自分らしいエンディングを人任せにせず行動することを基本とした考えである「終活」。この「終活」という言葉は2009年に週刊朝日誌に連載特集され、そこから生まれた新しい考えに基づいた新しい言葉です。自分らしいエンディングを考えるためには、これまで歩んできた人生をじっくり見つめ直し、今後の人生をどのように過ごしたいかを思い描くことからスタートします。頭の中では漠然と思っていたことや計画していること、相手に伝えておきたいことやこれからやりたい夢、それから今後行きたい場所、訪ねたい人など挙げるとキリがない程、意外とまとめておきたいことはたくさんあります。漠然と思い描くだけで終わらせずに、今、列挙した内容が具体的になることで、これまでの幸せに改めて気付き、さらには未来に希望を持ってより楽しい人生を送ることができるようになります。

「終活」には3つの柱があります。（1）人生・ライフスタイルについて（あなたの生き方）あなたの人生の「これまで」を振り返り、「今」を見つめ、「未来」を創る。これは、終活の醍醐味でもあります。また、家族やお世話になった方それぞれに、感謝の気持ちや伝えたい事がらを、メッセージとして書き残すこともおすすめします。（2）財産・相続について（あなたが残すもの）あなたが現在持っている財産、土地建物、銀行口座、株式、車など、所有しているものを始めとして、そのほかあなた名義で借りているもの、賃貸の部屋や借金、クレジットカードなども、全てあなたが残すものになります。自分が何を持っているのか確認し、エンディングノートなどに書いておくことで、万一のことがあったときでも、遺された家族が戸惑わずにすみます。（3）お葬式・お墓について（あなたの弔われ方）

これから考える……『終活』3つのプラン

❶ライフプラン
- ●今後の活動計画
- ●今後の活動に伴うマネープラン

例えば　65歳以降も趣味を続けて、1年に一度は夫婦で旅行がしたい

❷エイジングプラン
- ●居住計画
- ●入院、介護等に関する計画

例えば　万が一の病気や介護に直面した際の設備対応や費用について

❸エンディングプラン
- ●資産整理、相続に関する計画
- ●尊厳死、献体、病後の意思表示
- ●葬儀、お墓に関すること

例えば　遺品整理やお墓に関することで家族に迷惑を掛けないようにしておく

これからの人生、一緒に考えてみませんか。
私たち その道のプロが、
あなたの疑問お悩みにお応えします。

自分らしく 生きて
そして 自分らしく 終わりたい
あなたも“終活”始めませんか？

「遺される家族には迷惑をかけたくない」と、今多くの方々が口にしています。大切な家族だからこそ、なるべく迷惑を掛けることなくシニアライフを送っていきたいという深い思いやりから出る言葉ではないでしょうか。しかし、思いやるだけでは伝えることすら、迷惑をかけずに暮らしていく計画も実現が難しくなります。この思いやりを形にできるのが「終活」です。「こうして欲しい」と書き遺された一言が、非常事態の中ご家族の戸惑いや深い悲しみから少しでも救うことができるかもしれません。誰もが必ず経験し、誰しも必ず訪れる人生最後の日に、本人、家族みんながしあわせでいられる、そんな豊かな人生の最後について一度考えてみませんか。「終活」はこれからの人生をイキイキと生きるための活動であり、「自分の幸せを感じ、毎日をイキイキと楽しんで過ごせること」を目的としています。そのために、将来の不安要素である、お葬式やお墓の問題、財産の行方などにしっかりと向き合い、その不安を解消する作業が必要になるのです。

最愛の家族に無用な争いを起こさせないためにも、あなたの最後のメッセージを是非「遺言」という形で遺しておきましょう。あなたの愛する大切な人があなたの死後に相続トラブルに巻き込まれないためにも遺言は必要とされています。遺言は、大切なあの人に対するあなたの最後の愛情表現です。

遺言は、法律の定めに従った方式（普通方式3種類＋特別方式2種類）で作成されることが求められており、これに反する遺言は無効と判断されてしまいます。従って、遺言を作成するにあたっては、専門家（公証人や弁護士など）に作成してもらう場合は別として、適正な方式とはどういうものかを理解した上で、細かくチェックする必要があります。また、それぞれの方式にはメリット・デメリットがあるので自分に合った方式を選択することも重要です。遺言には、大きく分けて2つの種類があります。「普通方式の遺言」と「特別方式の遺言」で、一般的に行なわれているのは、普通方式の遺言です。折角遺言書が残っているのに、その表現方法が曖昧だったり、配慮に欠ける書き方をしていると、かえって遺言執行にあたってトラブルに発展するケースがあるので、トラブル防止のためにも今一度、遺言書の作成方法を確認し、また専門家などのアドバイスを受けるなど、正確な方法に基づいて確認しておきましょう。遺言執行者は遺言によって指定される場合と、家庭裁判所から選任される場合があります。特定の者に指定したいのであれば、遺言の中で執行者を指定しましょう。遺言執行者は遺言の執行に必要な一切の行為をすることができ、相続人もこれを妨げることは出来ません。

一緒に夢を叶えるライフプラン作ってみませんか？

宮崎のファイナンシャルプランナー FP二宮
☎090-2398-9007

相談業務
家計管理、住宅取得、資産形成、保険の見直し、教育資金、老後資金等、お客様の将来のお金を確認しながら、安心して暮らしていけるよう提案していきます。
ミニ相談▶ちょっとした疑問や不安を解消するためにご利用ください

執筆
お金に関する事を分かり易く、楽しく書いてお伝えします。

講師
お金に関する事を分かり易く、楽しくお伝えしていきます。
・FP資格取得講座・住宅ローン講座・資産形成講座・家計講座・ママのためのマネー講座 他

マネーレッスン
お金に関する「生きる力」を分かり易く、楽しく学んでいきます。

1月・2月のマネーレッスンのご案内　各レッスン1回2,000円　ご予約受付中

家計管理レッスン 全3回	1月21日(月)	10:00~12:00
	2月 4日(月)	13:00~15:00
資産形成レッスン（初級編）全4回	2月 4日(月)	10:00~12:00
	2月 9日(土)	
賢い人のマイホーム取得レッスン 全2回	2月 5日(火)	10:00~12:00
賢い人の保険レッスン 全4回	2月 5日(火)	13:00~15:00

新米FPさんの為の勉強会
月1回 1月19日(土) 10:00~12:00
会場:宮崎市青少年プラザ

家計相談実施中　料金20,000円
※家計診断 ※キャッシュフロー表&ライフプラン作成
住宅ローンや保険の見直し、資産運用、その他マネー運用に関する相談など、トータルアドバイスいたします。

小冊子 ハッピーマネースタイル 近日発行!!　ご希望の方は無料で差し上げます

団塊の時代だから…これからのリフォームを！

家もいっしょに年を重ねます。
今の年齢、家族構成、
そして体力を考えて、
家を見つめ直してみませんか…

リフォームプランを提案します
・8,500円～

間取り診断
一級建築士による間取り診断　1プラン3,000円～　日本全国対応

間取りの設計
お客様の「敷地」「生活スタイル」「ご要望」に沿って一級建築士が間取りを超低価格にてご提案します。　全国対応

パース&模型等制作
最短3営業日の迅速対応。
低価格（外観パース150円/坪～ 住宅模型400円/坪～）　全国対応

住宅設計教室
建築士が自邸を設計するように、あなたも自分の家が設計できます。
全国対応「通信制」&個人対応「通学制」

ハウス設計　代表 护元 博文
〒885-0051 宮崎県都城市蔵原町4-3　休業日もお問い合わせOK
☎・FAX0986-77-2147（9時～18時 土日祝定休）
http://house.9syu.net　E-MAIL info@house.9syu.net

お一人暮らしの方にも優しい安心型複合施設付住宅

ライフピア瑞光苑

安心で自由な暮らし

詳細はお問い合わせ下さい

見学会 随時 受付中

●和風レストラン「花あかり」 ●娯楽会議室
●特殊介護浴槽・シャワー室・コインランドリー

交通の便、生活環境良好です。

併設の医療機関による安心の医療看護サポート
毎月定期的に健康チェック、身体のバイタルサインを把握しているから安心。

「いっちゃが健康クラブ」
入居者以外の方も使用できます。
週1～2回、30分～1時間の運動をしませんか？

▶トレーニング機器有り
▶特殊浴槽有り

（注）このライフピア瑞光苑は介護付有料老人ホームではありません。

貸主　リタイアメントライフ サポート　ライフピアコーポレーション
お申し込み お問い合わせ先　☎・FAX0985-56-2355
http://www3.ocn.ne.jp/~lifepier/
ライフピア瑞光苑　検索
〒880-0921 宮崎市大字本郷南方4046-2 ライフピア瑞光苑（日高医院横り）

医療と福祉の複合サービスを目指して

昭和51年（1976年）の設立以来、社会福祉法人信愛会は地域の高齢者福祉、さらには障害者福祉の増進に寄与するため、様々な施設・事業所の設置・運営を行って参りました。
特別養護老人ホーム裕生園をはじめとした社会福祉施設の設置・運営、訪問介護ヘルパー派遣やショートステイ事業といった在宅福祉サービス。これからも辰元グループの医療・福祉チームとの連携のもとに、利用者の尊厳に配慮した自立支援のためのサービスを提供して参ります。

利用者の尊厳
医療との連携
地域とともに
自立支援

グループホーム 真ごころ

アルテンハイム・グジプランド敷地内（宮崎市郡司分）

平成25年4月1日オープン
利用者・職員 同時募集中!!

辰元グループ

医療法人社団 高信会
・辰元病院
・老人保健施設 信愛ホーム
・天ヶ城訪問看護ステーション
・ケアプラン天ヶ城

社会福祉法人 信愛会
・特別養護老人ホーム 裕生園
・養護老人ホーム 長寿園
・ケアハウス シャトル
・グループホーム たちばな
・たちばなデイサービスセンター
・さんかん小規模多機能ホーム
・裕生園訪問介護ステーション
・たかおか居宅介護支援事業所

㈱宮崎医療サービス
・介護付有料老人ホーム グジプランド

㈱高岡医療サービス
・有料老人ホーム 宮崎しんあい
・セントラルキッチン たつもと
・有料老人ホーム 鹿児島信愛

健康型・住宅型 有料老人ホーム **宮崎しんあい**

入居者募集

【健康型】月額96,500円～126,500円
【住宅型】月額90,500円～110,500円

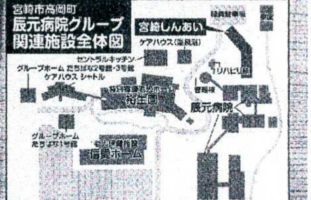
■今回募集

1LDK（13.1坪）	居室料	50,000円
1DK（9.8坪）	居室料	40,000円
1ルーム（6.8坪）	居室料	30,000円

■管理料……30,000円～　■修繕費……15,000円
■水光熱費（健康型）1,000円　■水光熱費（住宅型）5,000円
■食費……40,500円　※1日1,350円×30日の場合

宮崎しんあいのこだわり
・医療体制と終末までのお世話　・天然温泉の活用

宮崎市高岡町
辰元病院グループ関連施設全体図



お申し込み お問い合わせ先　**0985-82-3625**
宮崎県宮崎市高岡町飯田2089-2
いつでもご相談をお受けいたしております。（担当：安部）