



特別企画

終活の手引き

自分の生き方&逝き方を考える
自分のライフエンディング(人生の幕引き)に向けての準備を「終活」と呼びます。終活を始めるきっかけは人それぞれでしょうが、この言葉が気になった時が、あなたの始めどきかもしれませんよ。



エンディングノートを始めしてみる

終活の代名詞ともなっているエンディングノート。自分の人生を振り返り、死について考え、大切な人に伝えたい言葉を残すことのできる、終活の取りかかりには最適なアイテムです。



エンディングノートはもともと、自分の身に何かが起きたとき、残された家族が困らないように、自分の情報や死後の希望を記しておく物でした。最近では、自分史を作ったり、自分の作品を残したりと、ライフエンディングをトータルデザインする道具として使われることも多くなってきました。

遺言のように法的な効力はなく、書く内容に決まりはありません。市販品も多く出回っていますから、その項目を埋めるように書くのもいい

でしょう。しかし、人生の総括となるエンディングノートですから、自分らしいノートにすることをおすすめします。自分がエンディングに向かっていると考えると、記しておきたいか、これからの人生をどのように生きるか考えをまとめ、残される大切な人たちが前を向いて生きていけるような言葉を残そうとするところが、より深く自分の人生と向き合う事につながるかもしれません。左に書き方や項目についての一例を記しておきます。

エンディングノートで考える「私の人生」

自分の情報

- プロフィール、家族構成など
- 親戚・友人リスト
- 各種保険証、年金手帳などの記号・番号と保管場所
- 携帯電話、パソコン、会員サービスなど
- 財産、貴重品について(相続の希望)

家族への希望

- 最期の迎え方(介護、延命措置、臓器移植についてなど)
- 葬儀についての希望
- お墓や仏壇の希望

残す言葉

- 配偶者へのメッセージ
- 子どもや孫へのメッセージ
- 兄弟姉妹へのメッセージ
- 友人へのメッセージ

その他残しておきたいこと

- 家系図
- 自分史
- 自分の宝物
- 自分の作品
- 思い出アルバム



監修/終活カウンセラー協会 武藤 頼胡さん <http://www.shukatsu-csl.jp/>

津市斎場いつくしみの杜

安置から火葬まで、全てが移動なく津市斎場で行えます。

ご家族・親近者でお見送りができ、会員になる必要もありません。60名着席可能

家族葬 **153,000円** (税別) から 直葬 **51,000円** (税別) から

搬送・安置・市役所手続き・祭壇・式場・棺・火葬・骨箱 搬送・安置・市役所手続き・棺・火葬・骨箱

新斎場いつくしみの杜へのご見学・ご説明・お見積り 無料対応します。

24時間 病院、介護施設からご遺体搬送 **全国対応**

有限会社 誠心 ☎059-267-0983

〒514-2302 津市安濃町安濃2699-1

24時間 誠心

検索

パートさん募集
3時間程度のお仕事です。



実収入 214,863円

社会保障給付 200,309円 93.2%	その他 14,554円 6.8%	不足分 57,592円
--------------------------	---------------------	-------------

収入

支出合計 272,455円

消費支出 242,598円

非消費支出 直接税・ 社会保険料 29,857円	食料 60,459円 24.9%	保健医療 15,106円 6.2%	交通・通信 25,327円 10.4%	教育娯楽 26,055円 10.7%	その他 諸雑費、交際費、仕送り金 61,770円 25.5%
-----------------------------------	---------------------	----------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------------------------

支出

住居 16,628円 6.9%
光熱・水道 20,587円 8.5%
被服及び履物 7,132円 2.9%
家具・家事用品 9,523円 3.9%
教育 11円 0.0%

(総務省「家計調査報告」による、平成25年高齢夫婦無職世帯[夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯]の家計収支)

老後の費用について考えてみる

「終活」はライフエンディングについて考えることですが、自分を見つめ直し、余生をより豊かに生きることにもつながります。そこで大切なのが、老後の生活資金。目安となる平均的な必要額を紹介します。



夫婦ともに退職し給与所得がなくなったとき、家計がどのような収支になるか、考えたことはありませんか？ 充実したシニアライフを送るためにも今のうちから退職後に備えておくこと安心です。費用は家庭のライフスタイルによって異なりますが、目安となる平均的な必要額を紹介しします。自分の暮らしと置き換えて、算段をつけておくとよいでしょう。

単純に上のグラフに従って計算するだけで、毎月57,592円、1年で約70万円の不足。65歳から20年生きると考えると、約1,400万円の蓄えが必要

です。さらに、住宅のリフォーム費用、旅行などの資金、子や孫への祝い金、医療費や介護費用などの特別支出も含めて考える必要があります。一説によれば、老後資金は3000万円必要とも。

考えるだけで頭が痛くなる金額かもしれないませんが、「これだけないとダメなんだ」という思い込みは厳禁です。改めて自分のライフスタイルを見つめ直し、今できること、ライフエンディングまでにしたいことを考える良い機会ととらえて、楽しいシニアライフをイメージしてください。

監修/終活カウンセラー協会 武藤 頼胡さん <http://www.shukatsu-csl.jp/>

終活のすべて、お任せください。

〔組合員のみなさまへ〕※組合員以外の方でもご利用できます。

ご葬儀の事前相談から

仏壇・石碑、仕出し料理の

ご案内まで

JA葬祭やすらぎで

すべて承ります。



津安芸農業協同組合

JA葬祭やすらぎ

〒514-0823 三重県津市半田425番地

会館葬

自宅葬

0120-969-163

0120-969-275

大切な人のために
お部屋のお片付け ご遺品の整理
真心こめてお手伝いいたします

遺品整理

生前整理



ご相談・お見積り

無料

お申込みの方に
プレゼント

あなたの人生が
きらめく
「おかたづけ」の
手引書進呈



遺品整理と終活支援 松阪市小黒田町426-1

アーリア 0120-594-418

ゴクヨ・ヨイワ

提携会社
青木開発株式会社
松阪市小黒田町426-1
☎0598-23-4069

終活の手引き

自分の生き方
&
逝き方を考える

相続や贈与……生前整理に着手する

「家族に遺品整理の負担をかけたくない」「自分の物や財産は最後まで責任を持ちたい」そんな思いから、終活の一つとして生前整理をする人が増えているそうです。何から手をつけ、どのように進めるか、参考にしてください。



ライフスタイルを振り返り できるものから少しずつ

自分を取りまくものの整理を自分でしておくことが生前整理。ライフスタイルを振り返り、不要なものに必要なものの仕分けをします。

まずは洋服や食器などの身近なものから量を減らしてみましよう。例えば「引き出し1つ分にする」「棚を1つ捨てる」など目安を決めたり、「3年間使わなかった物は見ないで捨てる」「迷ったら捨てる」と自分なりのルールを作るとスムーズです。

手紙や日記といった、家族が処分しづらいものも自分で片付けておきましょう。自分の人生を振り返りながら、思い出の整理と割り切つて。使わなくなった家電や器具などは、一口に依頼するのもよいでしょう。家事代行業者や引っ越し業者などが片付けサービスを行っています。

資産、財産はマイナスも含めて一覧にして残す

資産や財産を整理しておくことも、残された家族が、相続問題などで苦

勞しないために大切です。現金や預貯金、土地家屋はもちろん、車、有価証券、貴金属、ゴルフ会員権、他人に貸しているお金なども財産の一部。保管場所や連絡先を記した一覧表に残しておきましょう。

大切なのは、借入金などマイナスの財産も相続財産のひとつであるということ。後々トラブルにならないよう、まとめておきましょう。

相続税対策に

「教育資金一括贈与」

2015年1月より、相続税の基礎控除が引き下げられ、これまでよりも多くの人に相続税がかかるようになりました。対策として生前贈与に注目が集まり、中でも手軽にできると人気ののが「教育資金一括贈与非課税制度」です。祖父母などが30歳未満の孫などに1500万円までの教育資金を一括で贈与すれば贈与税がかからないという制度(2015年末まで)。贈与された孫が30歳の誕生日を迎えたときに資金が残っていたら贈与税がかかるため、孫の年齢を考慮して金額を決めるとよいでしょう。

孫名義の「教育資金口座」に資金を入金



資金を引き出すには、学校などに支払った領収書が必要



監修/終活カウンセラー協会 武藤 頼胡さん <http://www.shukatsu-csl.jp/>

お届けしたいものは「もの」より「思い」

ベルコ会館の「こだわり」そして「思い」



ご家族の数だけ「ご葬儀」の形があります。ご葬儀には、形式にとらわれない様々なスタイルがあります。家族葬・一般葬・社葬など、「故人らしさ」を演出できるようなご葬儀をご遺族と一緒に考えます。何でもお気軽にご相談ください。



ゆっくりとくつろいでいただける広々とした空間。ご参列いただく皆さんにはゆったりと過ごしてほしい。きっと亡くなった故人様もそう思うはず。故人様を偲ぶ大切な時間だからこそ、ゆっくりと話せるくつろぎの空間を用意しました。

葬儀プラン
CXコース 月々3,000円×70回 **21万**コース
CYコース 月々2,000円×105回 **21万**コース

※ただし、利用時に消費税相当額もお預かりします。消費税相当額を含む支払総額は226,800円となります。
※葬儀は一例です。(供物は別途料金)内容につきましては、地域及び宗派により異なる場合がございます。

各宗派祭壇 棺セット 骨壺セット(白)

基本コース 寝台車(営業地域内10km以内)・祭壇用供物一対・御霊前小道具・焼香所設備・受付所設備・式進行・喪飾り・後飾り祭壇(紙製)・手順代行・写真(白黒)・エコドライ又はドライアイス四分

会員になると **24万円もお得!!**

※当一般価格486,000円 ▶ 会員価格 **226,800円(税込)**

法事セット 偲ぶプラン

価格 **32,400円(税込)** ~
一般価格 54,000円(税込) ~

プラン内容

- 法要祭壇一式
- 法事室料
- 食事室利用料
- 仏花
- 奉仕係料

※料理内容は季節により異なります。

お得な互助会プランの連絡先 **TEL.059-271-7651**

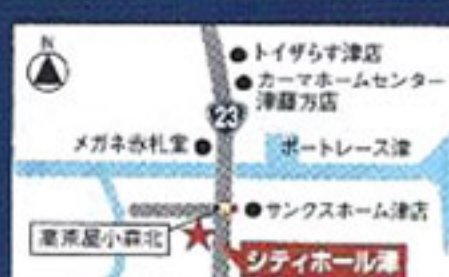
生前見積り(無料)承っております。ぜひ一度ご連絡ください。

24時間いつでも対応いたします

0120-141-288



シティホール津
ベルコ会館
三重県津市高茶屋
小森町大新田2786
TEL.059-234-2424



シティホール河芸
ベルコ会館
三重県津市河芸町
上野市場山669-1
TEL.059-244-1194



終活の手引き

自分の生き方
&
逝き方を考える



自分が眠る場所、仏壇や墓を探してみる

残された家族のために、あらかじめ墓や仏壇を選んでおくことも「終活」の一つ。墓や仏壇が必要なか、家族の状況や環境に合わせて考えたいものです。



墓は家族の環境を考えて自分らしい墓石も

墓は、「墓地埋葬法」という法律で規制があり、寺の墓地、霊園、公営や民営の共同墓地のいずれかに安置されることとなります。日本では先祖代々引き継いでゆく「家墓」が主流でしたが、墓に対する考え方が変化し、「個人墓」「両家墓」「夫婦墓」「共同墓」など、さまざまなタイプが建てられるようになりました。長い間供養してくれる「永代供養墓」もあります。家族構成や子どもの住む場所などを考慮して選ぶとよいでしょう。

新しい納骨の形「納骨堂」という墓地

都心部を中心に増えている「納骨堂」。建物の中に遺骨を入れた骨壺を保管する納骨壇が置かれています。墓に比べると費用が安く抑えられる、除草や掃除といった管理が必要ないなどのメリットがあり、残される家族のことを思っ生前購入する人が増えています。

仏様を祀りご位牌を安置する仏壇

本来、仏様を祀る礼拝所である仏壇ですが、先祖や故人を祀り、対話をする場所ととらえる人が多いのが現状です。あらかじめ置く場所が決まっている場合は、サイズに合うものを。仏壇がない場合は、家族が落ち着いてお参りしやすい場所を選びます。宗派がある場合はそれに対応する仏壇であることを確認し、誰が仏壇を引き継ぐのかまで考慮しながら選びましょう。

仏壇の種類



金仏壇、塗り仏壇
白木を素地に漆やカシューなどで仕上げ、金箔や金粉で装飾を施した仏壇。宗派によって形状や内部のつくりが異なる。

唐木仏壇
黒檀や紫檀、ケヤキや桑などの銘木を使い、木目を生かして作られたもの。宗派による違いはない。伝統的な様式と現代的な感覚を合わせた製品も。

家具調仏壇
日本の都市型住居に合うように作られた、家具のようなデザイン。インテリア性が重視されているので住環境や好みで選ぶとよい。

監修/終活カウンセラー協会 武藤 頼胡さん <http://www.shukatsu-csl.jp/>

無縁墓になってもご供養致します。
花と緑と太陽に包まれた公園墓地

青山メモリアルパーク

石碑+土地+工事費セット **64万円** (税抜価格)

津市 青山メモリアルパーク 検索

三重県津市白山町垣内字峯山322番地1 お問合わせは 年中無休 営業時間AM9:00~PM5:00

青山メモリアルパーク ☎0120-262-775

職人として、こだわりある仏壇造り

仏壇の製造・販売・洗濯・修理

- 一人ひとりの「想い、ご要望」に、お応えする仏壇造りを心がけております。各宗派、どのような大きさにも対応が出来ます。
- 仏壇を細かく分解して、一つ一つ丁寧に手洗いをし塗り直し、十分に乾燥させてから金箔を、押し直し、職人が新品同様の輝きを、蘇らせます。

初盆灯籠・提灯

前年のお盆以降に故人を出されましたお家で、迎える盆のことを新盆(にいぼん)と呼ばれ、特に厚く供養がなされます。昔ながらの、手作りの灯籠を用意させていただきました。(ローソク立て、盛物台、花兵立て、花香呂等セット)どうぞ、お気軽にお問い合わせくださいませ。

手作りぶつだんの **鈴木仏壇店** TEL:059-227-7026

住所:津市八幡町165 営業時間9時~18時

宗派は問いません 生前予約受付中

真台寺 納骨堂

〒515-0075 三重県松阪市新町887
お電話・FAX:0598-21-2878 <http://www.geocities.jp/shindaiji>

時間:午前9時~午後4時 見学自由

◆松阪駅から徒歩約15分
◆駐車場あり