

おひとり様の老後対策 終活編 ～「身の回りの整理」と、エンディングノートの書き方～

1. 自己紹介&近況報告

2. 「終活」 ～まさかのときに困らないために～ (まさかのときの備え)

「まさかのとき」1 要支援&要介護

「まさかのとき」2 長期入院

「まさかのとき」3 死亡

3. その前に

古い支度&「断捨離」: 身辺整理「身軽」になっておく

※「部屋の片付け」を業者に頼むと、どれくらいかかるの?

※「私の断捨離」について話し合う

4. 要支援&要介護や長期入院への備え

「もしものときの連絡先リスト」(連絡先等)を作成する

「助けを借りられる人」のリスト(連絡先等)を作成する

「公的支援」について調べる

「公的支援先」のリストを作成する ⇔ 地域包括支援センター

(認知症・介護保険・介護施設などについては次回)

・終末期医療⇔訪問診療・訪問看護してくれる医療機関と契約する

(休憩)

5. 「死亡」への備え1: 「エンディングノート」を作成する

・いつ書くか

・なにを書くか

・書いたあと(どこに置くか/誰に、どう知らせておくか)

財産(資産・保険・借金など)のリスト

延命治療・葬式・墓などの「希望」

カード等のリスト(暗証番号など) ⇔ デジタル遺品&終活

6. 「死亡」への備え2 (詳しくは11月に。今回は「私の希望」について話し合う)

・葬式

・墓

・遺言⇔遺産相続

・死後の手続きと死後整理(片付け)

各種届(どこに、なにを、いつまで)

死後整理(片付け)

次回以降の予定

9月10日(日) 介護保険、認知症、成年後見制度、グループホーム、終末期医療など

11月12日(日) 死、葬式、墓、遺言&遺産相続、死後手続き、死後片付けなど

12月 日 年末恒例 お楽しみ食事会