



～悔いのない終活を考える人の～

# LECだより

特定非営利活動法人 ライフ・アンド・エンディングセンター

〒338-0001 さいたま市中央区上落合 1-9-1-403

Tel048-855-1238 Fax 048-855-1006 URL <http://www.office@npolec.org>



—2018.9—

No.69



## ☆ライフ・アンド・エンディングセンター（以下 LEC）では次の5つの仕事をしています。

1. 『もしもノート』…いざという時の備えと家族への伝言帳として作り販売しています。
2. 終活と「死後事務」…「エンディングパスポート」を事業名としてワンストップで引き受けています。
3. 相談業務…成年後見など一人暮らしでも安心して暮らせるよう相談を受けています。
4. 葬送支援業務…自分らしい納得のいく葬儀を支援して、20年間で多くの実績を積みました。
5. 大往生の勉強会…終活をテーマに、年6回ほぼ9年間52回を重ねました。



## LECは会員の皆様の終活を支える団体です……

### ●さいたま市との協働と埼玉県の補助金による講座

例年には暑い長い夏でしたが皆さんにはお変わりなくお過ごしください。これからは夏の疲れが出やすい時期です。皆さんどうぞ自愛ください。今年は10月から12月にかけて、さいたま市との協働開催講座「いつかは皆ひとり おひとりさまの終活入門」をさいたま市の旧4市浦和、与野、大宮、岩槻の4か所で「終活」をテーマに講座を開きます。合わせて終活に役立てて頂くために、同じ題名の冊子をつくり配布いたします。もう一つ埼玉県の補助金による10回の講座は、同じく「終活」に長じた人材育成を目的とした「終活サポーター養成講座」です。どちらも募集が始まりますのでご応募ください。

### ●平成30年通常社員総会が開かれます

第18回目の通定社員総会が9月22日(土)午前10時からさいたま市下落合コミュニティセンターで正会員の方々の参加で開かれます。29年度の事業報告、30年度の事

業計画など皆さんとともに検討したいと思います。

事業報告では、昨年の大きな事業、さいたま市民活動及び協働の推進助成事業による8月から12月にかけて6回の連続講座について報告が行われる予定です。この事業は「不安のないひとり暮らしのための終活」—いつかは皆ひとり安心して生き安心して逝く—と題して行われ、終活について第一生命研究所主任研究員小谷みどり氏、単身急増社会の問題点は、みずほ情報総研主席研究員の藤森克彦氏、公正証書作成などについて大宮公証センターの高瀬一嘉氏ほか各分野の専門の方々による講座で、366名の参加者を見たことなどが報告される予定です。事業計画には「死後事務委任契約」エンディングパスポート事業などが盛り込まれる予定です。この事業は、増え続ける単身所帯、75歳以上の単身者特に多いとされる女性の単身者の方々などが、思わぬ最期を迎えることの無いようにかかわり続けられるように考えられたものです。

## ●終活

終活という言葉は 2009 年(平成 21 年)に週刊誌「週刊朝日」が終活に関する連載を行ってから一般的に定着したのだと言われています。

終活とは、人生の終末に向かって介護、医療・延命治療、葬儀、相続などについてあらかじめ考え方準備することを意味します。

## ●終活がブームとなる

家族の個別化が進み、家族のもつ機能が変わってきたことにより、これまで家族が担ってきた介護、医療、葬儀等の担い手が得にくくなりました。自分の終末や死後のことを誰に託すかということが意識されるようになりました。

自分の死後、葬儀は誰に頼むのか、墓を守るのは誰か、新しく墓を求めるにはなどなど、具体的に答えを求めるようになります。



また医療や介護についての問題も深刻になってきました。医療も介護も

葬儀も墓も、いずれもが家族を単位として組み立てられてきたものなので、社会の個人化が進む今日、家族を持たない単身者では一層担い手が得られなくなってきたのです。終活がこれらの問題に対する準備として、あるいは解決の手段として多くの人の関心を集めることになりました。

## ●高齢単身の方に

総務省の国勢調査によると、65 歳以上の人のが総人口に占める割合(高齢化率)は平成 29 年には 27.7%となり、このうち 65 歳以上の単身世帯は約 479 万 1 千世帯で、高齢者人口の約 16.4%に上るということです。単身所帯は社会的な意味で耐性が少ないことが多い、孤立しがちとなるので、社会とのつながりを強くして自らを守ることが大切です。終活は、特に単身で暮らす人にとって社会と触れ合う機会となり得ると思われます。安心して生き安心して逝く準備として終活を考えたいと思います。

## ●エンディングパスポート®（死後事務委任契約）

エンディングパスポートの新しいパンフレットが出来ました。人が亡くなつた後に残る死後事務は誰かに頼まなくてはなりません。家族や身内、近しい人に引き受ける人があるときは問題ありません。しかし死後事務はお金と時間がかかる大変な仕事です。

自分の死後には病院の支払い、葬儀や墓、家財の始末などのほか、届け出や諸手続きには相当の時間も手間もかかります。高齢夫婦や単身の方には、自分の望む終末を迎える準備としてエンディングパスポートの利用を勧めています。

利用者にはA6 サイズの「エンディングパスポート®」が発行され、それに司法書士、行政書士などの担当者がつきます。

詳しい説明を希望される方はお問い合わせください。



ポケットサイズ

横 105mm × 縦 148mm

電話 048-856-5673

## 秋だ。運動しようか。

猛暑、酷暑の夏が過ぎて、気温も過ごしやすくなるこれから。

運動する気にもならなかった夏が過ぎ、さて、そろそろ体を動かそうか、運動はじめようか、とお考えの方も多いかと思います。

適度な運動は、健康づくりに欠かせないものですが、実は、血管の健康にも大きな影響があるんです。

運動をすると体が自然とぽかぽかと温かくなります。

これは全身の血行が良くなつたためですよね。

血液が血管の中を滑らかに流れるとき血管の内側にある細胞が活性化され、そのため血管壁が広がり、血圧が下がる。

すると、血液がスムースに流れる。

その結果、脳梗塞、心筋梗塞の原因となる血栓ができにくくなる。

運動することで強くて、しなやかな血管になっていくのです。

とはいって、運動習慣がないのに急に負担の大きな運動を始めるのも考え方の一つ。

器具も何もいらず、どこでもすぐにできて、急激な血圧上昇も起こさないやさしい運動として、「ウォーキング」がお勧めです。

万歩計や、最近ではスマートフォンの歩数計などを使って手軽に歩数を計れます。自分が1日何歩くらい歩いているか、まずは計ってみてもいいかも。

65歳以上の方の1日の目標歩数 男性7,000歩、女性6,000歩だそうです～。

それでも、なかなか歩けないという方。意識して、広い歩幅で歩くだけでもやってみてはいかがでしょうか。(身長(cm)×0.45) 身長150センチだと、歩幅67.5センチ。

横断歩道の白線の幅が45センチだから、初めはこのあたりからいかがですか？

「けっこう広いよお～！でも転ばないようにっ ⑩ !!」



## うなぎの肝

毎年命日や、お盆、お彼岸には足利市にある菩提寺に墓参りに行く。今年の8月、墓参りにいつものとおり長袖、長いパンツで、娘達と寺の境内の大木の下にある墓を詣でた。墓につくと大急ぎで露出しているところに念入りに防虫剤をかけ、続いて墓の周りにも思い切りまく。待ってましたと押し寄せる蚊への対策だ。ところが今年は蚊が少ない。酷暑は蚊にも厳しかったようだ。

帰りにいつものうなぎ川島屋に寄る。入り口の横手の軒先に葦簀（よしず）を立てかけただけの外の調理場で、おやじさんがうなぎや鯉を捌く。その手を時々口元に運ぶ。何を口に入れたのかと聞くと「肝」だという。店内は繁盛して満席だ。皆うなぎを食べるに決まっている。が、肝焼きや肝吸いを取る人ばかりではないらしい。「元気の元だテ」ひょろりひょろりとおやじさんの口に入るうなぎの肝。「生で食べても大丈夫かなア？」おやじさんは今日も元気にうなぎを捌いている。



## <これから講座予定>

### ●埼玉終活サポーター養成講座

幅広く終活について学ぶ人生90年時代のリーダー、終活のスペシャリストを養成する講座です。

**内 容：遺言、介護、葬送、相続など、全10講座**

**定 員：30名**

**日 時：10月14日～12月9日の隔週日曜日5日間**

**午前の部、午後の部の計10講座**

**会 場：With You さいたま 埼玉県男女共同参画**

**推進センター セミナー室**

**参加費：無料**

※埼玉県 平成30年度豊かな地域福祉づくり推進事業補助金を受け活動しています

### ●おひとりさまの終活入門

将来に不安を抱える終活ビギナー「おひとりさま」の不安にお答えするイベントです。

**講 演：田渕 六郎（上智大学教授）**

**須齋 美智子（LEC理事長）**

**参加費：1,000円**

#### <浦和会場>

**日時：11月7日（水）14:00～16:30**

**会場：浦和コミュニティセンター9F 第15集会室**

#### <与野会場>

**日時：11月17日（土）14:00～16:30**

**会場：埼玉トヨペット本社3F 会議室**

#### <大宮会場>

**日時：11月20日（火）18:30～21:00**

**会場：生涯学習総合センター10F 多目的ホール**

#### <岩槻会場>

**日時：11月29日（木）14:30～17:00**

**会場：岩槻駅東口コミュニティセンター3F ワツルームA**

※市内4会場で開催、4会場とも同じ内容です。

※参加者にはパンフレット「おひとりさまの終活入門」をプレゼント！

**詳細はHP、または電話でお問い合わせください。**

## <会員・ボランティア募集>

### ●会員募集

#### 正会員 年会費1万円

正会員は団体を維持するためにご協力いただきます。総会での議決権があります。定款と年4回の会報をお送りします。

#### 支援会員 年会費3千円

支援会員は活動にたいする支援金としてお願いしています。年4回の会報をお送りします。

☆会員には講座、イベント等をお知らせします。

催事により会員価格があります。

### ●ボランティア募集

書類等の発送作業、イベント開催の手伝い等々、簡単なことから文章の作成まで、私たちと一緒に活動してくださる方、ぜひご連絡ください。お待ちしています。



## 『もしもノート』

LECの『もしもノート』は、エンディングノートのはしりと言われることも多く「終活を始めるときの必需品」です。



## 編集後記

酷暑の後に、20を超える台風がやってきました。被災した方々にはご苦労の多いことと拝察します。お体大事に、後片付けをされますよう一日も早い復興を願っています。

ただ今、LECでは総出で、秋の講座の案内状の発送に大汗をかいています。

発行：特定非営利活動法人 ライフ・アンド・エンディングセンター

〒338-0001 さいたま市中央区上落合1-9-1-403

Tel : 048-855-1238 Fax : 048-855-1006 URL <http://www.office@npoiec.org>