

## 「元気なうちから」が合言葉！

# 終活について考えてみませんか？

「エンディング」「終活」…なんとなく目をそらしがちな言葉ですが、市社協ではより生き生きと生活するためにも、不安なことを学び、分かち合う「おひとりさま終活サロン」を実施しています。今回は、11月10日（日）に特別養護老人ホーム「東林間シニアクラブ」（南区）で開催された終活サロンの様子をお届けします！

### 市社協の終活サロンをレポート

#### （特養）東林間シニアクラブ はぎわら 萩原施設長

施設に入所される際に、終末期のケアについてご本人やご家族と相談しますが、いざとなると慌ててしまう方も少なくありません。自宅で過ごす方はそういったことを考える機会がさらに少ないのではないかと思います。



『終活』を身構えることなく、「今日何着て行こう」「何食べよう」と一日をデザインするのと同じように、人生をデザインする感覚で取り組んでいただければと、地域の方にもお声掛けし、市社協と終活サロンを企画しました。

知識や仲間を得て、不安な状態から一歩進むことで、より元気に生活していただきたいですね。

第1部は行政書士・山口 淳先生による、「遺言・相続」に関する講話。定員40名の会場は、満員御礼でした！

第2部はお茶やお菓子をつまみながら、終活に向けた準備項目をチェックしたり、不安なお話をおしゃべりしたり。和気あいあいとした雰囲気、話が尽きない様子でした。

### 参加者の声



一人暮らし・女性

「急に体調を崩したら大変」と、終活についていろいろ調べています。相続のことなどを具体的にお聞きし、少し安心しました。サロンには民生委員さんと一緒に来られている方もいて、終活も大事だけど、身近な地域に相談できる人を増やすことも大事だなと感じました。



市社協職員

市社協でも身寄りのない方を対象に、身元保証・死後事務支援を行う「みまもりエンディングサポート事業」を実施しています。相談を受ける中で日々感じることは、終活にはいろいろな手続きが必要のため、なるべく元気なうちから行動に移すことが大事だということです。



市社協職員

市社協では、自分の人生の大事なことをまとめるための「Life Design（ライフデザイン）」という冊子を作っています。終活サロンで配布したり、ホームページにも掲載しています。このような終活に向けた冊子を活用して、いま準備ができていないこと、準備が足りていないことを整理するのもいいですね。

とはいっても何から始めたらいいのやら…

「終活」というと暗いイメージだったけど、自分の人生をデザインするための一つの活動なんだね。年代にとらわれず、みんなで考えてみよう！



人生の大事なことをまとめる冊子「Life Design」

終活をはじめするためのチェックリスト付き

#### 【Life Design より一部抜粋】

- 自分が希望する葬儀スタイルを明確にしている
- 「残すもの」「捨てるもの」「譲るもの」を整理している
- パソコンやスマートフォンなどのパスワードやロック解除方法を残している

### 次回の「おひとりさま終活サロン」は中央区で開催！

- 📅 1月22日（水）午後1時30分～3時30分
- 📍 あじさい会館6階 展示室
- 👤 相模原市内在住の60歳以上の方
- ❓ 講話「おひとりさま終活のポイント～相続・遺言～」  
講師：行政書士 山口 淳氏
- 📞 電話もしくはメールによる事前申込  
☎ 042-756-5034 ✉ anshin@sagamiharashishakyo.or.jp
- 🏠 さがみはら成年後見・あんしんセンター

### 市社協が取り組む

#### みまもりエンディングサポート事業とは？

身寄りのない単身高齢者の身元引受人や、ご本人が亡くなった後の取り計らいについて、契約にもとづき支援を行う事業です。

- 年齢：70歳以上（相模原市内に居住の方）
- 世帯：原則 単身世帯
- 資産：3,000万円以下（居住用不動産除く）
- 収入等：●住民税が非課税、または課税総所得金額が160万円以下  
●不動産収入がない ●生活保護受給者ではない  
●子どもまたは孫がいない
- 負債：原則、負債がない（住宅ローンは除く）
- 預託金：50万円

問合せ：さがみはら成年後見・あんしんセンター  
☎042-756-5034 みまもりエンディング 相模原 検索



無料お試し体験  
を実施中!!

詳しくは、お気軽にお問合せください

やさしい心とあなたの手をお届けします  
てあて 在宅マッサージ  
TEL 042-786-6390  
FAX 042-786-6391

株式会社てあて / 相模原市中央区高根1-2-7-1F  
お問い合わせは  
てあてホームページからどうぞ  
てあては医療機関と同等の感染症対策を講じ  
皆さまに安全・安心をお届けいたします

ご自宅や入居施設で  
医療 マッサージ  
身体機能訓練が  
受けられます  
健康保険が  
使えます  
必要となければ  
ただし申請には医師の同意が  
必要となります

広告

### 10代20代女性のための居場所「ふたばRoom」

おしゃべりをしたり、ハンドメイドやカードゲームをしたり。ずっといてもいいし、すぐ帰ってもいい。女性が安心して自由に過ごせる場所です。

- 📅 令和7年1月17日(金) 午後4時30分～7時
- 📍 南区地域福祉交流ラウンジ(ポーノ相模大野2階)
- 🔍 市保健師による健康相談。(測定器での「貧血チェック」も予定) 飲み物や、生理用品等の無料提供。
- 📄 原則申込不要。直接会場へ。  
※相談は申込優先。右記二次元コードからお申込ください。
- 📍 南区事務所  
☎ 042-765-7065 ✉ minami@sagamiharashishakyo.or.jp



### 子育て支援の「ファミリー・サポート・センター」入会説明会

「保育所の迎えが間に合わない時に代わりにお迎えをお願いしたい」など、生後0か月からのお子さんに対し地域の方が預かりや送迎等を行います。(有償) 利用したい、お手伝いしたい人を対象に入会説明会を開催します。  
※生後0～3か月未満は、保護者がそばにすることが条件です。

日時(所要時間は、1時間半程度)	会場
12月20日(金) 午前10時30分～	緑区合同庁舎
令和7年1月10日(金) 午前10時30分～	南区合同庁舎
令和7年1月18日(土) 午前10時30分～	あじさい会館

説明会参加予約はこちらから電話・メールでも予約可能です

ファミリー・サポート・センター事務局  
☎ 042-730-3885  
✉ famisapo@sagamiharashishakyo.or.jp



動画視聴で登録もできます。詳しくはホームページをご覧ください。

### 12月3日～9日は「障がい者週間」です。

### あじさい会館1階バオバブに分身ロボット OriHime が勤務中!

遠隔から操縦できる分身ロボット「OriHime」。OriHimeを介した活動が、外出が困難な障がい者等の新たな社会参加・就労の形として注目を集めています。  
あじさい会館1階にあるハンドメイドショップ「バオバブ」では、今年の4月から神奈川県のあるOriHimeを設置し、難病のため外出が困難な「みさきさん」(県職員)が自宅から操作し、「ともに生きる社会かながわ憲章」のPRや接客などを行っています。

- Q どのような形で、OriHimeを操作しているのですか?  
A リクライニングベッドを起こして座り、ベッドテーブルに置いたパソコンで操作しています。
- Q 「バオバブ」での勤務はどうですか?  
A バオバブは福祉サービス事業所で作られた商品を取り扱っているの、納品に来られた方と関わりを持ってるのが新鮮で楽しいですね。
- Q これからやってみたいことはありますか?  
A OriHimeパイロットとしては、観光案内をしてみたいです。個人としては、福祉の勉強をしたいので、通信制の大学で勉強したいと思っています。

「障がいや病気だけでなく、さまざまな理由で外出が難しい人がいるはず。そういった方々が社会とつながる選択肢のひとつになればうれしい」と語るみさきさん。バオバブでのOriHimeの勤務は令和7年3月まで。ぜひ会いに行ってくださいね。  
※勤務は毎週火・木。午前11時～午後3時(途中休憩あり)



### バオバブ「クリスマスフェア」開催

- 📅 12月25日(水)まで 毎日午前10時～午後5時 ※日曜日は休業日あり(要問合せ)
- 📍 あじさい会館1階
- 🔍 市内の障がい者事業所による手作り製品販売。オーナメント、リース、クッキー等クリスマスグッズを揃えています。
- ☎ 042-757-6772

### 市制施行70周年記念

### 第55回相模原市社会福祉大会「みんないい人の日」を開催しました



11月2日(土)、ボランティア活動やご寄付等により地域福祉に貢献された方にお集まりいただき、表彰と感謝の集いを開催しました。  
一部のお楽しみコンサートには、りえ・りさ Duo(双子のピアニスト。視覚障がい当事者)が登場し、ピアノの連弾を披露されました。

- 特別表彰**
    - 精神保健ボランティアふきのとう 様(永年にわたる、障がい福祉の推進により)
    - 青葉地区自治会連合会チャリティ親睦ゴルフ大会 様(永年にわたる多額の寄付により)
    - ゴルフ場企画株式会社相模野カントリークラブ 様(永年にわたる多額の寄付により)
  - 一般表彰** 111人・19団体 **感謝** 33人・31団体
- ～受賞された皆さま、おめでとうございます～

### ボランティア養成講座 受講者募集!

登下校の付添いや、見守りが必要な知的・発達障がいのある子どもを支えるボランティアを養成するための講座を行います。(費用無料)

- 📅 令和7年1月18日(土) 午後2時～4時30分
- 📍 あじさい会館6階 展示室
- 👤 障がいのある子どもを支援するボランティア活動者、活動希望者(定員40人)
- 📄 1月15日までに電話もしくは右の二次元コードからお申込ください。
- 📍 中央ボランティアセンター ☎ 042-786-6181



### 緑・中央・南ボランティアセンターの開所時間の変更について

令和7年4月1日より次のとおり変更になりますので、ご承知おきください。  
〇月～金曜日：午前9時～午後5時(土・日・祝日は閉所)  
※詳細は市社協HP(右の二次元コード)をご確認ください。  
📍 中央ボランティアセンター ☎ 042-786-6181



### 権利擁護無料相談会を開催します!

弁護士による財産・相続・人間関係の困りごと・成年後見制度利用などの相談会

- 📅 令和7年1月28日(火)・2月25日(火) 午後1時20分～4時
- 👤 高齢者・障がいのある方とその家族(1人40分間)
- 📍 あじさい会館
- 📄 電話による事前申込み ☎ 042-756-5034 (2月25日開催分は1月6日より受付)
- 📍 さがみはら成年後見・あんしんセンター



### 自治会に加入しよう! 相模原市自治会連合会からのお知らせ

日ごろからの地域の交流が災害時の助け合いに大きな力となります。地域の絆を強め、安全で安心な住みよい地域と一緒に作りましょう。



相模原市自治会連合会 検索

📍 相模原市自治会連合会 ☎ 042-753-3419

広告掲載の申込みは、大道舎(042-750-0423)へ。掲載広告のお問合せは、各広告主へ。

### 福祉情報ポケット

#### 認知症介護相談会「ほっとタイム」

- 📅 ①12月3日(火)、令和7年1月9日(木)、2月7日(金)  
②12月12日(木)、令和7年1月16日(木)、2月4日(火)
- 📍 ①2いづれも、午前10時30分～正午
- 📍 ①南保健福祉センター2階 情報交換ルーム  
②けやき会館3階市民活動サポートセンター会議室
- 🔍 認知症の御家族の介護にお悩みの方等、誰でも参加できます。
- 📍 認知症高齢者家族の会 友知草の会  
☎ 090-6044-5679(担当:徳田)

#### 認知症当事者からみえる社会

- 📅 12月7日(土) 午後2時～4時30分(受付1時30分～)
- 📍 相模原市民会館 第1大会議室
- 🔍 ①丹野智文さん(若年性認知症当事者)講演会  
②市内の若年性認知症当事者等座談会
- 📄 ¥1,000円
- 📄 三輪会(担当:浜井)
- ☎ 090-9153-5707 丹野智文氏

あじさい会館休館日(12月～3月)	あじさい会館	あじさい会館南分室	あじさい会館緑分室
	12月28日(土)～令和7年1月3日(金)、1月8日(水)、2月2日(日)、3月4日(火)	12月28日(土)～令和7年1月3日(金)、2月1日(土)、2月2日(日)、3月1日(土)、3月2日(日)	12月28日(土)～令和7年1月3日(金)、3月15日(土)

### ケアマネージャー

正社員 募集

有料老人ホーム、グループホーム、在宅介護事業を展開する株式会社エクシオジャパン、本社勤務のケアマネージャーを募集しています。

業務内容 施設入居者のケアプラン作成 など  
勤務時間 8:30～17:30(完全週休二日制)

こんな方をお待ちしております

- 思いやりを持って対応できる方
  - 地域医療のために貢献したい方
  - 経験やスキルを活かして働きたい方
- <ブランクのある方も歓迎>



やる気のある方を募集しております <下記までご連絡下さい>

お問合せ 株式会社エクシオジャパン TEL.042-705-9805  
相模原市南区東林間1-4-1 職員募集中! アクア福祉グループ

### 内職さん大募集!!

インノウはヘアゴムをはじめ、ファッション雑貨を中心にオリジナル商品の企画、開発を行なっているメーカーです。大手コンビニチェーン等、お取引先多数。業務拡張につき、内職をしてくださる方を募集しています。

- ①ヘアゴムリングの接着加工  
カットされたゴムを接着し、女性が髪に巻くヘアゴムを作る作業です。
  - ②袋入れの加工  
店頭へ並べる状態に商品をパッケージに入れする作業です。
- ※ご自宅からできる内職のお仕事です。マイペースで出来るから家事、育児との両立も十分できます。

株式会社インノウ  
〒252-0155 神奈川県相模原市緑区鳥居750番地 TEL:042-785-0136  
E-mail:info@inoue-braid.co.jp WEB:https://inoue-braid.co.jp/

### 自分のための「トレーニング&リハビリ」

気力より体力! 良し!と思った時がスタートです! 始めてみませんか?「自分づくり」

● アスリートから一般の方まで幅広く対応できる。プライベートジムです。

パーソナルトレーニング  
最適なソリューションを見つけ一緒に目標とする体づくりを目指します。

コンディショニング  
疲れた体を整えて、明日への活力に

BOICEGYM/アスリートサポート高村塾  
BOICE 相模原市中央区横山 2-15-4 福田ビル2F  
TEL.042-851-4884 代表直通 080-5984-2682  
E-Mail. boice.team.legend@gmail.com