



今回のテーマは…「終活」

終活ってどんなことを考えたらいいの？

持ち物の整理を
しておきたい

これからやってみたい
ことは何だろう

入院や介護が必要に
なったとき
どうしたいか

持ち家があるが誰
も住まなくなったら
どうするか



終活って何

大川市では市民向け終活セミナーを令和5年2月22日、健康福祉センターで開催しました。参加者の皆様の意見を参考に今後もセミナーを開催予定です。

第1回セミナーでは・・・

エンディングノートの書き方のポイント紹介、参加者と一緒に動画を見ながらこれらの生き方や終活の在り方を考えました。また、参加者同士で終活について気になること、今後取り組みたいことについて意見交換をしました。

参加者からこんな意見がありました

終活について 気になっていること

- ・仏壇、お墓、葬儀、お寺のこと
- ・お金、自宅の処分、田んぼの名義変更、子供達が揉めないようにするためには。
- ・成年後見制度、免許返納、遺言書、死後の手続き
- ・家の中の整理
- ・延命処置をしたくないことを伝えておきたい。

これから やってみたいこと

- ・自分の今の思いを書いておく。
- ・家族と話をする。
- ・自分の趣味を沢山やること。
- ・観光地巡り、山登りをしたい。
- ・友達を作りたい。
- ・グランドゴルフを続けたい。
- ・友達との茶話会、食事会。
- ・おいしい食べ物を食べ歩きたい。
- ・健康寿命を延ばしたい。
- ・手話を極めたい。
- ・やりたいことを見つけたい。

「終活」、それはこれからも自分らしく生きるための大切な一歩です。

終活に取り組んだらこんな良いことが

「いろいろなことを整理できて気持ちがスッキリした」
 「残りの人生を充実させたいという活力が湧いてきた」
 「家族に心配をかけずに済みそうで、安心した」



大川市では、終活を応援するために下記のノートと便利帳を無料でお配りしています。(市役所健康課、地域包括支援センター、健康福祉センターで配布)

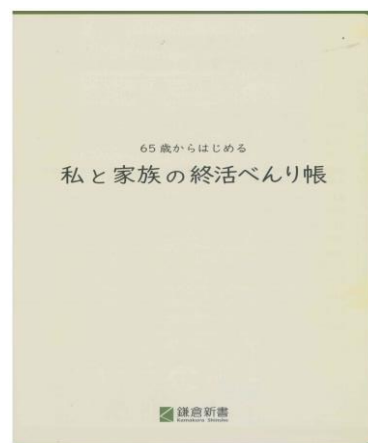
私のこれからノート

今の人生をみつめ、これから望む人生を考えてみませんか。



私と家族の終活べんり帳

終活の疑問や考え方のポイントをまとめた便利帳です。



生活上の困りごと、介護予防に関すること、認知症に関する相談など、お気軽にご連絡ください。

名称	所在地	担当地域	電話
大川北 地域包括支援センター	道海島861番地 (介護老人保健施設 ふれあいの里道海内)	向島、榎津、 北酒見、道海島、 三又	88-1010
大川東 地域包括支援センター	北古賀559番地3 (小規模多機能型居宅 介護あおぎり荘内)	木室、田口、 酒見(北酒見を 除く)	88-9231
大川南 地域包括支援センター	大野島855番地 (特別養護老人ホーム 大川荘前)	小保、川口、 大野島	89-2525