

河辺地域生活支援 コーディネーター通信

第14号

2021年3月発行



～終活セミナー開催しました～

豊かに、充実して自分らしく生きるための第一歩として、今回皆さんと一緒に、人生の終わりの活動をよりよく考える機会を設けました。

講師として終活アドバイザーの戸田孝市様にお話をいただきました。

第1回目 エンディングノート（※）について

- 記載事項
1. 負債
 2. 葬儀とお墓（葬儀選び）
 3. パソコン・スマートフォンがある場合
 4. 遺言書の有無
 5. 亡くなったときの連絡してほしい方のリスト
 6. 保険
 7. 資産



※ エンディングノートとは自分の人生の終末について記したノートの事

第2回目 遺言書について（15歳以上で意思能力があれば誰でも作成できます）

遺言書には3種類あります。

- ①自筆証書遺言…遺言者が自分で一定要件を満たした遺言書（パソコンでの作成は無効で家庭裁判所に持参し遺言書の検認が必要）
- ②公正証書遺言…証人2人の立ち会いのもと、公証役場にて、公証人が遺言者の意思を文書にして作成、まとめたもの
- ③秘密証書遺言…遺言者が書いた遺言を封印し、証人と共に公証役場に遺言書を提出します。（家庭裁判所で検認の手続きが必要）

第3回目 墓じまいについて

1. 現在のお墓を解体・撤去して更地にし、その使用权を墓地の管理者に返還することです。
なお、墓じまいをした後は、元のお墓から出したご遺骨を、別の場所もしくは別の形で供養する必要があります。
2. 事前に葬儀屋さんやお寺に相談することも大事です。

～アンケートから～

大変参考になったという方、もっと専門的な話が聞きたかったという方もいらっしゃいました。

自分が持っているエンディングノートの記入欄が多すぎて記入が億劫になっていたが、要点が聞けて良かったという方もいました。

※秋田市役所のホームページからエンディングノートがダウンロードできます。ご参照ください。



ウォーキング教室改め、「ウォーキングの会」の意見交換会を開催しました。
歩いてみたい場所の候補や意見がたくさん出ました。

令和3年度 ウォーキングの会

1回目開催は
 日 時 令和3年4月23日（金）
 場 所 桜堤～岩見川沿い
 集合場所 和田駅裏駐車場
 対 象 河辺地区のおおむね60歳以上の方
 持 ち 物 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装、帽子
 ※小雨決行のため、必要時は雨具の用意ください。



ダンディクッキング令和3年度も開催いたします。

令和3年度 ダンディクッキング



1回目開催は
 日 時 令和3年7月7日（水）
 場 所 河辺総合福祉交流センター調理室
 参加費 材料費等 1,000円位
 対 象 河辺地区のおおむね60歳以上の方（先着12名）
 持 ち 物 エプロン・三角巾・手拭き用タオル・マスク

シニア情報ポータルサイト

「秋田を楽しむ大人の情報サイト”プラっと!”」が開設されました!

人生100年時代、セカンドライフをより豊かにするべく新たな情報を求めるシニアが増えています。加えて、シニア世代のスマートフォン所有率やインターネット利用率が上昇していることから、シニア世代が自由に楽しみながら情報を共有できる新たな場となるよう、ポータルサイト（ホームページ）ができました。

このサイトでは、協議会構成団体や県内外の各種団体や企業によるシニア向け情報の提供のほか、シニア世代が情報を投稿できる機能も搭載し、投稿される方々の趣味や活動する団体等のPRなど、自由に楽しみながら同世代へ向けた情報を掲載いただけます。



このサイトを見る場合は、「プラっと 秋田」で検索いただくか、スマホなどでQRコードを読み込むことで見ることができます。

プラっと 秋田

検索



◆鶴養地域に水芭蕉の群生地があります。春の訪れ、ぜひ足を運びご覧になってみてはいかがでしょうか？河辺地域の芽吹きをお知らせください。お待ちしております。

発行：秋田市社会福祉協議会 河辺地域包括支援センター社協

住所：秋田市河辺北野田高屋字上前田表66-1（河辺総合福祉交流センター内）

編集：生活支援コーディネーター 中田 邦子 連絡先：TEL018-882-5565