

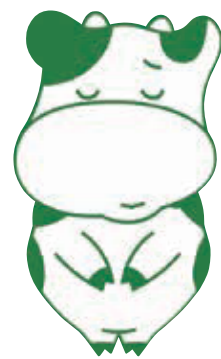
「夕風葬」はパルシステム組合員の葬祭サービスです

## 最後まで自分らしく歩む、 想いを叶える「エンディングノート」

### PRESENT

今号で葬儀資料を  
ご請求いただいた方に  
エンディングノートを  
プレゼント!  
裏面の資料請求  
コードから

ご自身についての記録や老後、終末期、お葬式などに必要な情報を書き記す「エンディングノート」は、人生の最期を考える「終活」の第一歩となるものです。これまでの人生を振り返りエンディングノートを記すことは、これからの人生を考えるきっかけ作りにもなります。家族のために、自分らしく過ごすために、「エンディングノート」を書いてみませんか?



### エンディングノートには、 どんなことを書くの?

- ・自分の基本情報
- ・友人の情報
- ・預貯金や口座引き落としについて
- ・不動産やローンについて
- ・医療や介護の希望
- ・葬儀やお墓について
- ・遺言書の有無
- ・大切な方へのメッセージ



事前相談に関するご質問にお答えします。裏面をご覧ください。



パルシステムの夕風葬へのお問い合わせは直接、株式会社セレモニーにつながります。  
フリーダイヤルでのお電話の際は最初に「パルシステム組合員」とお伝え下さい。

# 家族に贈る、想いを叶える 「エンディングノート」



厚生労働省が行った調査\*によれば、最後を迎える場所を考える上で最も重要だと思うことは、「家族等の負担にならないこと(71.6%)」でした。同調査の上位としては、「体や心の苦痛なく過ごせること」、「経済的な負担が少ないこと」、「自分らしくいられること」と続いており、自分や家族にとって負担の少ない最期が望ましいと感じている人が多いことがわかります。エンディングノートに必要な情報を残すことで、家族の負担や不安を軽減し、自分の希望や想いを伝えることができます。\*厚生労働省:2023年「人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査」

家族等の  
負担に  
ならないこと  
71.6%

自分らしい  
1冊を  
作りましょう。

エンディングノートに書く内容には決まりがないため、あなたが必要だと思った情報を自由に書き残せることも特徴です。エンディングノートは、人生の最後に向けた大切な文書であり記録になり、遺族や家族にとって大切な贈り物となります。自分らしく生き、自分らしく最後を迎える一助になる、あなたらしいエンディングノートにしてみましょう。

## 〈書き方のヒント〉

- 1.いつでも書き直しができるように鉛筆やシャープペンシルで書くことをおすすめします。
- 2.一度にすべて書く必要はありません。思い出したらその度に追記していきましょう。
- 3.見られたら困る内容は手紙などに書いて封筒に入れて保管しておくといいでしょう。
- 4.エンディングノートと一緒に伝えたい記録(SDカード、USBメモリ、DVD、その他のノート)があるときは、プライベートボックスや多機能バインダーなどを利用しましょう。
- 5.保管場所は、紛失しないように信頼できる人に伝えておきましょう。
- 6.エンディングノートそのものに法的効力はありません。相続・遺言について法的な書類として残したい場合は、必ず専門家(弁護士や司法書士・行政書士など)のアドバイスを受けることを検討してください。

自分自身の  
情報として、  
覚えて  
おきたいこと

例えば

自分しか  
知らないけれど、  
家族にも  
関係すること

介護や  
延命治療のこと、  
お葬式のことなど。



パンフレットが  
新しく  
なりました

「万が一のとき」慌てないための「事前準備セット」を無料でお届けします

①お葬式準備BOOK ②式場資料 ③広報誌「セレモジャーナル」 ④エンディングノート



①いざというときに何をすれば良いか、お葬式の種類と流れ、お葬式のQ&Aなどの事前準備から、葬儀費用、生花祭壇や葬儀コースのご案内など、お葬式に役立つ情報満載です。

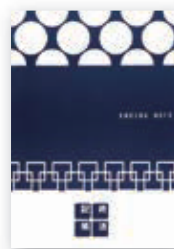


③今話題のテーマを特集として扱いながら、葬儀や終活の知識を幅広く提供しています。

②お住まいの地域の斎場や式場のご案内です。



④自分の人生を振り返り、家族やまわりの人に伝えたいことなどを書き残すものです。



※ご注文受付から  
1~2週間ほどで、郵送にてお届けします。

6ケタ商品注文欄に、右記の  
資料コードをご記入ください。

資料請求  
コード

1 0 2 7 5 0

生活協同組合 パルシステム埼玉 提携

0120-41-4021

年中無休/24時間受付

■本社 〒164-0003 東京都中野区東中野3-17-15

<https://ceremo.jp>

セレモ共済会

検索

■さいたま相談室 〒337-0043 埼玉県さいたま市見沼区中川145-129 パルシステム埼玉大宮センター内2階

資料請求や葬儀に関するお問い合わせは、直接セレモ共済会までお電話ください。

