

# 京都

# すこやか かかわらばん

元気なうちからはじめてみませんか

## 人生の終い支度

vol.

47

2018年  
9月

シリーズ  
あなたらしく  
生きていくための備え  
総論編

シリーズ  
あなたらしく  
生きていくための備え  
住まい編

シリーズ  
あなたらしく  
生きていくための備え  
権利擁護編

佐藤さん一家  
花子さん一家  
大太郎さん一家  
一男さん一家

人生の終い支度とは、自分らしく生きていくための準備のことです。元気なうちからはじめてみませんか。

人生の終い支度は、自分らしく生きていくための準備のことです。元気なうちからはじめてみませんか。

人生の終い支度は、自分らしく生きていくための準備のことです。元気なうちからはじめてみませんか。



京都市長寿すこやかセンター(運営 社会福祉法人 京都市社会福祉協議会)

京都市長寿すこやかセンターでは、認知症・介護等に関する相談をはじめ社会参加の支援、権利擁護の推進など高齢者に関するさまざまな事業を総合的に行っています。

# 元気な 今だからこそ 終いを考える

人生の終い支度は、これからもあなたがあなたらしく生きていくための備えでもあります。

また、あなたにもしものことがあったとき、ご家族や親しい方があなたの思いを受け継ぐための手がかりにもなります。

人それぞれに「生き方」があるように、それぞれの人生の「終い方」があります。あなたの人生を最期まであなたらしく生きるために、今、元気なうちから“もしものとき”のことを考えてみませんか。

「人生の終い支度」と一口に言っても、考えることや相談することはたくさんあります。

また、人生の最期はいつ訪れるか分かりません。「どんな最期を迎えたいか」を考えることは「これからをどう生きるか」を考えることでもあり、「今をよりよく生きること」につながっていきます。

## 自分のエンディングを考える



- ◎医療の希望を残す
- ◎葬儀について考える
- ◎お墓の形態を考える

## ものを 引き継ぐ

- ◎持ち物を整理する
- ◎形見を渡す
- ◎財産を引き継ぐ



## 想いを 引き継ぐ

- ◎自分の想いを整理する
- ◎大切な人に想いを伝える



## これまでを振り返ることで 今をよりよく生きる

- ◎自分を知る
- ◎家族、周りの人との関係を見つめ直す
- ◎新しい行動を起こすきっかけができる



## 取組 ①

## 連続講座 「人生の終い支度」

病気になったときのこと、介護が必要になったときのこと、財産のこと、葬儀やお墓のこと…。それらについて、どうしたいか、どんな不安があるか、考えるきっかけとしていただくために、京都市長寿すこやかセンターでは、連続講座「人生の終い支度」を開催しています。

平成30年度第1クールは7月10日に開催し、大変多くの方にご参加いただきました。本紙最終面に第2クールのご案内を掲載していますので、関心をお持ちの方はふるってご参加ください。

## 取組 ②

### リーフレット

## 「シリーズ あなたらしく生きていくための備え」

京都市長寿すこやかセンターでは、元気なうちから様々な「備え」について考え、ご家族や専門家等と共有するきっかけとしていただくためのリーフレットを発行しています。

リーフレットは、総論編と各論編（「住まい」「権利擁護」「遺言・相続」「葬儀・お墓」「介護」「ひとりでも生きがいをもって暮らすために」「医療」）で構成しています。

### 住まい

- ◎安心して暮らせる家にしたい
- ◎空き家にならないか心配

### 権利擁護

- ◎判断能力が低下しても財産の管理や契約をきちんとしたい

### 遺言・相続

- ◎希望通りに財産を引き継ぎたい

### 葬儀・お墓

- ◎遺族が困らないように葬儀やお墓のことを決めておきたい

### 医療

- ◎医療に関する意思表示が難しくなったときの備えは？

### 介護

- ◎介護サービス利用時の手続きや費用が心配

ひとりでも  
生きがいをもって  
暮らすために

- ◎ひとりになったときの生き方は？

現在「総論編」、「住まい編」、「権利擁護編」のリーフレットは区役所・支所、高齢サポート（地域包括支援センター）、地域介護予防推進センター、老人福祉センター、京都市長寿すこやかセンターで配布しています。

残りの各論編は順次発行予定です。

◀リーフレットナビゲーター ナビロウ



# 連続講座「人生の終い支度」

当センターでは、平成29年度から、連続講座「人生の終い支度」を年間2クールで開催しています。平成30年度第2クールは、下記の日程での開催を予定しています。

この講座は、4つのテーマで構成されていますが、希望によりテーマを選んで参加していただくことも可能です。

- 日時** 平成30年11月26日(月) 午前9時30分～午後4時  
**場所** ひと・まち交流館京都 3階 第4・5 会議室  
**内容**
- ①「あなたらしく生きていくための備え  
～人生の終い支度について考え始めたあなたへ～」  
講師／京都SKY センター
  - ②「あなたが亡くなった時 ～遺言と相続～」  
講師／京都弁護士会
  - ③「老後に使える安心契約 ～見守り契約・任意後見契約・死後事務委任契約～」  
講師／成年後見センターリーガルサポート京都支部
  - ④「人生の終い支度と医療」  
講師／京都府医師会
- 定員** 各講座90名  
**申込** 11月1日(木)より、電話・FAX・メールにて先着順受付



京都市長寿すこやかセンター

☎075-354-8741

京都市成年後見支援センター

☎075-354-8815

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83番地の1(河原町五条下る東側)  
 [ひと・まち交流館 京都] 4階

FAX 075-354-8742

MAIL [sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp](mailto:sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp)

ホームページ

開所日/時間

月曜日～土曜日/午前9時～午後9時30分  
 日曜日・祝日/午前9時～午後5時

休所日

毎月第3火曜日(祝日の場合はその翌日)  
 年末年始(12月29日～1月4日)

交通機関

- ◆市バス4・17・205系統「河原町正面」下車
- ◆市バス80系統「河原町五条」下車
- ◆京阪バス「河原町五条」下車
- ◆京阪電車「清水五条」下車
  - ①番出口より徒歩約8分
- ◆市営地下鉄烏丸線「五条」下車
  - ⑤番出口より徒歩約10分

