦わたしに何か起こったとき…治療、介護、看取り、葬儀の希望など
- ⑧わたしのペットについて…種別、名前、世話の希望など
- ⑨わたしの財産について…預貯金、保険、利用中のサービスなど

- ⑩形見分け・遺品の整理について…内容、整理方法の希望など
- ⑪遺言書について…遺言書の有無、保管場所など
- ⑫大切な人へのメッセージ

※好きなところから書き始め、何度書き直しても大丈夫です。あなたの思いが伝わるよう、ノートのことを家族に話しておきましょう

※わたしの生き方ノートに法的な効力はありません。法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要です

わたしの生き方ノート 配布場所

- 市内各地区センター
 - 市内各地域包括支援センター
 - 市役所・各総合支所
- 本庁：地域医療介護推進室
江刺：健康福祉グループ
前沢：市民福祉グループ
胆沢：健康福祉グループ
(健康増進プラザ悠悠館)
衣川：市民福祉グループ



◀市内地域包括支援センター 一覧



◀市ホームページ
わたしの生き方ノート
ダウンロード

思いをカタチに 地域づくりの輪



奥州衣川青凜会

奥州衣川青凜会（せいりんかい）は、「講談」を通して平泉や衣川の歴史にまつわる物語を伝え、地域の歴史の語り部として活動している団体です。

「平泉の文化遺産を世界遺産登録へ」との機運が高まっていた平成20年、衣川には遺産の構成資産となるべき「長者ヶ原廃寺跡」があることから、「世界遺産登録のために何か応援できることはないか？」と衣川地域の有志が集まり、話し合いを重ねました。そうした中で、衣川や平泉の歴史を広く知ってもらい、この地域への興味や愛着を持つてもらうためのアプローチとして講談をやってみようというアイデアが生まれ、奥州大使でもある女流講談師の宝井一凜さんを師匠に、若々しく挑戦するイメージの「青」と一凜師匠の「凜」をとり、奥州衣川青凜会として13人の会員とともに活動をスタートさせました。

地域とともに

講談は、釈台と呼ばれる小さな机の前に座り、釈台を張り扇でリズムよく叩きながら、声に抑揚を付けて、物語を読



テンポの良い語り口で、観客を物語の世界にどんどん引き込んでいく

み上げる伝統芸能の一つです。同会が演じる講談の演目は、衣川や平泉地域を治めていた安倍氏の活躍を中心とした前九年の合戦や、平泉で最期を遂げた源義経の物語などです。郷土で活躍した人物の様子や歴史の背景を知ること、どのようにして今日の私たちがあるのかを深く知ることができます。

同会では、講談を地域住民をはじめ多くの人に聴いてもらいたいと、衣川歴史ふれあい館や市観光物産協会の協力を得て、お祭りや出前講談、5月から11月まで開催される定期上演会など、披露する場を数多く作っています。毎年開催される地元の「ジンバ祭り」では、「楽しみながら、皆さんに郷土を知ってもらいたい」と、会員それぞれが個



奥州衣川青凜会と輝凜会



今回、お話を伺った奥州衣川青凜会会長の佐々木さん（中央）と会員の皆さん

これからも

稽古を重ね、切磋琢磨しながら講談を一から学んできた会員。講談に取り組んで10年以上経った今でも、向上心を持ち続け、講談を楽しんでいます。現在、会員は市外からの加入者も含め23人にもなります。会長の佐々木常重さんは「個性ある講談をたくさんの方に聴いてもらいたい。そして、その魅力に触れてほしい。衣川の地で立ち上げた自分たちの講談で、これからも語り部として誇れる歴史を伝え続け、支えてくれる地元の人たちに恩返しをしていきたい」と語ってくれました。