



終活とは

～50代からはじめる方が増えています～

もしものときの
安心ツール
ケアマネジャー様
お役立ち情報紙

終活とは

「終活」と聞くと、なんだか寂しい準備のように感じるかもしれません。けれど本来は、「**これから的人生を安心して過ごすための前向きな活動**」です。自分の想いを整理し、残される人の負担を減らすことで、今の毎日をより穏やかに過ごせます。終活には【身の回りの整理】【財産や相続の準備】【医療・介護の選択】【葬儀・供養の選択】といった分野があります。少しずつ始めておくことで、心の安心が増えていきます。最近では、50代から取り組む方も増えています。

あんしる新聞

Vol.17

身の回りの整理

「生前整理」とも呼ばれ、不要な物を整理していくことです。特に、アルバムや手紙などの思い出の品は、残された人にとって判断が難しいもの。自分で整理するか、「どうしてほしいのか」を決めておく安心です。また、各種手続きに必要な「重要書類」は、一か所にまとめ、わかりやすく保管しておきましょう。



財産や相続の準備

持ち家や土地、預貯金を誰にどのように引き継ぐかを、遺言として残しておく安心です。重度の認知症になると財産管理や手続きが困難になることもあるため、早めの準備が大切です。



ただし、不動産や預貯金の名義変更には税金や法律上の手続きが伴う場合があります。贈与税や相続税、登録免許税などの影響を受ける可能性があります。そのため、事前に司法書士や税理士など専門家への相談をおすすめします。葬儀費やお墓の準備、保険や銀行口座の整理も進めておく、後の手続きがスムーズになります。

医療・介護の選択

医療や介護は、ある日突然必要になることがあります。もし自分の意思を伝えられなくなった時のために、希望を事前に記しておきましょう。手術や延命治療の有無、介護方針などをあらかじめ決めておくことで、ご家族の判断もぐっと楽になります。エンディングノートも活用もおすすめです。法的効力はありますが、想いを伝える大切な手段になります。



葬儀・供養の選択

葬儀の規模やスタイル、お墓や海洋散骨などの供養方法をあらかじめ決めておく、自分らしい最期を迎える準備が整います。事前に積み立てを行ったり、葬儀社へ希望を伝えておくことで、残された人も安心して送り出すことができます。



さらに、自分が亡くなった際に「誰に」「どのように」知らせたいのかを決めておくことも大切です。連絡してほしい人の名前・連絡先・自分との関係を一覧にまとめておく、残された人も慌てることなく対応できます。エンディングノートには、親戚や友人などの連絡先を記録できる欄があります。

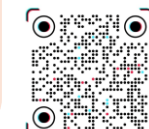
あんしる
介護施設・老人ホーム紹介

〒060-0807
札幌市北区北7条西1丁目2-6
NCO札幌16階
☎ : 0120-136-777
受付時間 9 : 30-17 : 30
✉ : info@anshiru.jp
HP : <https://anshiru.jp/>



←YouTube

Instagram→



←TikTok

終活は、人生の終わりを意識するためだけのものではありません。むしろ、これからの時間を自分らしく、安心して過ごすための前向きな準備です。弊社では、生前整理・葬儀（積み立て）・納骨といった各分野のサポートに加え、エンディングノートもご用意しております。病院や介護施設での生活を想定されている方は、荷物を減らし必要最低限にしておくことで、引っ越しもスムーズになります。施設の居室はおよそ8畳～20畳ほど。元気に動けるうちから取り組むことが大切です。介護に限らず、終活に関するお悩みもぜひ私たちにご相談ください。皆さまのこれからの、より安心で穏やかな日々になるよう、心を込めてお手伝いしてまいります。

