

これからのこと、話してみませんか？

～ 今日から始める「終活」と「人生会議」～

「もしものときのために、元気なうちにできることはやっておきたい。」
終活とは、限りある時間を自分らしく生きるための活動であり、残される方のためを想う、思いやりの活動でもあります。
「何から始めれば良いのか分からない」、「考え過ぎて疲れてしまう」ということも少なくありません。
無理なく始める終活について大切なことを紹介します。
これからのこと、家族や大切な人などに話してみませんか。
☎地域包括ケア推進課 ☎245-5168 ☎245-5293

家族や大切な人に気持ちや意思を伝えるために

人生会議

「人生会議」とは、人生の最終段階に向けてどのように生きていきたいのか、自分の希望や価値観といった「こころづもり」を家族や大切な人などと話し合う場です。
誰かと話し合うことで、自分では気づけなかった新たな気持ちに気づくこともあります。伝えたいことが決められなくても、話し合う過程こそが大切です。
詳しくは、[千葉市 こころづもり](#)



エンディングノート

「いざ」という時に自分の意思を伝えることができないこともあります。医療、介護、葬儀、納骨、相続などの希望や心配ごとについて、自分の気持ちや意思を伝えるためにエンディングノートを書いてみませんか？
気軽な気持ちで書きやすい内容から書き始めてみるのがコツです。あんしんケアセンターでは、終活の相談に来た方にエンディングノートの配布を行っています。エンディングノートを書き始めたら、家族や周囲の人に書き始めた事や保管場所を伝えておきましょう。内容はいつでも変更できます。

いつ訪れるかわからない、「いざ」という時に備え、今からできること

ふたつの予防

①もめごと予防

介護される側になったときに受けてたいケアや治療のこと、葬儀や納骨、相続のことなどをあらかじめ考え、家族などに伝えておきましょう。自分の人生を振り返り、考えを整理できるエンディングノートの活用もおすすめです。
②介護予防
日ごろからの適度な運動、定期的に健診を受けるなど、健康的な生活を心がけましょう。また、社会との関わりは、心と体の機能維持につながります。ボランティアや地域の活動に参加しましょう。

ふたつの貯金

①あんしん貯金

普段から相談できるかかりつけ医や窓口を見つけておきましょう。あんしんケアセンターでは、介護保険制度、保健福祉サービス、権利擁護など高齢者に関するさまざまな相談を受け付けています。
②きずな貯金
「遠くの親戚より近くの他人」ということわざもあります。近所や異なる世代の人とも交流を持ち、災害など緊急時だけでなく、普段から声をかけあう関係を築きましょう。

各種相談窓口

あんしんケアセンター

高齢者の皆さんやそのご家族の介護や福祉などに関する相談に応じます。お住まいの地域ごとに担当が分かれていますので、ご確認ください。
詳しくは、[千葉市 あんしんケアセンター](#)

成年後見支援センター

認知症などにより判断能力が十分でない方が、安心して生活ができるよう支援する「成年後見制度」について、相談できます。お気軽にご相談ください。
詳しくは、[千葉市 成年後見支援センター](#)

生活自立・仕事相談センター

「生活のこと」、「家族のこと」、「仕事のこと」、「家計のこと」、「住まいのこと」に関する不安など、さまざまな困りごとを相談できます。お気軽にご相談ください。
詳しくは、[千葉市 生活自立・仕事相談センター](#)

高齢者等終身サポート事業を選ぶときに

国では、入院や施設入所の手続きなどの「身元保証」、葬儀や死後の財産処分などの「死後事務」、家事代行や外出時の付き添いなどの「日常生活支援」を行う民間事業者（高齢者等終身サポート事業）を選ぶ際のチェックリストを策定しています。
ぜひご活用ください。
詳しくは、[千葉市 エンディングサポート事業](#)

今から備える あなたと家族のこれからの話～人生会議を考える～

人生の最終段階に向けた「こころづもり」を考えるための講演会を開催します。
日時 11月29日(土)14:00～16:00
会場 ①市役所、②オンライン（Zoom）
内容 対面またはオンラインによる開催
あなたが望む生活を送るうえでのヒントを訪問診療医師が伝えます
定員 ①先着160人、②先着300人
申し込み方法など詳しくは、[千葉市 こころづもり](#)
☎在宅医療・介護連携支援センター ☎305-5026 ☎305-5079