

1年の講座を振り返って…



皆さまが、住み慣れた江東区で、生きがいを持って、自分らしく、安心して暮らしていただけるよう、「くらしの困りごとの情報提供」と「大島福祉会館オリジナルエンディングノートの作成」の2柱でこの1年講座の中でお話をしてきました。

- 住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムを利用しながら、住み慣れた地域社会で出来る限り暮らし続けられるよう、利用できる福祉サービス等の内容を知りたい。
- 相続・遺言・後見制度・死後事務委任など、遺族に迷惑をかけたくないので、知識を持っておきたい。
- 供養についても、希望を伝えて尊厳を守りたい。
- 財産の存在は、整理をしてきちんと伝えたい
- いくらあればこの先くらししていけるのかしら……などなど

整理しておかなければならないことって結構多かったですね。1年をかけてあせらず、ひとりではなく、一緒に考えたことで、心の整理が少しずつできたのではないのでしょうか。

最終講座で、参加者の方から「支援してくれる方が、やりやすいように家の中もきちんと整理しておかなければいけないね」という言葉を伺えて、とても嬉しく思いました。

終活は、何をすればよいか流れが見えただけでも、心に余裕ができます。新年度は、また違った気づきがあるかもしれません。一緒に考えていきましょう。お待ちしております。

大島福祉会館

2/28(月)の講座内容は…

●デジタル遺品って何？



インターネットなどを通さないと実態をつかめない、ネット銀行・証券、宝くじ、競馬、ゲーム、映画サービス等、自分が関わっていないからといって、パートナーや子どもが利用していて、それを残されたらどうしたらいいのでしょうか？

スマートフォンやパソコンの画面を解除する認証方法やパスワード、契約時のIDなどは契約ごとにわかるように整理しておいてもらいましょう。伝える場合は、信頼できる身内の方に託し、普段はスマートフォンやパソコンを他人に使われないよう管理しましょう。

※デジタル遺産があるかチェックをしてみよう！

- ☐ 銀行や証券の口座 → 残高は？ 借金は？
- ☐ FX(外国為替証拠金取引)口座 → 追加保証金が必要か？
- ☐ サブスクリプション → 解約しない限り月々の支払いが継続(毎月定額料金サービス、TV映画視聴、ゲーム等)
- ☐ キャッシュレス決済サービス → 残高を遺族が引き継げるか？(ポイントは換金できるのか)
- ☐ ネットでの競馬や宝くじ購入 → 入出金の銀行口座はどこか？
- ☐ 小説など著作物や人気ブログ → 財産価値はあるか？

デジタル関係の契約書(約款)を印刷し保管しておきましょう。
財産問題なので、困ったら弁護士や司法書士などの専門家に相談しましょう。

※デジタル遺産という定義はなく、ここではデジタル環境を通さないと実態がつかめない保存データや契約で相続財産の可能性のあるものとする。

●SDGsを知ろう！(1月延期講座)

SUSTAINABLE **D**EVELOPMENT **G**OALS(2030年のゴールに向けた国際的な持続可能な開発目標)、国連WFP(世界食糧計画)の動画を視聴し、世界を支えるための17の目標を知って、私たちができることを考えました。

誰一人取り残さない、
私達の未来のために、
誰かがやるのを待って
いないで自発的に関わ
ることが必要であるこ
とを確認しました。



9号
(12月実施分)

気になるくらしの目安箱通信

●12/27(月)の講座内容は…

困ったときに、緊急連絡先は目につくところに備えてありますか？ いざという時連絡先がでてこないということはよくあることです。見つからず気が動転してしまい、連絡が遅れることのないように目につくところに備えておきましょう。

また、最低限に必要な連絡先だけにして、どこに連絡してよいのか迷うこと無いようにしましょう。

講座では、自宅の壁などに貼れる連絡先の表を一緒に作成しました。

医療情報などを記載し、保管できる江東区の「高齢者あんしん情報キット」にも申込みいただきました。

緊急時の連絡先	
大島 一部	080-1111-1111
大島 二部	080-2222-2222
隣の●●さん	03-222-2222
〇〇クリニック 〇〇さん	03-222-2222
△△ホームケア △△さん	03-444-4444
大島口長寿サポートセンター	03-555-5555
■ 警察署	03-666-6666 (又は #9110)
江東区「高齢者あんしん情報キット」	

緊急時の連絡先	



「高齢者あんしん情報キット」一式

●「気持ちの整理帳」の記載例を見ながら、原本に書き込んでみましょう！

大島福祉会館オリジナルのエンディングノート「気持ちの整理帳」を参加者に配付しました。本日の講座でも「気持ちの整理帳」の情報提供の項目から、必要な緊急連絡先をさがすことができました。

ご自身の終活を考える資料のひとつとして是非ご活用ください。

※4月から目安箱講座に参加経験のある方に優先して差し上げております。



●11/29(月)の講座内容は…

人が亡くなると、病院の支払いや葬儀費用、自宅の片付けなど、何かと出費がかさみます。預金相続の手続きの流れを把握し、遺産分割が終わる前でも、一定の範囲で預金の払い戻しを受けることができる遺産分割前の相続預金の払戻し制度についても情報を共有しました。

葬儀などを行う相続人の負担を軽減でき、公平な遺産分割もできるのではないのでしょうか。

いざという時のことを考えて、多額のタンス預金をしておくと、詐欺や空き巣に狙われる危険性もありますので、注意しましょう。



一般社団法人全国銀行協会 資料より

●エンディングノートの表題と表紙が決まりました！

大島福祉会館オリジナルのエンディングノートの表題は、「気持ちの整理帳」、表紙は右写真になりました。

今回のアンケートでは、皆さんの元気の出る知恵を教えてくださいました。「気持ちの整理帳」の中でも紹介させていただきます。

4月からの講座の中で、皆さんからアイデアを頂き、まもなく1冊のエンディングノートが完成します。

住み慣れた地域で私らしく生きたい
気持ちの整理帳



立憲橋(龍次郎)

竜戸中央公園の山茶花(江東区の花)
大島福祉会館職員撮影

江東区大島福祉会館

7号
(10月実施分)

気になるくらしの目安箱通信

●10/25(月)の講座内容は…

結婚しても継承者がいない、継承させたくない。結婚せずひとりで最期を迎えたい。親戚付き合いもない(やめたい)。寺や墓は遠い。

コロナ禍で多くの人が集まる葬儀や法要の必要があるのか等、ライフスタイルの変化で、実家や自分の墓を今後どうしたらよいのか考えてしまいます。

近年の葬儀や墓の形式、費用、維持できなくなった時の始末の仕方を知ること、自分の供養のしかたを改めて考え、エンディングノートで大切な人へ伝えることができるとういですね。

●エンディングノートの題名とコメントを募集

いよいよ、大島福祉会館のエンディングノートに題名を付ける時がきました。エンディングノートの作成を通して様々な情報を知り、考えた過程を振り返った時、その気持ちをコメント頂き、題名と表紙を選んでいただきました。



墓地、埋葬等に関する法律に係る行為の仕方の概要

墓地: 公営墓地、民営墓地(民間霊園)、寺院墓地(檀家)

葬式: 東京都の施設増加 都市部の土地の確保が難しい
2005年 310施設 墓参りがしやすい、墓石より安い
2010年 347施設
2018年 433施設 厚生労働省行政情報部より

散骨
法律では墓地以外の埋蔵は禁じられているが、遺骨をまくことは、埋蔵ではないため、違法ではないとされているが、条例で散骨に規制をかけているところはある。

墓さがしシミュレーション(結んでみよう)

菩提寺の中の墓 霊園の墓 自然の中へ

墓を継ぐ者がいない 墓を継ぐ者がいる 身内以外の業者等に任せたい

寺院墓 永代供養墓 霊園 個別墓 霊園 合葬墓 樹木葬 区画型 樹木葬 集合型、散骨(海、山)

墓じまいと改葬
墓じまいとは、
墓を片付けて更地にして、墓地の管理者に返還すること。埋葬されていた遺骨は別の墓に引っ越し(改葬)するか、合葬墓や合葬墓に埋葬するなどの選択をする。
改葬とは、
今あるお墓から遺骨を取りだし別の墓に移すこと。既存のお墓を更地に戻し、新しいお墓に納骨する。

講座資料

気になるくらしの目安箱 令和3年10月25日講座アンケート

本日は、江東区大島福祉会館の気になるくらしの相談の講座をご利用いただき、ありがとうございました。今後の講座内容に活用させていただきます。お手数ですがアンケートの協力をお願いします。

● あなたご自身について教えてください。

性別 ☐ 1 女性 ☐ 2 男性 ☐ 3 自由記入()
年代 ☐ 1 60年代 ☐ 2 70年代 ☐ 3 80年代 ☐ 4 90代以上

● 大島福祉会館オリジナルエンディングノートにふさわしい表紙のデザインを選んでください。

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31 ☐ 32 ☐ 33 ☐ 34 ☐ 35 ☐ 36 ☐ 37 ☐ 38 ☐ 39 ☐ 40 ☐ 41 ☐ 42 ☐ 43 ☐ 44 ☐ 45 ☐ 46 ☐ 47 ☐ 48 ☐ 49 ☐ 50 ☐ 51 ☐ 52 ☐ 53 ☐ 54 ☐ 55 ☐ 56 ☐ 57 ☐ 58 ☐ 59 ☐ 60 ☐ 61 ☐ 62 ☐ 63 ☐ 64 ☐ 65 ☐ 66 ☐ 67 ☐ 68 ☐ 69 ☐ 70 ☐ 71 ☐ 72 ☐ 73 ☐ 74 ☐ 75 ☐ 76 ☐ 77 ☐ 78 ☐ 79 ☐ 80 ☐ 81 ☐ 82 ☐ 83 ☐ 84 ☐ 85 ☐ 86 ☐ 87 ☐ 88 ☐ 89 ☐ 90 ☐ 91 ☐ 92 ☐ 93 ☐ 94 ☐ 95 ☐ 96 ☐ 97 ☐ 98 ☐ 99 ☐ 100 ☐ 101 ☐ 102 ☐ 103 ☐ 104 ☐ 105 ☐ 106 ☐ 107 ☐ 108 ☐ 109 ☐ 110 ☐ 111 ☐ 112 ☐ 113 ☐ 114 ☐ 115 ☐ 116 ☐ 117 ☐ 118 ☐ 119 ☐ 120 ☐ 121 ☐ 122 ☐ 123 ☐ 124 ☐ 125 ☐ 126 ☐ 127 ☐ 128 ☐ 129 ☐ 130 ☐ 131 ☐ 132 ☐ 133 ☐ 134 ☐ 135 ☐ 136 ☐ 137 ☐ 138 ☐ 139 ☐ 140 ☐ 141 ☐ 142 ☐ 143 ☐ 144 ☐ 145 ☐ 146 ☐ 147 ☐ 148 ☐ 149 ☐ 150 ☐ 151 ☐ 152 ☐ 153 ☐ 154 ☐ 155 ☐ 156 ☐ 157 ☐ 158 ☐ 159 ☐ 160 ☐ 161 ☐ 162 ☐ 163 ☐ 164 ☐ 165 ☐ 166 ☐ 167 ☐ 168 ☐ 169 ☐ 170 ☐ 171 ☐ 172 ☐ 173 ☐ 174 ☐ 175 ☐ 176 ☐ 177 ☐ 178 ☐ 179 ☐ 180 ☐ 181 ☐ 182 ☐ 183 ☐ 184 ☐ 185 ☐ 186 ☐ 187 ☐ 188 ☐ 189 ☐ 190 ☐ 191 ☐ 192 ☐ 193 ☐ 194 ☐ 195 ☐ 196 ☐ 197 ☐ 198 ☐ 199 ☐ 200 ☐ 201 ☐ 202 ☐ 203 ☐ 204 ☐ 205 ☐ 206 ☐ 207 ☐ 208 ☐ 209 ☐ 210 ☐ 211 ☐ 212 ☐ 213 ☐ 214 ☐ 215 ☐ 216 ☐ 217 ☐ 218 ☐ 219 ☐ 220 ☐ 221 ☐ 222 ☐ 223 ☐ 224 ☐ 225 ☐ 226 ☐ 227 ☐ 228 ☐ 229 ☐ 230 ☐ 231 ☐ 232 ☐ 233 ☐ 234 ☐ 235 ☐ 236 ☐ 237 ☐ 238 ☐ 239 ☐ 240 ☐ 241 ☐ 242 ☐ 243 ☐ 244 ☐ 245 ☐ 246 ☐ 247 ☐ 248 ☐ 249 ☐ 250 ☐ 251 ☐ 252 ☐ 253 ☐ 254 ☐ 255 ☐ 256 ☐ 257 ☐ 258 ☐ 259 ☐ 260 ☐ 261 ☐ 262 ☐ 263 ☐ 264 ☐ 265 ☐ 266 ☐ 267 ☐ 268 ☐ 269 ☐ 270 ☐ 271 ☐ 272 ☐ 273 ☐ 274 ☐ 275 ☐ 276 ☐ 277 ☐ 278 ☐ 279 ☐ 280 ☐ 281 ☐ 282 ☐ 283 ☐ 284 ☐ 285 ☐ 286 ☐ 287 ☐ 288 ☐ 289 ☐ 290 ☐ 291 ☐ 292 ☐ 293 ☐ 294 ☐ 295 ☐ 296 ☐ 297 ☐ 298 ☐ 299 ☐ 300 ☐ 301 ☐ 302 ☐ 303 ☐ 304 ☐ 305 ☐ 306 ☐ 307 ☐ 308 ☐ 309 ☐ 310 ☐ 311 ☐ 312 ☐ 313 ☐ 314 ☐ 315 ☐ 316 ☐ 317 ☐ 318 ☐ 319 ☐ 320 ☐ 321 ☐ 322 ☐ 323 ☐ 324 ☐ 325 ☐ 326 ☐ 327 ☐ 328 ☐ 329 ☐ 330 ☐ 331 ☐ 332 ☐ 333 ☐ 334 ☐ 335 ☐ 336 ☐ 337 ☐ 338 ☐ 339 ☐ 340 ☐ 341 ☐ 342 ☐ 343 ☐ 344 ☐ 345 ☐ 346 ☐ 347 ☐ 348 ☐ 349 ☐ 350 ☐ 351 ☐ 352 ☐ 353 ☐ 354 ☐ 355 ☐ 356 ☐ 357 ☐ 358 ☐ 359 ☐ 360 ☐ 361 ☐ 362 ☐ 363 ☐

●9/27月の講座内容は…

介護保険で利用できる入所サービスについて、大島西長寿サポートセンターの鈴木さんにお話をいただきました。



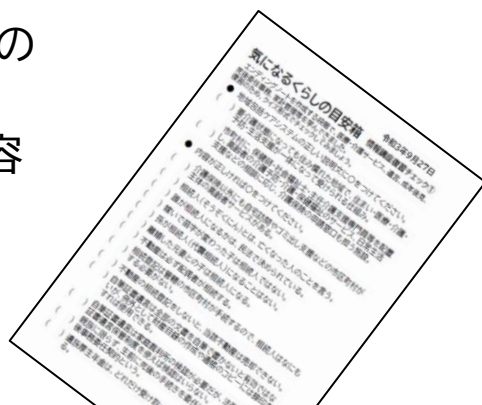
令和3年8月より、大島西長寿サポートセンター 鈴木さん
特別養護老人ホームやショートステイの部屋代、食事代への補助金が利用者の所得と資産(預貯金等)によって増額されることになりました。改正後の表を見ながら、かなりの増額になることが確認できました。参加者からは、「元気で、寝付かず暮らしたい」と講座後の館内ラジオ体操に真剣に取り組んでおられました。

●第1回～5回の「くらしの情報講座」の振り返り

今年度4月より始まった、気になるくらしの情報を毎月講座内で提供してきました。今回は1回～5回までの講座で触れた内容を問題形式で振り返りました。

<振り返り内容>

- ①地域包括ケアシステムの仕組みと意義
- ②介護保険を使わない福祉サービス
- ③最終医療ケアを信頼できる人と共有する「人生会議」
- ④最期の財産管理(遺言・死後事務委任等)
- ⑤100歳までの家計管理表



第1回～5回の講座の復讐と確認チェック

5号
(8月実施分)

気になるくらしの目安箱通信

●8/23月の講座内容は…

講座資料「100歳までの家計管理表」

人生100年時代と言われて、
何歳まで生きるかわからない不安で
お金を自由に使えないと漠然と怖がる
必要はありません。

100歳まで生きた場合のお金の流れを
賃貸と持家の事例で見える化しました。
皆さん、少し実感できたでしょうか？
数字にすることで、生活を見直したり、
葬儀やお墓にかかるお金についても
考えることができるのです。

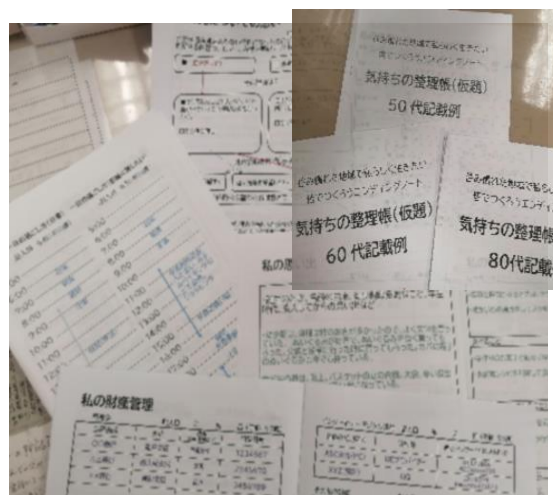
講座参加された方で、希望者には家計管理表を作成しますので、
お声かけ下さい。

収入	2021	2022	2023	2024	2025	2026
老齢基礎年金	60,000	720,000	720,000	720,000	720,000	720,000
老齢厚生年金	0	0	0	0	0	0
遺族年金	90,000	1,080,000	1,080,000	1,080,000	1,080,000	1,080,000
公的年金(本人)	150,000	1,800,000	1,800,000	1,800,000	1,800,000	1,800,000
公的年金(家族)	0	0	0	0	0	0
個人年金等(本人)	0	0	0	0	0	0
個人年金等(家族)	0	0	0	0	0	0
仕事による収入	0	0	0	0	0	0
その他収入	0	0	0	0	0	0
収入計	150,000	1,800,000	1,800,000	1,800,000	1,800,000	1,800,000
支出	150,000	1,800,000	1,800,000	1,800,000	1,800,000	1,800,000

●記載例を見ながら、エンディングノートを書いてみました。

参加者と検討を重ねたエンディングノートの記載内容に、大島福祉
会館の職員が記載例を作成しました。講座で、記載例を参考にエン
ディングノートを書いてみました。

参加者からは、
「記載例があるとイメージが湧く」
「書きやすい」「気持ちが整理される」
等の意見が上がりました。
思っているだけより、直接文字にする
ことで、気持ちが整理できる機会に
なれば幸いです。
来月も引き続き行います。



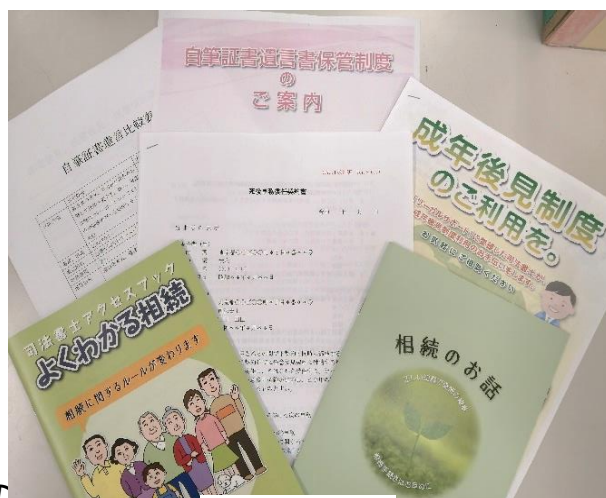
講座資料「エンディングノート年齢別記載

●7/26月の講座内容は…

最期の財産管理の知識として、遺言の作成時期や遺言書の種類や保管の仕方、死後事務委任等について、東京司法書士会所属の佐藤正幸司法書士にわかりやすく説明いただきました。

質問にも丁寧にお答えいただき、不安な気持ちも解消されたと好評でした。

財産を残したい方が自分よりも先に亡くなる場合もあるので、遺言では、2段階式の記載で(〇〇が亡くなった場合には●●に相続する等)きちんと自分の意思を伝えておくことが必要だという助言もいただきました。



講座資料

●「死後の供養の仕方や財産処分への思い」を エンディングノートにどう残すか検討

死後の葬儀、お墓、財産の処分について、どのように伝えておけばよいか、どのような内容で記載しておけばよいかを検討しました。

コロナの影響でそもそも葬儀をした方がよいのか、直葬への関心もあり、意見が交わされました。記載内容にも葬儀の実施についての選択肢も追加しました。



●6/28月の講座内容は…

厚生労働省のもしものときのために「人生会議」のビデオを視聴し、自らが望む人生の最終段階の医療・ケアについて考えてみました。前もって考え、周囲の信頼できる人たちと共有することが大切です。後半のエンディングノートの作成のヒントになるような内容でした。

— いわゆる“終活”だけでは充分でないかもしれません —

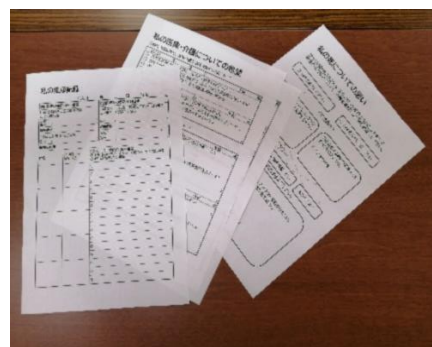


厚生労働省のHPより抜粋



●「医療・介護、死に対する思い」を エンディングノートにどう残すか検討

医療・介護が必要になった時に、「自分の健康状態、どこで生活し、誰に頼って、費用はどのように負担していくか」等、自分の希望が伝わるように記載するにはどうしたらよいか意見を出し合いました。余命告知や延命治療については、チャート形式にしたほうが分かりやすいとの意見がありました。講座も3回目になり、情報を知ることで、皆さんからの疑問の声も出てくるようになりオリジナルならではのエンディングノートが完成するのではないかと楽しみです。



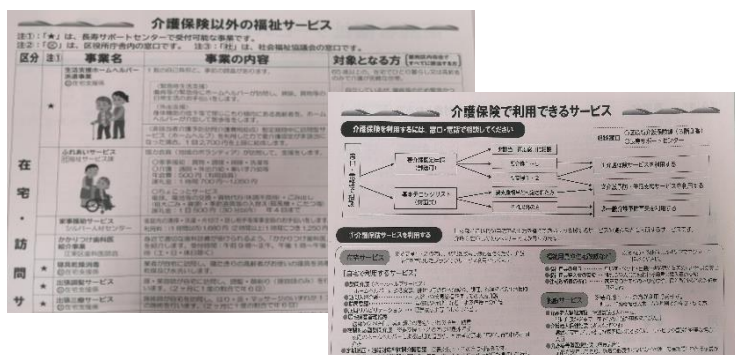
2号
(5月実施分)

気になるくらしの目安箱通信

●5/24日の講座内容は…

住み慣れた江東区で、生きがいを持って、自分らしく、安心して暮らしていくための情報提供講座で、大島西長寿サポートセンターの鈴木さんに、介護保険以外の福祉サービスと介護保険を利用した多様な自宅介護サービスについてお話していただきました。

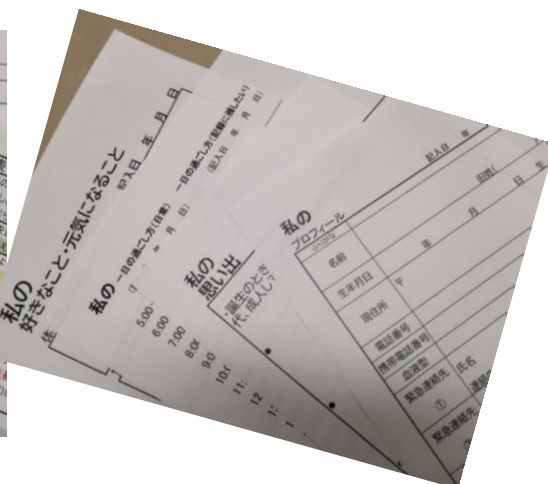
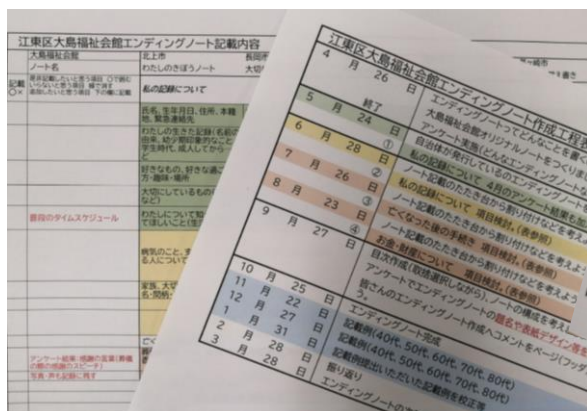
介護保険制度も20年を迎え、サービス内容も充実し、自宅介護は難しくなくなってきましたが、在宅でひとり介護や終末を迎える側の心構えが必要のようです。これからも、個人の不安や寂しさにも寄り添える福祉会館でありたいです。



大島西長寿サポートセンター
鈴木さん

●1年間の工程表に沿って、エンディングノートの形式を検討

オリジナルエンディングノートの工程では、私のこと→医療・看護・介護のこと→亡くなった後の手続き の順にノートの形式を皆さんと作り上げていきます。その後、エンディングノートの題名や表紙デザインを皆さんから募集します。



1号
(4月実施分)

気になるくらしの目安箱通信

●4/26月の講座内容は…

大島福社会館で「気になるくらしの目安箱」を開催する目的と「くらしの困りごとの情報提供」&「大島福社会館オリジナルエンディングノート」の作成」講座の2柱についてお話ししました。

住み慣れた江東区で、生きがいを持って、自分らしく、安心して暮らしていただけるよう、少しでもお役に立てるような情報を発信していきます。

どうぞ1年間よろしくお願いいたします。



エンディングノート(終活ノート)作り



相談の専門機関リーフレット



●地域包括ケアシステムって…

医療や介護はもちろん衣食住も含む総合的なケアの仕組みを地域で作って、みんなが住み慣れた地域で生きがいを持って安心して暮らしていける仕組みのことです。

※4/21のこうとう区報にも掲載されています。



●エンディングノートって何を書くの？

最期に向け、家族に迷惑をかけないように記録を残すことだけが目的のように思いがちですが、自分がどういうことを考え葛藤しながら前向きに生きてきたかの記録や想いは残しておきたいものですね。その方の想いが医療や介護の参考にもなり、尊厳ある最期を迎えられるのではないのでしょうか。

講座の様子

