

MAC 学習会（令和7年度第1回）

これからの人生を安心して、充実した生活とするために

「終活」の設計図としてエンディングノートを作成しよう！！

高齢期を迎えている私たちは、何時かは迎える最後の旅立ちのための準備「終活」になかなか取り組めていないのではないのでしょうか。そこで、「終活」の準備の一助として話題になっているエンディングノートの作成を今回のテーマとしました。

実際に作成した方々からは「いろいろなことが整理できて、気持ちがスッキリした」「残りの人生を充実させたいという活力が湧いてきた」「家族に心配をかけずに済みそうで、安心した」との感想があり、これからの将来を明確にすることで安心感などが生まれるようです。

今回は高齢者支援の専門家に、平塚市で作成している「エンディングノート」の意義や書き方を解説をしていただきます。

また、久しぶりに会員相互の交流の場として、多数の参加をお待ちしています。実施内容・申し込みなどは以下のとおりです。

日時 令和7年6月19日（木） 午後1時30分～3時30分

（午後1：30までに市民活動センター2階 A 会議室に御集りください）

場所 平塚市市民活動センター（平塚市見附町 1-8 崇善公民地域館の2階 0463-31-7571）

演題 終活としてのエンディングノート作成

講師 「ゆりの木地域包括支援センター」職員

配付物 エンディングノートおよび終活べんり帳（参加者には無償配布）

募集数 25 名

申し込み締め切り 6月10日（木）

申し込み先 渡邊 稔 メール mioruwatanabe@gmail.com

電話 090-5588-8007

その他 ○ コロナ対策として、マスク着用等、よろしくお願いします。

○ 相互交流のため、名札の着用をお願いします。

以上