

11月は「終活」推進月間です

終活について考えてみませんか？



新聞やテレビで「終活」ということばをよく見かけるようになりました。

終活とは、「人生の終わりのための活動」の略称で、人生の最期を迎えるための準備のことをいいます。ネガティブな印象を受けますが、誰もがいずれ迎える最期のために、一歩ずつ前向きに取り組んでみませんか？

問 長寿福祉課地域包括支援センター（☎ 78-2311）

終活の第一歩！ おすすめする2つの取組み

具体的に何からはじめたらいいかイメージしにくい方へ、市では次のことをおすすめします。

1 『未来ノート』を書いてみよう

市ではエンディングノートを「未来ノート」として推奨しています

未来ノートは、万が一のときに備えて、自分の希望や思いなどをまとめておくノートです。書き残すことで、心のどこかで思っている「終活」への思いを自然に見える化でき、自分自身を整理できます。

これからのことを準備する「最初のきっかけ」としておすすめですよ！

湯沢市オリジナルエンディングノート「未来ノート」は、湯沢市地域包括支援センターで無料配布しています。

POINT まずはここから！

- ① 気軽な気持ちで好きなページから
- ② こんなテーマも書いてみよう
 - ・ お金や手続きに関する情報
 - ・ 医療やケアの希望
- ③ 定期的に見直したり、書き足そう



2 ご存じですか？ 『人生会議』

11月30日は厚生労働省が定める『人生会議の日』です。もしものときのために「自分が望むこれからのこと」について、**家族や信頼する人たちと話し合い共有する取組み**のことをいいます。

難しく考えず、日常会話の中や記入した未来ノートを共有することも人生会議の第一歩です。

厚生労働省
人生会議ホームページ



終活や未来ノートに関する展示

右記の場所で関連する情報を展示していますので、お気軽にお立ち寄りください

市役所本庁舎1階市民ロビー

11月24日(火)～12月8日(火)

稲川カルチャーセンター・雄勝図書館

11月1日(日)～11月30日(日)

湯沢図書館

11月22日(日)～12月28日(日)

終活講演会

参加
無料

心の整理から始まる私らしい生き方
～エンディングノートの開き方～

市民の皆さんの終活と未来の準備をサポートするために、終活に関する情報がいっぱい!!
これからのこと、私たちと一緒に考えてみませんか？



市ホームページ

日時 11月28日(土)／午後1時30分～3時
(開場午後1時)

場所 湯沢市複合公共施設 Yuinas～ゆいなす～
1階多目的ルーム

■演 題 ▶「老いと心の整理について考えよう！」
▶「もの忘れが始まっても私の人生はつづく！
あなたの願いをノートに託して」

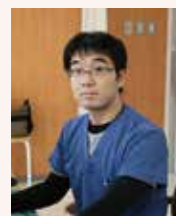
※参加の方で「未来ノート」をお持ちの方はご持参ください。
お持ちでない方には当日お配りします。

問 長寿福祉課地域包括支援センター（☎ 78-2311）

講 師



たかはし たいきょう
高橋 太匡 氏
(清涼寺 住職)



すが やすのり
菅 康徳 氏
(認知症疾患医療センター菅医院 院長)

主催：湯沢市、認知症疾患医療センター菅医院