

# 終活の

5

## すすめ

(一社)終活マイライ  
理事

西藤 博子

気温が高くなり、皆さまも日々早朝から夕方遅くまで作業に勤しんでいらっしゃるかと思います。

専門家の皆さまの前でお恥ずかしいですが、私は先月から家庭菜園を始めました。以前父一人で行っていたのを父の体力と技術の継承を考え昨年から教えてもらいな  
がらやっています。感じたことは二つ。

### 技術の継承も 終活のうち

一つ目は天候を見ながら土を耕し、植栽し、その他一連の作業の大変さと、成長し、収穫し、食することの幸せ。農家さんへの感謝。

二つ目はこの作業を長年一人で行い、家族に美味しい野菜や果実を作ってくれていた父への感謝。

終活は、病気や介護状態になったときの要望や自分に何か起きたとき、後を託す方への伝達が重要になります。

でも、それだけではなく親や身内から技術の継承や料理レシピなどを伝え、教えてもらうことも終活の一環だと思います。皆さんは継承されていますか。