



# Tanabe East Rotary Club in 2015-16

2015-16年度RI会長: K.R. ラビンドラン  
 第2640地区ガバナー: 辻 秀和  
 創立: 昭和49年5月15日  
 会長: 坂本 正人  
 幹事: 畔田 実  
 会報: 本田 耕二 委員長

例会場/事務所: 田辺市下屋敷町81-10  
 きのくに信用金庫田辺支店3F  
 Tel 0739-24-6427 Fax 0739-34-5008  
<http://tanabe-east-rc.com/>  
 E-mail t-eastro@mb.aikis.or.jp  
 例会: 毎週水曜日 12:30~  
 ビジターフィー ¥2,000



## ○本日の唱歌

「贈る言葉」

唱歌委員 伊藤 博之 君  
 作詩: 武田 鉄矢  
 作曲: 千葉 和臣



## ○本日のお客様

■みかん行政書士事務所

行政書士 山本 幸子様



## ○出席報告

会員数 46名 義務免除 2名 本日の欠席者 12名  
 本日出席率 72.73% 2月24日の修正出席率 90.7%  
 2月の平均出席率 92.61%

## ○にこにこ報告

(敬称略)

◇山本幸子様をお迎えして

愛須勝章・本田耕二・木村壽一・片井貢・小山實・丸山勇人・森本修至・中嶋伸和・大久保勝也・岡本博・阪本邦夫・坂本正人・谷中順次郎・武田静也・竹村英一・上原俊宏・早稲田清司・山本亘・吉田和枝・吉本正美

◇網走まで流水を見に行ってきたが、流水がありませんでした 橋本 隆



◇転職が決まりました。2年間、有難うございました。大久保 勝也



◇3月6日ラビームゴルフ場にて、チーム対抗競技があり、東ロータリークラブで1チーム参加しました。手に手つないで、18ホールまわれ〜。一つ心に〜!! 3位に入りました。メンバーはこの二人以外に、野村君と内川君でした。佐田 一三、玉置 和男



◇本人誕生日 49歳になりました。伊藤 博之



◇お花いただきます。中川 文恵



## ○委員会報告

太陽のプロミネンスを見ても、月のクレーターを見ても自然災害とは云わない。

「自然災害とは、自然現象を引き金にした社会現象である。」とロータリーの友3月号の巻頭言で説明がありました。

つまり人が居てないところでの自然現象は自然災害とは云わないのであり、著名な自然災害であった、東日本大震災（2011年3月11日）が発生して5年の節目を迎えるにあたり、「人は自然災害とどう向き合うか」のタイトルで愛知教育大学名誉教授の仲井豊氏の卓話文章が掲載されています。

今月号のロータリーの友 ご高覧を願います。

上原@雑誌担当



## ○会長報告

坂本 正人



■本日のお客様は、みかん行政書士事務所 行政書士 山本 幸子（やまもとさちこ）様をお迎えしています。後ほど宜しくお願い致します。

■本日例会終了後、定例理事会を開催いたします。理事・役員の方はお残りください。

■3月5日(土) ホテル・アゴーラ リージェンシー堺に於いて2016-2017年度会長エレクト研修セミナー（PETS）が開催されました。会長エレクトの山本巨君に出席していただきました。私、坂本正人は次期ガバナー補佐として出席してきました。ご苦労様です。

■3月6日(日) 青少年交換 長期受入学生 伊勢研修が開催されました。受入学生のユルナさんが参加されました。地区青少年委員会委員の米澤清和様と地区幹事の米澤美保様のご夫妻にお世話になりました。

## ○幹事報告

畔田 実



### ■例会日時変更

- ◎御坊南RC 3月22日(火) → 休会
  - ◎有田RC 3月17日(木) → 休会
  - ◎有田南RC 3月22日(火) → 休会
  - ◎海南RC 3月23日(水) → 休会
  - 3月30日(水) → 3月30日(水) 18:30～
- 場所：海南市藤白（神田屋） <花見例会>

### ■メイクアップ

- ◎3月5日(土) 会長エレクト研修セミナー（PETS）
- 坂本正人君、山本巨君

### ■回覧

- ◎「シーカ131号」
  - ◎「英語版ロータリアン3月号」
  - ◎ロータリー米山記念奨学会より
- 「5月のソウル国際大会に米山ツアーで利用するホテル、航空券に若干の空きのご案内」
- ◎2015-2016年度 辻ガバナー事務所より
- 「クラブ奉仕関連委員長会議のご案内」  
「地区大会選挙人会議の結果についての御報告」  
「Rotary E-Club Sunrise of Japanに関する決議議案提出書」

### ■連絡

- ◎ロータリー米山記念奨学会より「5月のソウル国際大会に米山ツアーで利用するホテル、航空券に若干の空きのご案内」が届いておりますので回覧しています。ご検討下さい。

## エンディングノート活用法

### 「自分史」としてのエンディングノート

みかん行政書士事務所 行政書士 山本 幸子様

#### 山本幸子様プロフィール

昭和46年2月3生まれ（45歳）

和歌山県田辺市出身上富田町在住

#### 職業

行政書士

終活カウンセラー

#### 略歴

平成25年度 行政書士試験合格

平成26年9月 和歌山県行政書士会登録

平成27年5月 上富田町岡で開業

平成26年中は、簿記、宅建、FPなど他の資格試験にも合格



みかん  
行政書士事務所

#### ～名前の由来～

地域の人に覚えてもらいやすく、親しみやすい名前を考え、和歌山県の名産のひとつ「みかん」にしました。

#### ～みかん行政書士事務所の理念～

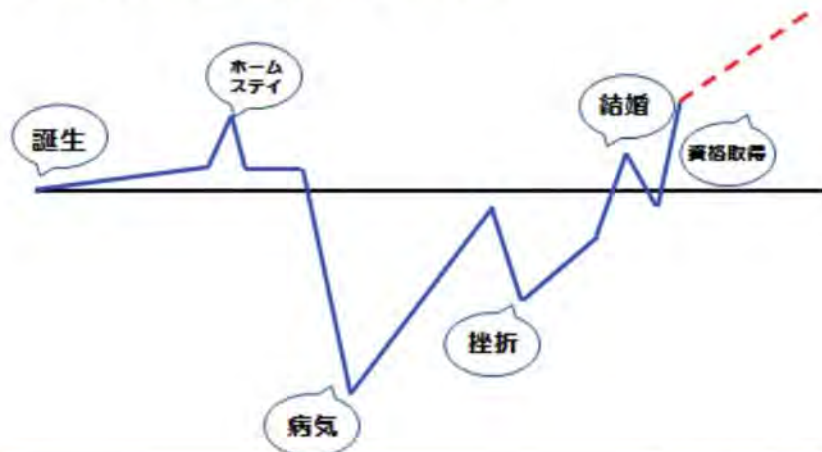
あなたの「想い」を形にします

身近な相談相手となり、親身になってサポートする

#### ～主な業務～

- ・終活サポート・各種許認可手続・起業支援（特に女性の起業）

### 私の人生の折れ線グラフ



© みかん行政書士事務所

## 【エンディングノート活用法】

「終活」や「エンディングノート」という言葉をお聞きになったことがある方は大勢いらっしゃると思いますが、私が行政書士・終活カウンセラーとして活動しているなかで感じるのは、一般的に「終活」という言葉が誤解されているということです。

それは、「人生の仕舞い（終い）支度」の部分のみがクローズアップされすぎているために、「今をよりよく生きるための活動」という一番大切な部分が抜け落ちてしまっているように思えてなりません。

「終活」というものに正しいや間違いはありませんが、人生には限りがあるということのを頭の片隅に置いたうえで、それならば今この瞬間を大切に、今をよりよく自分らしく生きようという活動が本来の「終活」なのではないかと思っています。

そして、今をよりよく自分らしく生きるために有効だと言われているのが「自分史」の作成です。作家であり、ジャーナリストでもある立花隆氏の著書『自分史の書き方』には、「これからの人生（セカンドステージ）のデザインになにより必要なのは、自分のこれまでの人生（ファーストステージ）をしっかりと見つめ直すことである。そのために最良の方法は、自分史を書くことである」と書かれています。

確かに「自分史」を書くということは自分の人生を見つめ直す良いきっかけとなりますが、残念ながら費用と膨大な時間がかかりますので、お忙しい皆様には不向きかもしれません。

そこで私がおすすめしているのが、気軽に書ける「自分史」として、エンディングノートを活用していただくことです。ご自身が歩んで来た道、人生のドラマをぜひエンディングノートに綴ってください。

エンディングノートには人生の仕舞い支度の部分だけでなく、過去を振り返り、現在を見つめ、未来に思いをはせるページがあります。ノートに向き合い、ご自身の「人生の棚卸し」をしていただくことで、見えてくるものがたくさんあります。

エンディングノートには法的効力はありませんが、その分形にこだわることなく自由に書いていただくことができます。一度に全部書く必要はありません。まずは書けそうなところから少しずつ書き始めてみてください。

ノートを書くことによって得られた発見は、人生の最期に後悔することがないように、元気なうちからやってみることをおすすめします。そうすることによって、また新しいあなたの人生のドラマが始まることでしょう。



## 生きるとは、自分の物語をつくること

これからの人生(セカンドステージ)のデザインになにより必要なのは、  
自分のこれまでの人生(ファーストステージ)を  
しっかりと見つめ直すことである。  
そのために最良の方法は、「自分史」を書くこと  
である。

作家・ジャーナリスト 立花隆  
『自分史の書き方』より

今をよりよく自分らしく生きるために有効な  
「自分史」作成

## あなたのドラマを綴りませんか

---

今流行りの「自分史」作成

費用と時間がかかるのが難点・・・

エンディングノートを使って  
人生の棚卸しをしてみませんか？

エンディングノートに綴る

## あなたのドラマ

© みかん行政書士事務所

## エンディングノートについて

---

法的効力はありません

ではなぜエンディングノートなのか？

形にこだわることなく

自由に書くことができる

© みかん行政書士事務所

## ノートの中は

### 何を書く？

- ☞ 自分のこと（生年月日、学歴、家系図など）
- ☞ 家族や関係者のこと（関係、連絡先、葬儀告知）
- ☞ 介護、治療（病名の告知や終末期治療の希望）
- ☞ 資産（銀行口座、カード類、株や不動産）
- ☞ 保険（保険会社、保険種類、証券番号など）
- ☞ 葬儀やお墓（葬儀の有無、喪主、寺院や宗派）
- ☞ 大切な人へのメッセージ

お気に入りの写真や手紙を貼ってもいい

© みかん行政書士事務所

## ノートの選び方

どんなノートでもOK！

安いノートがおすすめです

年齢

人間関係

生活環境

その時々で変わっていくものがある



一度書いたら終わりではない

定期的に見直し&書き直しを！

© みかん行政書士事務所

## 気をつけてほしいこと

### ○ノートの管理

個人情報がいっぱい詰まったノートです  
持ち歩いたりせず大切に保管してください

### ○書いたことは伝えて！

ノートを書いていることは信用できる方に伝えておく  
書いたことを伝えておかないと希望通りにならないかも  
ノートの保管場所も一緒に伝えておきましょう

### ○定期的に見直しを

過去に書いた内容が今の自分と合わなくなったと感じたら  
その時は書き直しのタイミング

© みかん行政書士事務所

## ちょっと宣伝

どんなノートでもOK!ですが

おすすめは？

★終活カウンセラー協会の『マイ・ウェイ』



- 書くべき内容を網羅している
- 項目にしたがって書き進めればよい
- 過去・現在・未来について書ける

**非常によくできています**

© みかん行政書士事務所

## おわりに



## 大津秀一医師

緩和ケア専門医として約1000人の最期を見届けてきた。人が後悔する内容は、だいたい決まっている。終末期（人生の最期）に皆が必ず後悔すること、それを前もって紹介し、元気なうちからやっておけばよい。やり残したことを作らないために、健康なうちからやるべきことを全てやってしまおう！

© みかん行政書士事務所

## 『死ぬときに後悔すること25』

健康を大切にしなかったこと  
たばこを止めなかったこと  
生前の意思を示さなかったこと  
治療の意味を見失ってしまったこと  
自分のやりたいことをやらなかったこと  
夢をかなえられなかったこと  
悪夢に手を染めたこと  
感情に振り回された一生を過ごしたこと  
他人に優しくしなかったこと  
自分が一番と信じて疑わなかったこと  
遺産をどうするかを決めなかったこと  
自分の葬儀を考えなかったこと  
故郷に帰らなかったこと

美味しいものを食べておかなかったこと  
仕事ばかりで趣味に時間を割かなかったこと  
行きたい場所に旅行しなかったこと  
会いたい人に会っておかなかったこと  
記憶に残る恋愛をしなかったこと  
結婚をしなかったこと  
子供を育てなかったこと  
子供を結婚させなかったこと  
自分の生きて証を残さなかったこと  
生と死の問題を乗り越えられなかったこと  
神仏の教えを知らなかったこと  
愛する人に「ありがとう」と伝えなかったこと

（出典：『死ぬときに後悔すること25』）

© みかん行政書士事務所