

終活のすすめ

26

(一社)終活マイライフ
理事

桜庭 康喜

今を安心して生きるために次の五つの活動を提案したいと思います。

①心身ともに健康
(元氣)に生きるために、人と集い、語り、縁を紡ぐ仲間、居場所、役割づくりに努め、孤立無援の生活を避けること。

②居間など物の整理は断捨離など大上段に構えず、捨てるのではなく寄せる発想で片付け、転倒を防ぐための生活空間への取り組みを。

今を安心して 生きるための集活

③好むことではありませんが、軽重の差こそあれ高齢になると必ず認知症状になることを理解し、誰かの世話を受けながら生きねばならないことを認識し、心の準備に努めること。

④逝去後に生じる遺影、葬儀費用などの準備に努めること。

⑤一番実行してほしいことは、安心してお世話を受けるために、世話をする人が世話のしやすいヒントを記録する一般社団法人終活マイライフ独自の「みらいノート」を元氣な今こそ作成です。

百人百様の生きざま、終活があると考えますが、読者の皆さまの終活の参考にしていただければ幸いです。