

まるけお通信 ちよだ

千代田地域包括支援センター

令和7年度 葵区沓谷6丁目20-1ルシエル101
電話 054-207-8602
FAX 054-207-8603



連続小説

千代田のおかあさん

③千の風になりたいの巻



終活 ～時代とともに変わる意味～

近年、様々なメディアで取り上げられる「終活」。以前は、人生の最期に向けた準備を意味していましたが、今では「自分らしく未来を生きるための活動」と、ポジティブな意味に変わってきました。

不安解消
より良く
暮らす

家族の
負担軽減

トラブル
回避

自分の人生を振り返り、ライフスタイルに合わせ、無理なくはじめてみるのはいかがでしょうか

Q 終活は何をするの？

A 決まりはありません
やることは人それぞれ

身のまわりの
モノの整理

医療や介護の
希望をまとめる

やりたいこと
を考える

財産整理や
相続の準備

エンディングノート※
を活用する

etc...



※財産、医療・介護、葬儀
家族へのメッセージなどの
情報を整理して書き残すノート

終活をとおして、不安を感じたり、つらい気持ちになるかもしれません。ひとりで悩まずに、家族や親しい人、専門家などに相談し、アドバイスや意見を取り入れながら少しずつ考えることが大切です。

終活についての
相談窓口



■ 静岡市役所保健福祉長寿局
地域支え合い推進部
安心感がある温かい社会推進課
電話 054-278-6409



もしものとき、
ペットのことは？



■ 静岡市動物愛護センター
葵区・駿河区 054-278-6409

作：餅月 崇



写真左が庵谷さん

お寺や神社に伺って疑問のアレコレ教えていただきました!!一部ご紹介☆

宗長寺 庵谷さん

—お寺の立場から、準備をしたほうが良いと思うものを教えてください。

庵谷

お墓のことや万が一ときの連絡先は、ご自身が動けるうちにご自身で決めた方が良いでしょう。

—皆さんにお伝えしたいことはありますか？

庵谷

お葬式は「お別れの儀式」です。コロナ禍を経て縮小される傾向ですが、つながりのあった方々が、故人を想い最期のお別れをする場です。大切にしてほしいと思います。以前、認知症だからお葬式に参列させてもらえなかった方がいました。認知症になっても人生で培ったお別れの想いはその人の中に残っています。そのような方が故人にきちんとお別れを伝えている姿を何度も見ました。誰にとってもお別れは特別なもののだと感じています。



愛宕神社 丸尾さん

—どのような終活の相談がありますか？

丸尾

神棚や墓地のことに関する相談が増えました。これまでの例をいくつかお伝えして、それぞれのご家族でどのようになさりたいのか、良く話し合ってくださいとお伝えしています。

—皆さんにお伝えしたいことはありますか？

丸尾

自己判断が出来るうちに、身の回りのものを整理することをお勧めしています。自分が動けなくなってしまううちに、ご家族と相談して神仏の継承についてしっかりと決めておくことが大切です、とお伝えしています。

お寺の方からこんなご意見も♪

終活を考えるときに、エンディングノートを使うと良いと思います。親子ともに元気なうちに、お葬式やお墓のこと、実家の処分などについて話しておくことが良いと思います。



皆様ご協力ありがとうございました!

作品は随時募集しています(川柳・俳句・作文・ポエム・手芸作品など)

ギャラリー千代田

地域のみなさんのすてきな作品をご紹介します♪



包括ニュース

まちのお宝“見える化”プロジェクト



千代田小学校・千代田東小学校の学区を対象に「まちのお宝“見える化”プロジェクト」が始まります。第1弾は、「お宝募集」です。詳しくは、近日配布予定のチラシをご覧ください。