

「終活」っていつからしたらいいんじゃないろう？

終活とは、人生の終焉^{しゅうえん}を考えることを通じて、自分を見つめ、今をより良く自分らしく生きる活動のことです。

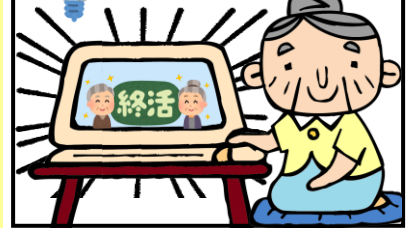
タマ子さん

「断捨離しよう」の巻

僕のお父さんが急に亡くなって困ったんじゃ～



なるほどな～



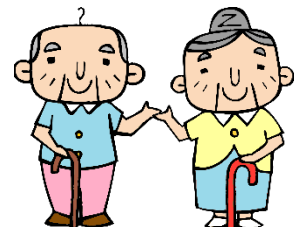
ぼい ぼい ぼい ぼい



これで迷惑かけんですむわ～



終活のメリットは、ご自身の望むかたちで人生の幕引きができることです。ひとりで悩まず、家族や信頼できる人と相談しながら少しずつ進めていってはいかがでしょうか。



終活に早すぎることはありません。できるだけ早くから少しずつ進めていきましょう。

終

亡くなった時のための準備

- エンディングノートを書いておく
- お付き合いを続ける人やいざというときに世話になる人を決めておく
- 会いたい人に会っておく
- 争いのない相続のために遺言書を書いておく
- 不要な口座は解約し必要最低限の口座にまとめる
- どこに口座があるか家族に伝えておく
- どのような医療を受けたいか、延命治療を希望するかについて家族や医師と相談しておく
- 葬儀や墓をどうするかなど相談しておく
- 遺影の写真を撮っておく

活

これからの人生をいきいきと楽しく過ごすために！

- 生活習慣や食生活を見直し健康を維持する
- やりたいことリストをつくる
- 健康や生きがいのために、地域の活動に積極的に参加する
- 趣味や楽しみを見つける
- 生活を豊かにするために仕事をする
- ^{だんしゃり}断捨離をする
- 不要なものを整理しリサイクルできるものはする
- 財産の整理をする
- パソコンや携帯電話などのパスワード等を整理する
- 自宅に住み続けるのか、施設に入所するのか、子どもと同居するのか、住まいの希望によって計画を立てておく