

自分らしく生きるために、「終活」してみませんか？

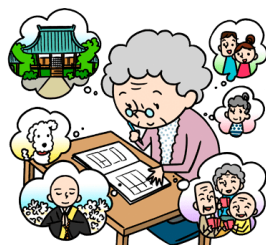
自分の人生の終わりを整理整頓する活動を

「終活」と呼びます。



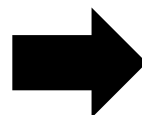
人生を自分らしく過ごし、後悔なく終わるための「終活」は、病気になったり介護が必要になったときに「どう生きたいか」をあらかじめ考えて備えておくことを言います。

終活の代表的なものは「エンディングノート」です。



人生の終わりへ向けた準備を考えようにも、ひとりでは大変な作業です。エンディングノートは終活に必要な項目がコンパクトに網羅されていて、どんなことをすればいいのかイメージが湧きやすい内容になっています。


市販のものもありますが、府中市では独自に「未来ノート」という名称でエンディングノートを用意しています。ダウンロードは無料ですので、目次だけでも見てみてください。



終活には、エンディングノートのほかにも以下のようなものがあります。

- ・元気なうちに必要なものといらないものを選び分けておく ➡ **生前整理**
- ・財産を残したい人をあらかじめ決めておく ➡ **遺言**
- ・亡くなった後の家財道具の処分や納骨など ➡ **死後事務委任契約**
- ・認知症などで判断力が低下したときの契約や金銭管理 ➡ **成年後見制度**

講座のご案内

日時	内容	会場	定員
2月10日(金) 3月10日(金) 10:00~10:30	青空体操 ふちゅう体操などの体操を行います。 金曜日の開催です。ご注意ください。	あかしあの森公園 (南町3-47-13)	申込み 不要 ※雨天中止
2月15日(水) 10:00~10:45	お茶会 みなさんでお喋りしませんか？ 友達作りの場としてご利用ください。 持ち物：飲み物	南町西部公会堂 (南町交番隣り)	15名
2月24日(金) 10:00~11:00	わいわい健康講座 ～口腔ケアで病気を防ごう～ 口腔内の細菌が誤嚥性肺炎や心臓の病気など様々な体の病気を引き起こすことをご存じですか？健康に過ごすために正しい口腔ケアについて学びましょう♪ 講師：ひまわり歯科クリニック 持ち物：飲み物	住吉文化センター 2階大広間 (住吉町1-61) 	12名
①2月28日(火) 10:00~11:00 ②3月7日(火) 10:00~11:30 ③3月14日(火) 10:00~11:00	みんなチャレ講座 ～スマホでフレイル予防～ スマホアプリで仲間と励まし合いながら運動習慣を継続しませんか？スマホを活用したい方におすすめの3回連続講座です。 ①LINEの利用方法(写真の送り方等) ②「みんなチャレ」の使い方、実践1 ③「みんなチャレ」の実践2 持ち物：飲み物、スマートフォン 対象：スマートフォンをお持ちの方で、文字入力ができる方。	府中市地域包括 支援センター みなみ町2階	5名

家族介護者の集い

日頃、家族の介護をしている方、以前介護をしていた方など皆さんでお茶を飲みながら気軽におしゃべりをしませんか？参加される場合は事前にお申込み下さい。

2月28日(火) 13:45~14:30

場所：府中市地域包括支援センターみなみ町 2階

【各講座に参加する上での注意事項】

- ・事前申込み制になります。下記申込み先にお電話で申込みください。
 - ・当日は自宅での検温、マスク着用をお願いします。
 - ・体調に不安のある方は、参加をご遠慮ください。
- ※新型コロナウイルス感染状況により、各講座は中止になる場合があります。

【申込み先】府中市地域包括支援センターみなみ町 ☎042-336-1250



～井戸端サロン木曜会からお知らせ～
感染症対策のためサロン活動はしばらく中止となります。
中止期間中は、サロン便りを毎月発行しています。

