

終活とは？エンディングノートとは？

終活とは「人生の終わりをより良く締めくくるための準備をし、より自分らしく生きていくための活動」のことです。
 また、万が一の時に備えて、家族へのメッセージや終末期医療の方針、葬儀や墓のこと、保険や財産に関する情報などを書き留めておく「エンディングノート」にも以前から注目が集まっています。
 自分にもしものことがあった時、残された家族が困らないように、そして、自分を見つめなおす「終活」の第一歩として、「あなた自身のこと」をまとめてみませんか？

エンディングノートに記載する情報の例

- **自分について**
 自分のこれまでの人生の歩みや家族、家系図など。
- **好きな写真**
 昔の写真や、家族との思い出の写真など。希望の遺影写真もあれば。
- **家族、友人に伝えたいこと**
 これまでにお世話になった方々へのメッセージや、伝えておきたいことなど。
- **医療・介護について**
 かかりつけ医や持病、緊急連絡先について。将来的な意向(延命や臓器提供など)。
- **資産について**
 自分の持っている資産や、負債、ローン、保険、お金に関する情報など。
- **収入と支出について**
 年金の収入や、日々の生活費などの支出について。
- **葬儀・法事についての希望**
 生前予約の有無、葬儀の規模や方式、葬儀に来てほしい人など。
- **セカンドライフ**
 定年退職後にしたい生活や、夢など。

エンディングノートは、インターネットから無料でダウンロードできる他、書店でも売られています。タイプは様々ですが、基本的な内容は同じです。すべて記入する必要はないので、書きやすいところから気軽に書いてみてはいかがですか？状況が変わった時や、考え方が変わった時などは、何度でも書き直しをすることで、自分の気持ちを整理することができます。今からよりよく生きていくための準備が進められます。普段、なかなか向き合えない、“本当にやるべきこと”、“本当にやりたいこと”を明らかにし、残りの人生を後悔のないように生きるための準備をしてみませんか？
 ※書いた後は、エンディングノートの存在・保管場所を家族に伝えましょう。



こんにちは「さいわい包括」です 21号

発行人／旭博之 編集人／栗原文男 発行所／(福)至誠学舎立川・至誠キートスホーム
 立川市幸町4-14-1 / TEL 538-2339 / 平成27年9月発行

お茶飲み・集まり 参加しませんか？

都営立川幸町二丁目第5アパート 4号棟1階・団らん室

4号棟1階にある団らん室では、「一人暮らしの方に、少しでも外に出る機会を作りたい」との目的で、住民主体で定期的にはっと一息つける場所を設けています。お茶菓子を囲みながら、お喋りや、趣味活動(手芸・囲碁・将棋・マージャンなど)を行っています。違う棟の方、近所の方、どなたでも大歓迎です。現在は、10人前後の集まりです。女性だけでなく男性も楽しみに通っています。美味しいものを食べに行く等、外出のイベントを企画することもあります。何をするかは参加者次第です。時間がある方は是非遊びに来てください。
 開催日：月水金 13～16時 (※水曜日は手芸・女性中心)
 問い合わせ：染谷さん TEL：042-534-5458 / 平日9時～16時
 幸町2-16-4 都営幸町第五 4棟-108号



ひだまりスペース

たすけあいワーカーズパステルは、高齢の方、障がいを持つ方、幼い子どもを育てるお母さん方が地域社会の中で生き生きと自立していくためのお手伝いをしているNPO法人です。家事援助等サービスに加えて、「ひだまりスペース」を新たにオープンし、地域の方々が集える場を作りました。お茶菓子を囲んでお話をしたり、時折イベントも設けています。参加申し込みは不要、年齢も問いません。是非遊びに来てください。
 場所： NPO法人グリーンサンクチュアリ悠 / 幸町5丁目-96-3 緑地内ログハウス
 参加費：200円(お茶・お茶菓子付き)
 日時： 9月18日(金) 15～17時、※昆虫に詳しい方の話を交え、虫の音色を楽しみます
 10月16日(金) 14～16時
 11月29日(日) 14～16時 ※ワインアドバイザーからワインを学ぶ 試飲あり
 問い合わせ： NPO法人たすけあいワーカーズパステル TEL：042-535-8071

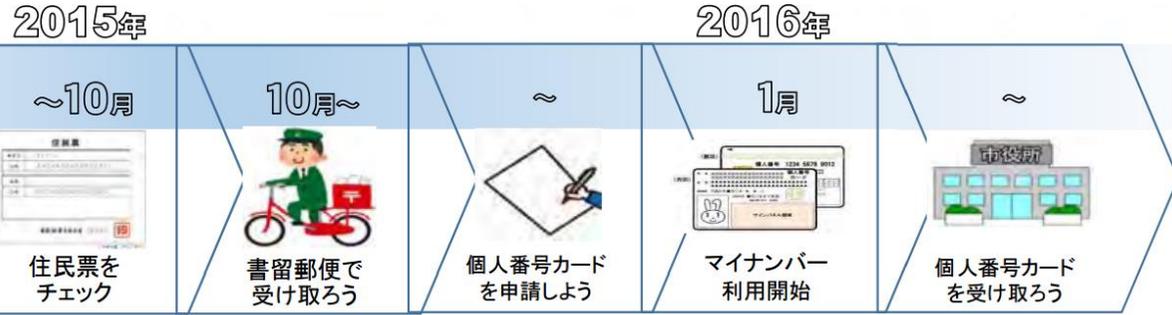
～高齢者の介護や福祉で悩んでいたらお電話下さい～
 私たち地域包括支援センターは、地域に住む高齢者や介護者のための総合相談窓口です。立川市内に6箇所ございます。お気軽にお電話ください。担当の地域が決まっているため該当地の支援センターを紹介する場合もございます。
 ☆ 立川市北部中さいわい地域包括支援センター 538-2339 ☆



マイナンバー制度が始まります。

マイナンバーとは？

日本国内の全住民に通知される、1人1人異なる12桁の番号をマイナンバーといいます。個人が特定されないように、住所地や生年月日などとの関係のない番号が割り当てられます。



マイナンバーは通知カードでお知らせします。

通知カードは、立川市内では11月末頃までに届く見込みです。
4つのポイントを確認して確実に受け取りましょう。

point 1

住所確認

原則として、通知カードは住民票の住所地に世帯ごとにお送りします。住民票の住所地と異なるところにお住まいの方は、受け取ることができない可能性がありますのでご注意ください。

point 2

書留の中身を確認

通知カードは簡易書留で届きます。以下の3つが入っているか確かめましょう。
 マイナンバーの「通知カード」
 「個人番号カード」の申請書と返信用封筒
 説明書
 ※通知カードは大切に保管してください。税や社会保障の手続きをする際に必要です。

point 3

個人番号カードを申請（希望者のみ）

個人番号カードを申請しましょう。申請方法は主に2通りあります。
 ① 郵送で申請
 個人番号カードの申請書にご本人の顔写真を貼り、返信用封筒に入れて郵便ポストへ
 ② オンラインで申請
 スマートフォンで顔写真を撮影し、所定のフォームからオンラインで申請

point 4

個人番号カードを受け取る(申請者のみ)

平成28年1月以降、ご本人が市町村の窓口で受け取れます。受け取りは無料ですが、その際には、以下の3つが必要となります。
 ① マイナンバーの「通知カード」
 ② 個人番号カードの準備ができたことを知らせる「交付通知書」
 ③ 運転免許証などの本人確認書類
 ※受け取る際、オンラインでの本人確認等に使う「パスワード設定」が必要になります。

マイナンバーで、もっと便利に暮らしやすく。

マイナンバーは、各機関が管理する個人情報、同じ人の情報であることを正確かつスムーズに確認するための基盤になります。さらに、国や地方公共団体で分散管理する情報の連携がスムーズになり、様々なメリットをもたらします。

国民の利便性の向上

年金や福祉などの申請で、書類の添付が減ります。

事前の書類取得の必要なし！



行政手続が、正確で早くなります。

各機関で作業のムダが削減され、手続がスムーズに！



災害時の行政支援にマイナンバーを活用。

被災者台帳の作成などにより、迅速な行政支援を実現します！



公平・公正な社会の実現

適正・公平な課税を実現します。

所得把握の正確性が向上し、適正・公平な課税につながります。



年金などの社会保障を、確実に給付します。

未払い・不正受給を解決します！



通知カードのイメージ

通知カードが届いたら・・・

- ✓ なくさないよう大切に取り扱いってください。
- ✓ むやみに他人に渡したり見せたりしないでください。
- ✓ 立川市内は11月末頃までに届く見込みです。



個人番号カードのイメージ

個人番号カードとは・・・

- ✓ 申請により取得できる顔写真付のカードで、身分証明書として利用することができます。
- ✓ 電子申請(e-Taxの確定申告など)に利用することができます。
- ✓ マイナンバーは裏面に表示されます。

お問合せ

コールセンター（全国共通ナビダイヤル）
 0570-20-0178

平日9:30～17:30(土曜祝日・年末年始を除く)
 一部IP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合は、050-3816-9405におかけください。