

自分の人生を振り返る時間は  
未来の自分へのメッセージ

My LIFE

これまでの自分と  
これからの自分へ

～私のエンディングノート～

松山市・松山市社会福祉協議会



# 目次

終活を考えよう .....	P.1
【第1章】私のこれまで .....	P.2
【第2章】私のいま .....	P.4
【第3章】私のこれから .....	P.10
【第4章】私のエンディング .....	P.12
【第5章】私の終活プラン .....	P.14

発行 松山市・松山市社会福祉協議会  
編集／発行 株式会社鎌倉新書  
発行年 2024年2月

名前	生年月日							
最終修正日  書き直した時や 追記した時に日付を つけておきましょう。	1	年	月	日	4	年	月	日
	2	年	月	日	5	年	月	日
	3	年	月	日	6	年	月	日

# 「終活」 を考えよう

## 終活、それはこれからも自分らしく生きるための大切な一歩

「終活」という言葉が生まれ、多くの人々がそれを知るようになりました。ですが、「終活」という言葉から思い浮かべることは、人それぞれ異なるようです。

葬儀の事前予約、お墓の購入、遺言書の作成、身の回りや持ち物の整理といった旅立ちの時やその後のことを「生前に準備すること」、  
延命治療や緩和ケアなど受ける医療や、  
介護が必要になったり認知症になった時のことを決めておくなど  
これからの「安心して過ごすために備えること」、  
そして、趣味や旅行、家族や友人との時間を楽しむなど、  
残りの人生を「自分らしく充実して生きること」。  
高齢期に行うべき様々なことが包括されて、「終活」と呼ばれています。

誰もが必ず向き合う、生老病死。

人間は歳を取り、衰えていき、最後には旅立ちを迎えます。

いま「旅立ちのその瞬間に立っている」と、想像してみてください。

そして、そこから「いまのあなた」を振り返ってみてください。

やっておきたいこと、やっておかなければいけないと思うことはありますか？

それを実際にやっておくことを、私たちは「終活」と呼んでいます。



## 第1章

# 私のこれまで

終活を考えるにあたり、まずは自分に向き合う時間を持ちましょう。誕生からこれまでを思い出しながら、あなたの一度きりの人生を振り返ることで、終活を考えるための入口に立つことができます。

同時に、家族や周囲の人も「あなたの歩み」を知りたいと思っているかもしれません。これから共有する時間を、あなたはもちろん大切な人にとってもかけがえのないものとするために、まずはあなたをより深く理解してもらうことをこの章が手助けします。

### 出生について

誕生日	年 月 日
両親	父（氏名・どんな人だったか）
	母（氏名・どんな人だったか）
住んでいたところ	
こんな子どもだった	
夢中になったこと	
経験した仕事	

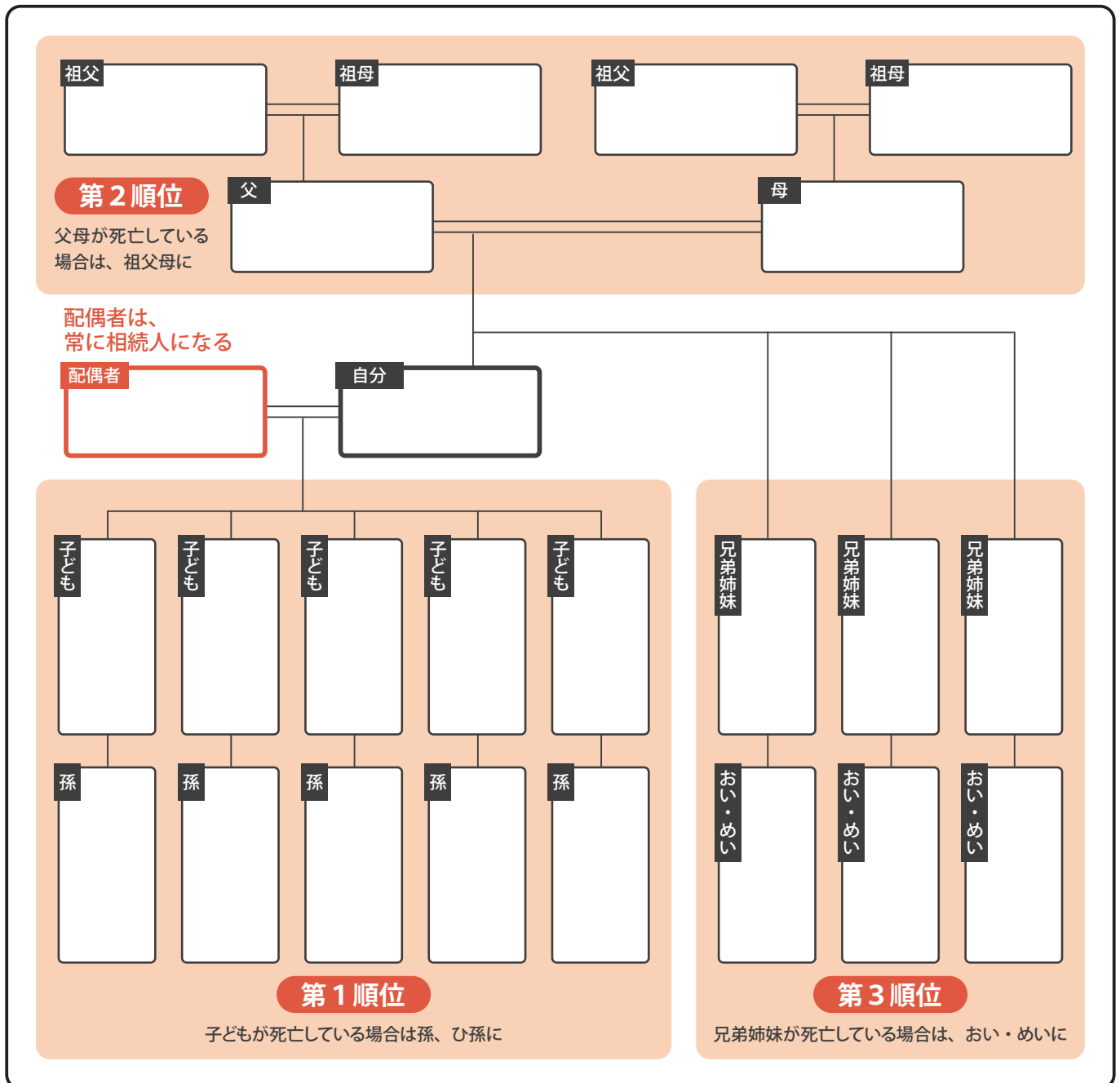
### キーワード 自分史

自分のルーツや半生を文章にするもの。書くことで自分自身への理解が深まります。あなたの生きた軌跡は大切な人の「心の教科書」になるかもしれません。親の終活のきっかけづくりとして、子どもからプレゼントするケースもあります。

## 家系図

相続を考えるためにも「家系図」を作成しましょう。この表に書き込んでいくことで自分の法定相続人が誰なのかを確認できます。

※法定相続人となるのは配偶者と血族です。同じ順位の人が複数いる場合には全員が相続人となります。先順位の人が1人でもいる場合は、後順位の人には相続人になりません。



### キーワード 家系図の作成

戸籍調査から依頼したい、遡ってより詳しい家系図を作成して家族に受け継いでおきたい、という場合には、司法書士、弁護士などの専門家に依頼することも可能です。

## 第2章

# 私のいま

あなたの身のまわりについて、記録しておきましょう。

情報を集めてひとまとめにすることは少し大変ですが、完成した時にはスッキリします。情報を一元管理することで、必要なものと不要なもののがはっきりし、不要なものを解約したり処分したりと整理することもできます。

また、万が一に備えてあなたの情報を家族や周囲の人に分かるようにしておくことも、この章の大きな目的です。

### 基本情報

本籍地	〒
現住所	〒
電話番号	自宅 ----- 携帯
メールアドレス	パソコン @ ----- 携帯 @
SNS アカウント名	----- -----



**注意**

エンディングノートが盗難されたり悪用されたりする場合に備えて、銀行やクレジットカードなどの金融機関、パソコンや携帯電話など電子機器の「暗証番号」は、エンディングノートには記載しないようにしましょう。

## 私のこと

好きな食べ物・味付け	
嫌いな食べ物・味付け	
好きな動物・植物	
好きな本・作家	
好きな映画・俳優	
好きな場所	
好きな色	
好きな音楽・歌	
好きなテレビやラジオ番組	
好きな著名人	

### ■好きな漢字

--

### ■好きな言葉・格言


趣味・特技	
-------	--

性格	
----	--

## 医療情報

### ■かかりつけ医

病院名	担当科	担当医	電話番号
	科		
	科		
	科		
	科		

### ■常用薬

薬名	目的

薬名	目的

### ■持病

病名	発症の時期	いまの状態

### ■既往症

病名	治療期間

病名	治療期間

### ■アレルギー

原因物質	症状

原因物質	症状

### ■その他（緊急時、医師や救急隊員に知らせたいことなど）

例：身体の不自由な部分・ペースメーカーを入れている



## 資産情報

### ■預貯金

金融機関	支店／種類	口座番号	名義人	手がかりとなる資料
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・通帳</li> <li>・金融機関からの郵便物</li> <li>・カード類</li> </ul> 等

### ■有価証券

名称や銘柄	金融機関	店名／口座番号	名義人	手がかりとなる資料
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・証券の現物</li> <li>・証券会社からの郵便物</li> </ul> 等

### ■不動産

種類	用途	所在地	手がかりとなる資料
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・固定資産評価証明書</li> <li>・登記識別情報(権利証)</li> <li>・登記簿謄本</li> </ul> 等

### ■保険

保険会社	証券番号	種類／内容	受取人	手がかりとなる資料
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・保険証券</li> <li>・保険会社からの郵便物</li> </ul> 等

## ■私的年金

名称	団体	連絡先	手がかりとなる資料
			・年金証書 ・年金事務所からの郵便物 等

## ■借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額	完済予定日	手がかりとなる資料
					・借入申込書 ・金融機関からの郵便物 等

## 毎月の引き落とし情報

項目	取引先・契約番号	金融機関・支店・口座番号	名義人
電気料金			
ガス料金			
水道料金			
自宅電話料金			
携帯電話料金			
NHK受信料			
クレジットカード			
その他			

### キーワード 相続の生前対策

相続税の計算式や生前贈与についての情報を収集しましょう。不動産については納税資産の確保や空き家対策なども重要です。専門家に相談してみるのも良いでしょう。

## ペット

種類	名前	食事	もしもの時の預け先	かかりつけの動物病院

## 大切なもの

品物	保管場所	希望する処分方法	この宝物への思い

もしものに備え、医療や公的なカードや証書、電気・水道・ガスなどの生活インフラの請求書などはまとめておきます。  
同居していない家族などにも分かるように、保管場所を記しておきましょう。



注意

保存場所

## キーワード 生前整理

人生を豊かにしてくれた大切なものや思い出は、エンディングに向けてどう整理すればよいのでしょうか。

「最後まで手元に残すもの」「受け継ぐもの」「処分するもの」に分け、リフォーム・買い取り・廃棄といった最適な手段を検討しましょう。







誰もが迎える旅立ちの時。どんな旅立ちがあなたらしいでしょうか。答えはあなたの中だけにありません。最期まで、自分らしく。

エンディングセレモニーは見送る人にとってのものでもあります。遺された家族や周囲の人たちが、あなたとのことを心に刻んで癒やされる時が必要になるからです。あなたの大切な人たちは、歩く途中でもまた、あなたを必要とすることがあるでしょう。あなたに逢える場所を用意しておくことで、繋がりが続きます。

## 葬儀について

葬儀への考え	<input type="checkbox"/> 多くの人と盛大に <input type="checkbox"/> 一般的に <input type="checkbox"/> 近親者のみでこじんまりと <input type="checkbox"/> しなくてよい <input type="checkbox"/> 家族の考えに任せたい		
喪主をお願いしたい人	間柄：	名前：	連絡先：
葬儀の形式	宗教： <input type="checkbox"/> 仏教 <input type="checkbox"/> キリスト教 <input type="checkbox"/> 神式 <input type="checkbox"/> 無宗教		
	菩提寺や宗教団体	名称：	所在地：    連絡先：
葬儀の場所	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 斎場 <input type="checkbox"/> 火葬場（式は行わない）		
	具体的な希望	施設名：	連絡先：
葬儀の業者	<input type="checkbox"/> 生前予約をしている    （業者名：    連絡先：    ）		
	<input type="checkbox"/> 会員になっている    （業者名：    連絡先：    ）		
	<input type="checkbox"/> 依頼して欲しい業者がある（業者名：    連絡先：    ）		
葬儀の費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使って欲しい <input type="checkbox"/> 特に用意していない		
	<input type="checkbox"/> 保険・共済・互助会などに加入している（名称：    連絡先：    ）		
戒名	<input type="checkbox"/> 格の高い戒名を希望 <input type="checkbox"/> 標準的な戒名でよい <input type="checkbox"/> 戒名はつけなくてよい		
	<input type="checkbox"/> すでに戒名を授かっている（戒名：    連絡先：    ）		
遺影	<input type="checkbox"/> 用意してある（保管場所：    ）		
	<input type="checkbox"/> 希望する写真がある（具体的に：    ）		
	<input type="checkbox"/> 決めていない		
その他の希望	祭壇や飾りつけ・音楽・一緒に納棺して欲しいものなど		
	会葬礼状・参列者へのメッセージ・香典や供花についてなど		

■連絡してほしい人

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

名前	連絡先	間柄
知らせたいタイミング： <input type="checkbox"/> 入院 <input type="checkbox"/> 危篤 <input type="checkbox"/> 通夜・葬儀 <input type="checkbox"/> 葬儀後		

お墓・埋葬・仏壇について

お墓	<p>お墓を用意してある場合</p> <p>墓地名： 所在地： 連絡先： 石材店：</p> <p style="text-align: right;">契約者名：</p>
	<p>お墓を用意していない場合</p> <p><input type="checkbox"/> 新たに購入してほしい（<input type="checkbox"/> 一般墓 <input type="checkbox"/> 永代供養墓 <input type="checkbox"/> 納骨堂 <input type="checkbox"/> 樹木葬）  <input type="checkbox"/> 散骨してほしい（場所：）  <input type="checkbox"/> 手元供養してほしい <input type="checkbox"/> 家族に任せたい</p>
分骨	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない
埋葬の費用	<input type="checkbox"/> 私の預貯金を使って欲しい <input type="checkbox"/> 特に用意していない <input type="checkbox"/> 保険・共済などで用意している（名称： 連絡先：）
仏壇	<input type="checkbox"/> 代々の仏壇を守ってほしい <input type="checkbox"/> 新たに用意してほしい <input type="checkbox"/> 必要ない <input type="checkbox"/> 家族に任せたい

**キーワード** 葬儀の事前準備

遺族の約4分の3は家族が亡くなってから6時間以内に葬儀社を決めています。悲しみの中で十分な情報収集や検討ができないまま葬儀を決めると、後悔が残ってしまうことも。事前に意志を伝えておくことが大切です。

## 第5章

# 私の終活プラン

「興味はある」「やらなくてはと思っている」「でもなかなか手を付けられなくて」多くの方が同じようなお悩みを抱えています。つつい先延ばしにしてしまうのが終活。ここからは、『はじめの一步』が踏み出せるように、計画を立てていきましょう。

### 見落としがちな項目を確認

check 1	出生時の本籍地を知っている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 2	突然入院することになった場合、頼みごとをする人を決めている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 3	要介護状態になった時の介護の希望をまとめている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 4	延命や終末期医療の希望を記録している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 5	自分の法定相続人が誰かを知っている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 6	預貯金口座をすべて把握している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 7	遺言書を作成している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 8	葬儀の希望を伝えている	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
check 9	お墓を用意している	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ



取り組むこと

事前準備

いつから

何を

例：お墓の種類・金額を調べる、  
法定相続人を知る etc.

はじめの一步 (行動)

いつから

何を

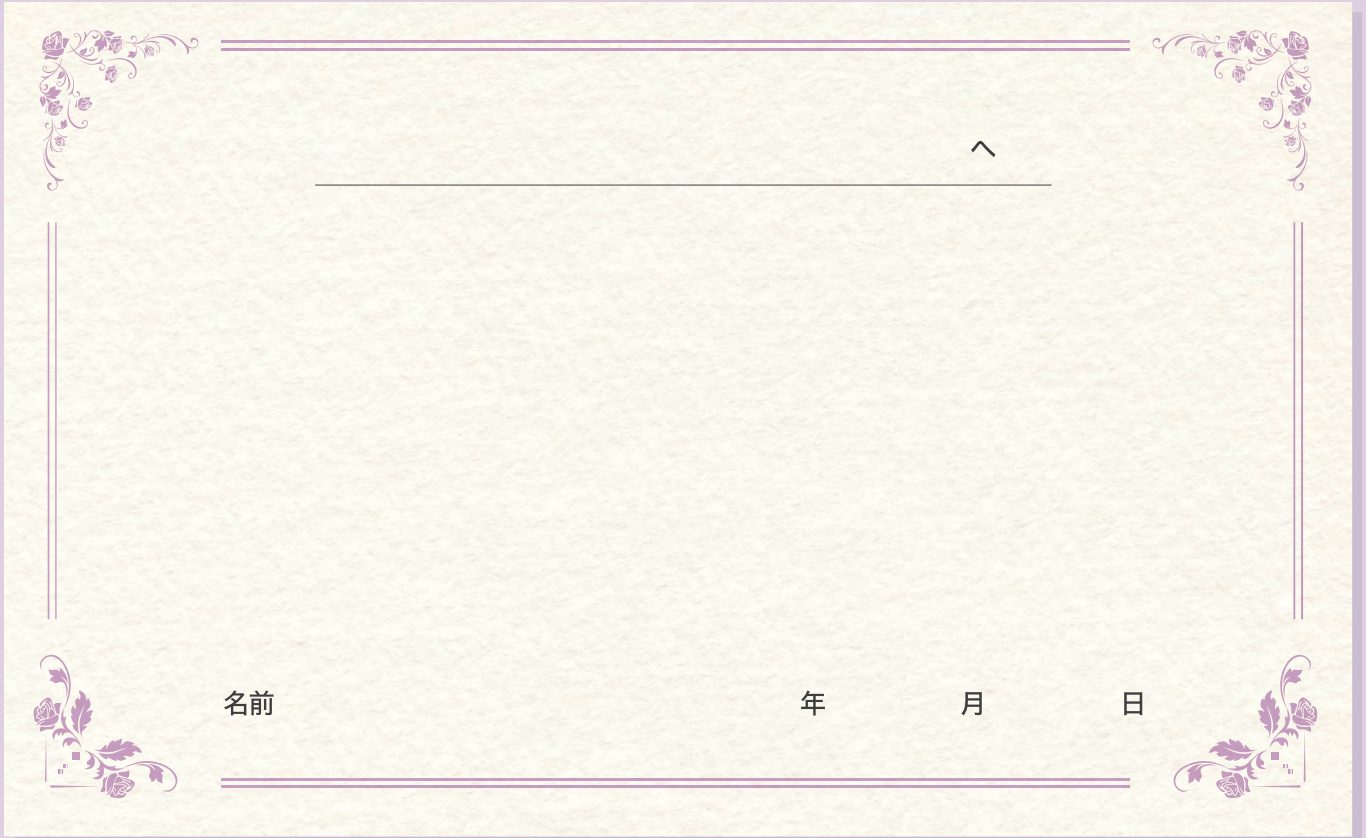
例：資料を請求してお墓の見学に行く、  
行政書士・税理士に相談する etc.

## 「大切なあなたへ」

どうしても言葉にできない想い。

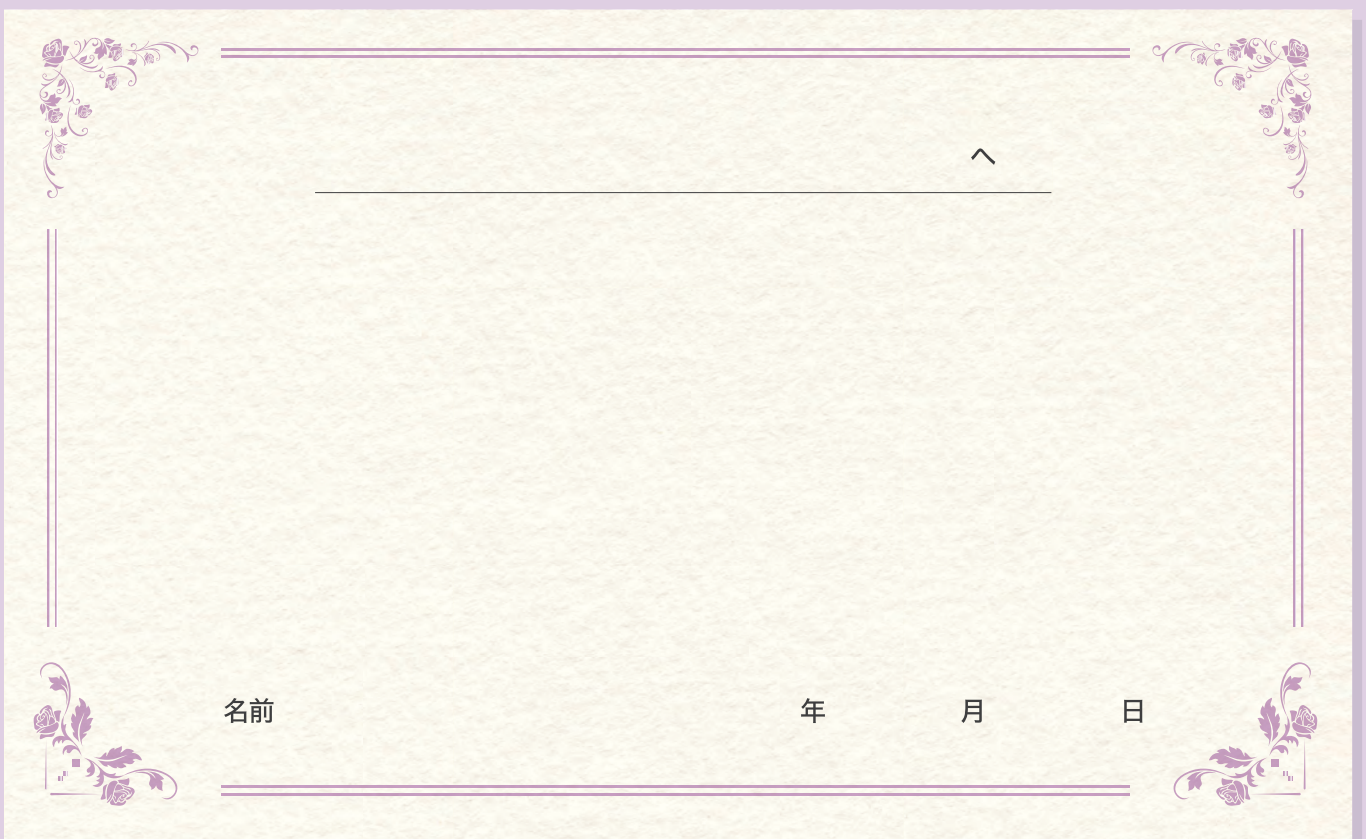
照れてしまって伝えられない感謝の気持ち。

本当は想いを伝えておきたい人へ、お手紙を書いておきましょう。



^

名前 年 月 日



^

名前 年 月 日

## 終わりに

幼少のころ、「お医者さんになること」を夢見たわたし  
学生のころ、「〇〇になろう」と夢見たわたし  
結婚のとき、「幸せな家庭を築こう」と誓ったわたし  
子どもが生まれたとき、「立派な人に育てて欲しい」と心から願ったわたし  
わたしたちはいつも今立っている地点から、明るい将来を思い描いて生きてきました  
現在から未来を見つめて生きてきたのです

いま、エンディングノートを手取る人が増えています。  
わが国は高齢社会だからエンディングノートを書く人が増えたのだろうか、  
と考えるかもしれません。でも、そうではないのです。  
エンディングノートは現在から未来を見つめて書くものではありません。  
どちらかといえばエンディングノートは現在から過去を振り返ってみるものです。  
ただエンディングノートを書く理由はそれだけではありません。  
未来から今を見つめて、言い換えれば未来に自分が立っていると想像して  
そこから今の私を見つめることを通して、残りの人生でやり残してきたこと、  
やっておきたいこと、やらなくてはいけないこと、  
それが何かを明らかにする、これがエンディングノートの役割なのです。  
エンディングノートは死の準備をするために記入するものではなく、  
むしろ残された人生をよりよく生きるためのツールだということです。  
エンディングノートを書くことによって、  
憂いのない日々を過ごすことができるようになったり、  
家族や友人など縁があつて交流してきた人たちに対する  
感謝の気持ちを持てるようになったりします。  
スッキリした日々を暮らすために、ありがたいの心で笑顔の毎日が送れるように、  
このエンディングノートをぜひ活用ください。

# 相談窓口一覧

## ■行政等のご相談先一覧

相談内容	担当窓口	電話番号
エンディングノート全般に関すること	高齢福祉課	☎ 948-6414
高齢者相談	福祉・子育て相談窓口 (保健福祉政策課)	☎ 948-6593
市民相談 (日常生活での困りごとの相談窓口を紹介)	市民生活課	☎ 948-6211 ☎ 948-6690
弁護士相談		
司法書士相談 (登記や相続、財産管理に関する相談)		
消費生活相談 (商品やサービスの契約・解約に関する相談)	消費生活センター (市民生活課)	☎ 948-6382 (平日8:30~16:00)
遺贈に関すること (松山市への遺贈)	納税課	☎ 948-6850
遺贈に関すること (松山市社会福祉協議会への遺贈)	松山市社会福祉協議会総務調整課	☎ 941-4122
成年後見制度に関すること 成年後見制度や遺言・相続等の専門職 (弁護士・司法書士・行政書士) 相談に関すること	松山市権利擁護センター (松山市社会福祉協議会権利擁護支援課)	☎ 913-9046
判断能力に不安がある方の日常的な金銭管理の支援に関すること		

## ■行政の手続先一覧

相談内容	担当窓口	電話番号
死亡届	市民課	☎ 948-6344
後期高齢者医療保険証の返還	高齢福祉課	☎ 948-6862
国民健康保険証の返還	国保・年金課	☎ 948-6363
葬祭費の申請 (後期高齢者)	高齢福祉課	☎ 948-6862



## ■行政の手続先一覧

相談内容	担当窓口	電話番号
葬祭費の申請（国民健康保険）	国保・年金課	☎ 948-6361
介護保険証の返却	介護保険課	☎ 948-6919
身体障害者手帳の返却	障がい福祉課	☎ 948-6369
国民年金の未支給年金等の請求	国保・年金課	☎ 948-6387
固定資産税の相続人代表者指定届	資産税課	☎ 948-6312
市県民税の相続人代表者指定届	市民税課	☎ 948-6290
軽自動車税の相続人代表者指定届	市民税課	☎ 948-6302
空き家になる場合、空き家バンク	住宅課	☎ 948-6934
水道・下水道の解約	ヴェオリア・ジェネッツ(株)松山営業所	☎ 915-0311
飼い犬の所有者変更	生活衛生課	☎ 911-1862
市営墓地	公園緑地課	☎ 948-6094
市営住宅	住宅課	☎ 948-6498
森林の相続届出	農林土木課	☎ 948-6576
農地の相続届出	農業委員会事務局	☎ 948-6629

## ■地域包括支援センター（地域の高齢者の総合窓口）

地区	センター名	電話番号
五明・伊台・湯山・道後・ 湯築・桑原	松山市地域包括支援センター 湯築・桑原・道後	☎ 993-5666
	サブセンター五明・伊台・湯山	☎ 993-5661
石井東・石井西・浮穴・久谷	松山市地域包括支援センター 石井・浮穴・久谷	☎ 957-0808
	サブセンター浮穴・久谷	☎ 905-8889
久米・小野	松山市地域包括支援センター小野・久米	☎ 970-3761
番町・八坂・東雲・素鷲	松山市地域包括支援センター東・拓南	☎ 915-7760
雄郡・新玉	松山市地域包括支援センター雄郡・新玉	☎ 993-7220
清水・味酒	松山市地域包括支援センター味酒・清水	☎ 911-1135
余土・垣生	松山市地域包括支援センター垣生・余土	☎ 989-7600
生石・味生	松山市地域包括支援センター生石・味生	☎ 953-3888
宮前・三津浜・高浜・興居島	松山市地域包括支援センター三津浜	☎ 953-1130
中島	松山市地域包括支援センター中島	☎ 997-0454
潮見・久枝	松山市地域包括支援センター潮見・久枝	☎ 994-8765
和気・堀江	松山市地域包括支援センター和気・堀江	☎ 911-8005
浅海・立岩・難波・正岡・ 北条・河野・粟井	松山市地域包括支援センター北条	☎ 992-0117

# 松山市独自事業のご紹介

## アプリで始める健康習慣！ 高齢者いきいきチャレンジ健康アプリ



※松山市内在住の65歳以上の方が対象です。

担当窓口：高齢福祉課 ☎948-6408

## いざという時に備えましょう！ 松山市マイ・タイムライン防災アプリ

スマートフォンのアプリでマイ・タイムラインを作成して大雨や台風  
に備えましょう。「松山市マイ・タイムライン防災アプリ」は、  
スマートフォンで簡単に家族の防災行動計画（マイ・タイムライン）  
を作成でき、気象や避難に関する情報などもプッシュ通知で受け取  
ることができる機能を備えています。

担当窓口：防災・危機管理課 ☎948-6795



## 寝て・座って、100歳になっても楽しくできる！ まつやま週イチ体操（まつイチ体操）

市保健所の理学療法士が考案した、ストレッチ・筋力トレーニング・  
バランストレーニングなどの運動を寝て・座って楽しく安全に  
行える体操です。介護予防や認知症予防、健康寿命の延伸を目的に、  
ま（毎週）つ（続けて）い（いきいき）ち（長寿）を目指して  
始めてみませんか。

担当窓口：健康づくり推進課 ☎911-1814



## 松山市・松山市社会福祉協議会へ遺産を寄附してみませんか

松山市と松山市社会福祉協議会と市内金融機関は協働し、「遺贈による寄附」や「相続財産の寄附」の相談窓口を設置しています。

いただいた寄附は、福祉、農業、文化スポーツ振興等、松山市の様々なまちづくり事業や松山市社会福祉協議会の地域福祉関係事業等に活用させていただきます。

ご興味・ご関心がある方は、まずはお気軽にご相談ください。



### 【遺贈寄附とは】

生前に遺言書などを作成し、お亡くなりになった後、ゆかりのある自治体や団体にご遺産の一部またはすべてを寄附することを「遺贈寄附」といいます。

### 【相続寄附とは】

財産を相続した方（相続人）が相続財産を寄附することを「相続寄附」といいます。

### お問い合わせ先

松山市	☎ 948-6850	(納税課 松山市への遺贈・相続寄附担当)
松山市社会福祉協議会	☎ 941-4122	(総務調整課 松山市社会福祉協議会への遺贈・相続寄附担当)
伊予銀行	☎ 907-1062	(法人コンサルティング部 / またはお取引店)
愛媛銀行	☎ 933-8371	(お客様サービス部 / またはお取引店)
愛媛信用金庫	☎ 0120-155-763	(資産運用支援部 / またはお取引店)
三井住友信託銀行	☎ 932-2213	(松山支店)

## 松山市権利擁護センター

松山市権利擁護センターは、認知症、知的障がい、精神障がいなどによって、お一人で財産管理や契約が困難となった方、またはその家族が不安や悩みを抱えた時の身近な相談窓口です。また、権利擁護支援を必要とする方を迅速に、適切な支援につなげるため、関係機関の中心となってコーディネートを担う、成年後見制度利用促進基本計画に基づく中核機関です。

### こんなことで困っていたら、お気軽にご相談ください

制度に関すること	将来に関すること	財産・契約に関すること
<ul style="list-style-type: none"> <li>・成年後見制度について詳しく知りたい。</li> <li>・成年後見制度の手続が難しそう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今は元気だけど将来、認知症になった時が心配。</li> <li>・自分に何かあったら、障がいのある子どもの将来が心配。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最近、物忘れがあり、お金の管理が心配。</li> <li>・施設入所を考えているが、一人で決めることができない。</li> </ul>

### お問い合わせ先

松山市権利擁護センター（松山市社会福祉協議会権利擁護支援課） ☎ 913-9046

## 松山市社会福祉協議会－事業紹介－

松山市社会福祉協議会は福祉に関する中核的機能を担うため、様々な事業を行っています。

### 安心カードみまもり支援事業

高齢者や障がい者等、要援護者の安全・安心を確保するため「緊急連絡先」や「かかりつけの病院」などを記入した「みまもり安心カード」や「持病薬の説明書」などの情報をプラスチック容器（キット）に入れて冷蔵庫に保管します。それによって、緊急時に駆けつけた救急隊員や医師らが迅速に情報を収集し、的確な救命・救助活動を行います。

### かぎ預かり SOS (かぎ預かり緊急時対応事業)

ご自宅の「かぎ」をあらかじめお預かりし、高齢者に対する日常のみまもり活動と連動したかたちで、様子がおかしいと思われる時に、緊急連絡先や民生委員等へ状況を確認します。その上で、複数名立会いのもと、お預かりしている鍵を使って家屋内に入り、ガラス等を割ることなく安否確認を行います。

### おまもりネット

(松山市認知症高齢者 SOS ネットワーク事業)

徘徊等によって行方がわからなくなった高齢者を、携帯・スマートフォン等のメール機能を利用して捜索協力者や協力事業所等の協力のもと、早期発見し保護に努めます。

#### 【募集中】

- ・徘徊が心配なご家族の方
- ・捜索協力できる方



### 愛の一声訪問事業

77歳以上の1人暮らしの高齢者（安否の確認が必要な方）に乳酸菌飲料を週2回配りながら安否確認を行います。

### お問い合わせ先

松山市社会福祉協議会 ☎ 941-4122

## 福祉サービス利用援助事業

高齢者や障がい者の方々が、地域で安心した生活が送れるように、福祉サービスの利用手続のお手伝いや、日常生活に必要な金銭管理のお手伝いをします。

### 利用できる人

福祉サービスの利用や日常的な金銭管理について、ご自分の判断に不安を感じている方。例えば、認知症高齢者や知的障がい者、精神障がい者などで、次のようなことでお困りの方です。

- ・福祉サービスを利用したいけどどうすればいいかわからない・・・
- ・最近、物忘れが多く通帳やはんこなど、どこに置いたのか分からなくなる・・・

### サービス内容

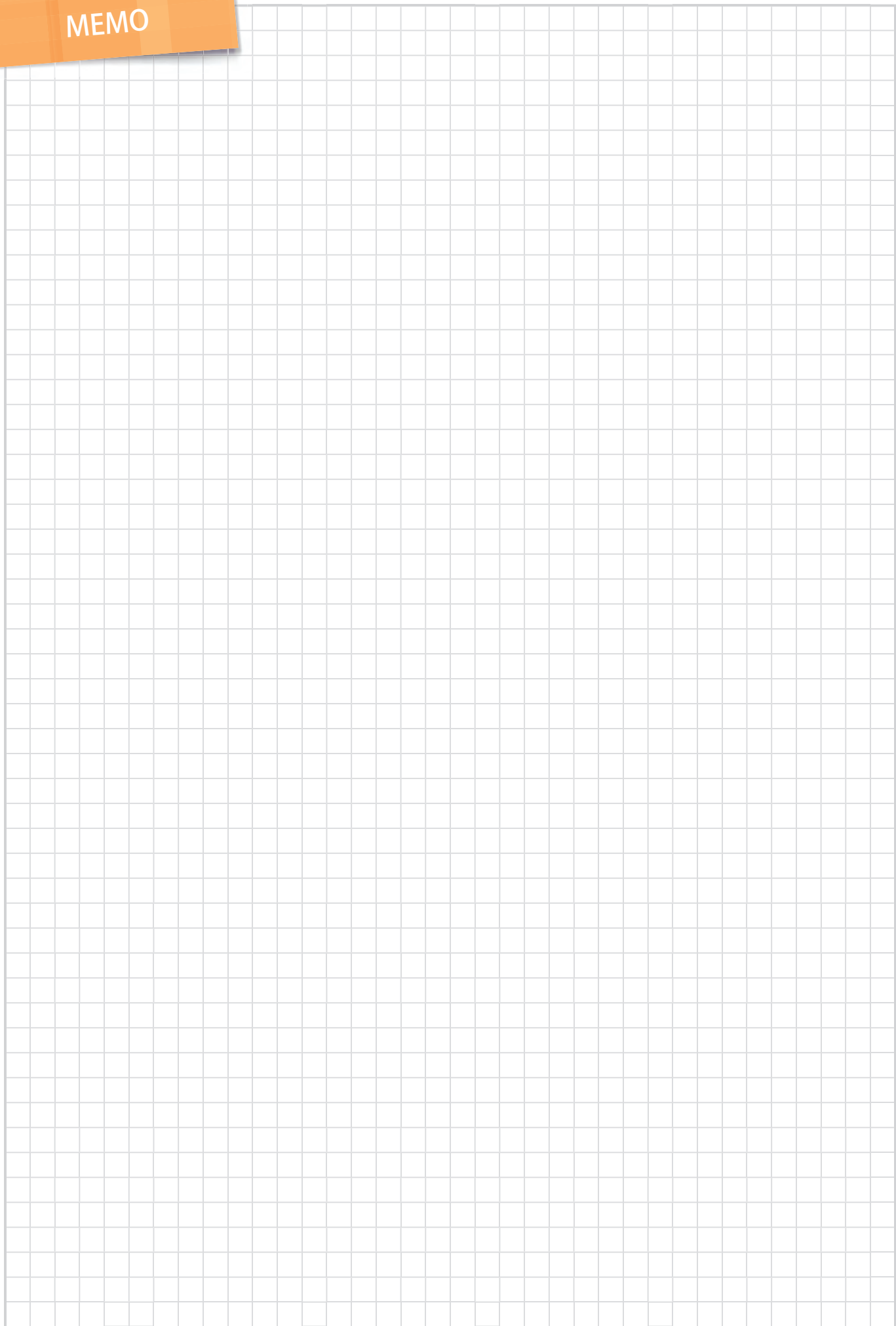
- 福祉サービス利用援助 … 福祉サービスについての情報提供や助言、利用するときの手伝いや利用料の支払い
- 日常的な金銭管理 …… 年金や福祉手当の受領に必要な手続、医療費、公共料金等を支払う手続
- 書類などの預かり …… 預貯金通帳、証書（年金証書・権利書・契約書・保険証書）、実印・銀行印など

### 利 用 料

1時間までは、1,000円です。（1時間を越える場合は、30分ごとに500円加算します。）

お問い合わせ先（松山市権利擁護センター）は左ページに記載

MEMO





MEMO

A large grid of graph paper for writing notes, consisting of 20 columns and 30 rows of small squares.

# 最期まで安心して暮らせる場所 松山エデンの園

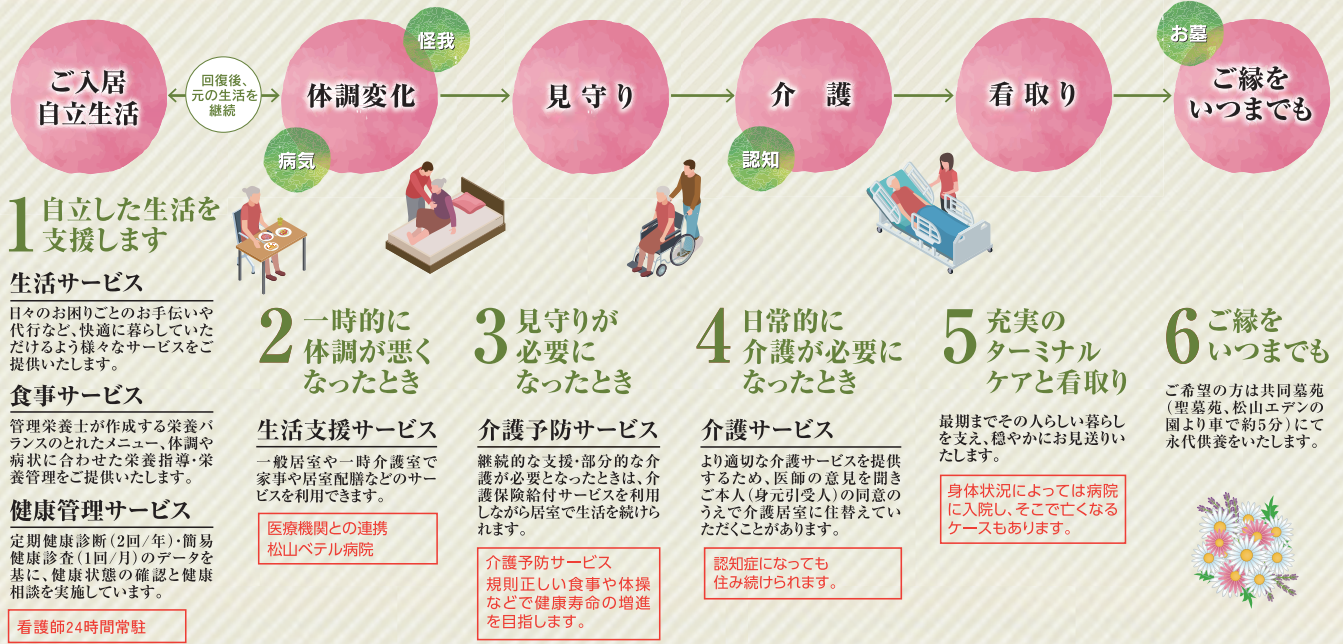
隣接している松山ペテル病院

外出や旅行など自由にでき、  
介護度が上がってもどんな病気になっても  
最期まで、安心してお暮しできるサポート体制があります。

2023年5月撮影 ※囲みが松山エデンの園

## お元気なうちに選ぶ新しい住まい

※お元気なうちとは…食事、排泄、入浴、掃除、洗濯、買い物等がご自分でできる状態のこと。



## 毎年10月1日は、「終活を考える日」

終活を考えるきっかけになればと、一般社団法人 日本記念日協会に申請し、記念日として認定されました(2023年)

松山エデンの園は、高齢者から終活に関わる様々なお悩み相談を受ける機会が多く、2021年から一般社団法人 終活サポート協会と共同で「終活シニア大学」を開講し、松山市を中心に無料の終活講義を開催しています。

講義を通して、終活の悩みを相談する場が少ないことを知り、きっかけがあれば身近な人に相談できる機会が増えるのではないかと考え、記念日申請をしました。

全国に多くある終活の団体が、「終活を考える日」に活動することで1人でも多くの方に情報が届ききっかけになれば幸いです。



個別見学会実施中!

介護付有料老人ホーム  
**松山エデンの園**

0120-459-165

FAX 089-922-6614

受付時間/平日9:00~17:00 (受付時間外は留守番電話にて受け付け)

ご予約・お問い合わせ

事業主体: 社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
〒790-0833 松山市祝谷6丁目1248

松山エデンの園 検索 <https://www.seirei.or.jp/eden/matsuyama/>





あなたの不動産、**終活へのご準備**されていますか？  
お悩みや問題を抱えてましたら  
一度ご相談下さい。解決方法をご提案します。

売却のご提案

活用のご提案

相談は無料

【不動産売却後の資金活用例】

- ・二世帯で同居する際の生活資金
- ・施設入居資金、終活に関わる資金
- ・お孫様への将来に掛かる資金

弊社条件と合致する場合は、  
**市区町村の評価額以上での  
買取をお約束いたします。**

愛媛の不動産屋

☎ 089-994-5777

営業時間：9:00～18:00（土日祝定休）  
※電話受付年中無休

株式会社 HR

〒790-0065  
愛媛県松山市宮西二丁目7番7号

HR 松山市 | 検索

愛媛県知事 (1) 第5581号

FAX：089-994-5778 Mail：info@hr-3.co.jp

<https://www.hr-3.co.jp/>



想いと縁を旅に。  
あなたの“叶えたい”から創る、  
新しい旅行サービス

えんの旅は、大切な人とのご縁を深め、思い出に残る旅行体験を提供する、プロのコーディネーターが寄り添う旅行会社です。単なる観光だけではなく、あなたの“叶えたい”想いやご要望に合わせたオリジナルプランをご提案し、思い出を積み重ねながら心に寄り添う“ご縁”を育んでいきます。

例えば  
こんな旅



1周忌や3回忌に。  
大切な思い出の  
場所を巡る旅



子どもたちへ  
プレゼントする  
三世代旅行



自分へのご褒美に！  
一人旅行で  
自由な自己発見旅

その他、「終活バスツアー」や「貸切クルーズツアー」など企画ツアーもございます。季節に応じてご案内しておりますので、ホームページをご覧ください。

まずはお気軽にご相談ください。ご予約・お問い合わせ

ホームページ



☎ 0120-302-282

受付時間：9:00～18:00 HP：<https://en-no-tabi.jp>

えんの旅



運営元：株式会社ハウスポートクラブ 東京都江東区住吉1-16-13リードシー住吉ビル3F 当社は株式会社鎌倉新書(東証プライム上場、証券コード：6184)のグループ企業です。

# 相続を家族の大切な思い出に



不動産に関するお手伝いは **レーベンコミュニティ** におまかせください

- 他人に知られずに売却したい
- 売却までの流れを知りたい
- 空家・空地どうすればよい？
- 売却して老後の資金にしたい



**秘密厳守**

**査定無料**

**迅速対応**

- ・ご所有の物件のご売却
- ・お住み替え
- ・投資用物件のご売却・ご購入
- ・買取相談
- ・不動産管理
- ・賃貸借仲介



**不動産のお困りごとは弊社にご相談ください**

総合不動産会社だからできるサポート体制

 **0120-898-938**

株式会社レーベンコミュニティ四国支社

<https://www.l-community.co.jp/about/leben-w/> 🔍 検索は↑から



松山市三番町4丁目9番地6 NBF松山日銀前ビル  
 TEL 089-946-2555 FAX 089-961-1530  
 【MAIL】s-baibai@l-community.co.jp  
 国土交通大臣(1)第10349号



# 相続についての 全般のご相談は

私たちにお任せ下さい



何をいつまでにすればいい？

我が家は相続税はかかる？

「争族」がとても心配

遺言書はどうすればいい？



「財産だけでなく、想いも守りたい」  
財産を遺される方、引継がれる方の「想い」に寄り添い、  
全力でサポートいたします。

20年以上の  
信頼と実績

他士業  
との  
スムーズな  
連携

JR松山駅より  
徒歩5分

初回相談は  
無料

＼ お気軽にお電話ください！ ／

## 松山 あんしん 相続税相談室

松山市宮田町186番地4 松山駅前ビル2F

(税理士法人 asitao 運営)

無料相談予約は  
こちら！

0120-890-440

ホームページは  
こちらから



受付時間：9:00～18:00 定休日：土・日・祝日 ※ 但し、都合が合えば  
営業時間外での対応も可能です

本誌ご持参で、相続税額簡易シミュレーションを無料提供！  
また、相続に関する無料メールマガジンも配信いたします。

これからの人生をより豊かに  
自分らしく生きるために…

# はじめよう

しゅう かつ

# 終活。



終活とは、「人生の終焉を考えることを通じて、  
自分を見つめ、今をより豊かに、  
自分らしく生きる活動」のことです。

『終活ライフサポート』では、さまざまなカタチで終活をサポートいたします。  
各専門家への橋渡しも行うことができ、さまざまな分野を専門的にサポートいたします。

## サポート内容



### 葬儀事前相談

葬儀事前相談では、葬儀の内容に関する相談や葬儀見積、葬儀に際して準備しておくことなど葬儀にまつわるさまざまな相談を承ります。



### 見守り隊

1人暮らしをしている親御さまについて、一人の時に何かあったら…などの不安や悩みの解消もお任せください。



### お困りごと代行

お家の掃除や買い物、調理、洗濯などの身の回りのさまざまなお困りごとについてサポートいたします。



### 香典返し・満中陰志

葬儀後の忙しいお客さまに代わり香奠帳の整理や満中陰志、挨拶状の手配などお手伝いいたします。



### 葬儀アフターフォロー

年忌法要やお盆、お彼岸など葬儀後もしっかりサポートいたします。



### 法務相談

相続手続きや資産の名義変更、遺言書の作成、成年後見など専門的な知識が必要な部分もサポートいたします。



### 墓地・墓石

墓地探しやお墓の建立、お引越、墓じまいなどのご相談はもちろん、永代供養や樹木葬、海洋散骨などのご相談も承ります。



### 仏壇・位牌

お仏壇の購入から設置、修理や洗濯などのアフターフォローまでサポート。本位牌の作成もお任せください。



### 空き家サポート

自分で空き家の管理が難しいであったり、将来空き家になってしまうけれど、どうすればいいのかわからないなどの問題を解決します。



### 生前整理・遺品整理

遺品の仕分けや買取、不要品回収、ハウスクリーニングなどの部分的な片付けからお家一軒丸ごとまでお手伝いさせていただきます。



●相談無料（年中無休）午前10時～午後5時※ホームページからメールでのお問い合わせも可能です。

**0120-91-9674**



**松山店** 松山市土居田町750-1  
(ベルモニー会館 土居田敷地内)



**伊予店** 伊予市下吾川375-1  
(ベルモニー会館 伊予内)

セミナーやイベントにまつわる情報を掲載しております。

※「終活ライフサポート」は株式会社ベルモニーが運営しています。

終活ライフサポート

検索

