

7/1 市民向けセミナー「はじめての終活講座」を開催！ 市民 108 名が参加！！



(株)鎌倉新書による初の市民向けセミナー「はじめての終活講座」が開催されました。講師の終活アンバサダー村田ますみ氏からは、終活全般や、エンディングノート、相続・遺言書、お墓、葬儀などについての講義と併せて、実際にエンディングノートの一部を書いてみるワークを行いました。小諸市では、これからもセミナー等を通して、終活に関する情報発信をしていきます。

教えて！終活の Q & A

Q 終活ってどんなことをすればいいですか？

A 例えば以下のようなものがあります。
⇒相続・遺言書・身の回りの整理・不動産・お墓・葬儀・自分が受けた医療や介護……
全ての方が全項目に取り組む必要があるわけではなく、また優先順位も人それぞれです。

Q 自分が何から終活に取り組めばいいかわかりません

A そんな時は、まずエンディングノートを記入してみましょう。市販のものでも良いですし、小諸市が発行しているエンディングノートもありますよ。高齢福祉課の窓口などで無料配布しているので、お気軽に手に取ってみてください。

Q エンディングノートは書くことがたくさん！
全てのページを埋められるか不安です。

A まずは書きやすいところや気になるところから書き始めてみましょう。小諸市版エンディング

ノートでは、24 ページで見落としがちな項目を確認することができるので、そこから書いてみることもおすすめです。3ヶ月くらいで一通り記入できると良いですね。

Q エンディングノートを書く上で、他に気を付けることはありますか？

A エンディングノートは定期的に見直しましょう。誕生日や正月、お盆など日にちを決めると良いですね。また、エンディングノートの保管場所や内容を家族や大切な友人などと共有しましょう。あなたにもしものことがあった時に、ノートを参考にして対応してもらうことができますよ。



11/11 (土)

市民向け終活支援セミナー第2弾 開催決定！！

「知って備える『介護』相談会」

市民の皆さまの関心が高い『介護』について取り上げます。当日は、介護施設の選び方の動画視聴や、直接市内介護事業者の方と話せる相談会、市内介護施設のパンフレットの提供を予定しています。元気なうちから自分や家族の介護のことを考えてみませんか。詳しくは、インフォメーション(24ページ)をご覧ください。