



# 刈谷中央地域包括支援センター便り

令和7年

## 冬号

〒448-0024

刈谷市下重原町3-120

高齢者福祉センターひまわり内

電話23-0280 FAX25-2498

新年明けましておめでとうございます

今年も皆さんにとって健やかで実り多い年になりますよう祈念いたします。

### サロン活動の紹介

中央地域包括支援センター圏域サロン活動 一部紹介

#### 【熊老壮会ふれあいサロン】

場所 熊市民館

日時 毎月第4木曜日 13:00~15:00

内容 脳トレ体操・合唱・小物づくり

特徴 皆で楽しく歌や体操、おしゃべりなど。気軽にお越しください。



#### 【キャンキャンズ】

場所 熊市民館

日時 毎月第1月曜日  
13:30~16:00

内容 体操・おしゃべりで体力と知力の保持をしています。

特徴 誰でも参加できる場です。日々の手仕事を楽しみ体力と知力の保持をしています。



毎月第4水曜日

9:30~12:00

小物づくり・ランチで日々の手仕事を  
楽しんでいます。

#### 長寿課へ「サロン登録」をすると補助金がもらえます



- 登録の要件 ①刈谷市に住民票のある65歳以上の者が5人以上所属していること ②体操、レクリエーション、認知症予防のための取組など介護予防の活動をしていること ③活動は、1か月に1回以上（1時間以上）の活動をしていること ④継続して利用できる場所で活動していることです。

- 補助額 上限36,000円/年度 ※登録月により上限額が異なります。 詳細はコチラ



体	=	25
指	=	36
頭	=	79
脳	=	?

#### あたまのやわらか体操

左のリストには、ある法則があります。共通する法則を見つけ、「？」に入る数字を教えてください。

(答えは裏へ)

# 終活のススメ

今回はご自身の終活について考えていきましょう。

## 何故終活するの？

### ご自身のため

終活はこれまでの自分の人生を振り返り、自分らしい人生の最期を迎えるための準備をすることです。元気なうちに、終活をし、老後や死後の不安をなくしておくことで、余生を楽しく過ごすことができます。

### ご家族のため

残された家族がお葬式のことで後悔が残ったり、遺品整理、財産の事で揉めたりしないようにするためにも、終活は大切です。「自分はどんな最期を望んでいるのか」生前の希望を伝えておくことで家族は安心して最期の見送りができます。

## ご自身の整理いつしますか？

### エンディングノートを活用しましょう

終活を始めるうえで一番お手軽な方法がエンディングノートです。

自分の希望する葬儀や納骨場所などを書きます。お葬式や死後のこと以外にも自分の趣味や、友人、思い出なども書き込めます。



## 65歳以上の人に市役所で終活シートがもらえます

※65歳以上の高齢者のみ世帯の方  
問い合わせ・申し込みは長寿課高齢福祉係

**終活シート**  
こちらのシートは記入して最終段階キットの箱に入れておいてください。

記入日 年 月 日

氏名  
住所  
生年月日 年 月 日

○ もしもの時に  
もしもの時に身の回りのことをお断りしている人  
 いる 名前( )  
関係( )  
連絡先( )  
 いない

民法事務委任契約  
(亡くなった後の色々な事務手続き)  
 契約している 契約先( )  
連絡先・担当者( )  
 契約していない

葬儀・納骨  
 契約している 契約先( )  
連絡先・担当者( )  
 契約していない

家族連帯保証  
 契約している 契約先( )  
連絡先・担当者( )  
 契約していない

エンディングノート  
 あり 保管場所( )  
 ない

地域への参加の意向  
(ボランティア等)  
 希望する  
 希望しない

○ 親族関係・連絡先一覧  
親族についてわかる範囲で記入ください。

名前	性別	住所	電話番号	備考

○ 家族や知人に伝えておきたいこと

### エンディングノート記載例

1. 自分の基本情報
2. 財産・資産について
3. 身の回りのこと
4. 家族・親族について
5. 親しい友人・知人
6. ペットについて
7. 医療・介護について
8. 葬儀・お墓について
9. 相続・遺言について
10. 連絡先
11. 自分からのメッセージ

## 刈谷中央地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で、安心した生活を続けられるよう支援する「身近な相談窓口」です。

所在地：刈谷市下重原町3-120（高齢者福祉センター ひまわり内）

TEL：0566-23-0280 FAX：0566-25-2498

受付時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15



メールでのお問い合わせはコチラから↑

### クイズの答え

47（漢字の「へん」の画数と「つくり」の画数を並べた数字）