

令和7年度

富山市

わたしの思いを つなぐノート



名前



メモリー富山のお葬式

少人数でのお見送りに
【おうち空間】

お葬式
優 ゆう

会員 55万円～(税込)
通常 61.2万円～(税込)

家族葬
温 おん

会員 45万円～(税込)
通常 50.1万円～(税込)

一日葬
静 せい

会員 35万円～(税込)
通常 38.9万円～(税込)



富山市の小さな家族葬ホール



安心の家族葬プラン

(会員価格・税込)

お葬式「優」	55万円～
家族葬「温」	45万円～
一日葬「静」	35万円～
お別れ葬	25万円～
小さなプラン (直葬・火葬式・福祉葬)	約20万円
自宅葬・寺院葬	19万8千円～



※ プランには式場使用料(安置料含む)・搬送料(2運行・富山市内)・お棺・お骨ガメ・ドライアイス・ローソク類などはもちろんのこと、各プランに応じた葬儀必需品が含まれております。



メモリー富山 本郷町会館

〒939-8045 富山市本郷町 3-15 P 15 台



お葬式のご用命・ご相談は
メモリー富山

＼くわしくはこちら／



0120-429-214

24時間365日・土日祝・深夜・早朝即対応
一級葬祭ディレクターが対応いたします

もしもの時は、
無料相談ダイヤルへ
お電話ください

キャッシュレス決済もOK!



お得な会員募集中

入会金・年会費・登録料などいっさい**無料**

書こう、話そう、あなたの人生のこと。

あなたはこれまで、どんな人生を歩んできましたか？

これから、どんな人生を歩んでいきたいですか？

自分の望む人生を、最後まで自分らしく歩むために。

必要なことや、考えをまとめるお手伝いをするのがこの冊子の役割です。

ご自身やご家族のこと、財産、もしもの時のこと……

テーマに沿って書きすすめるうちに、思いを自然と整理できるようになっています。

また、書いたことを元に、家族やかかりつけ医など周囲の人としっかり話し、
理解してもらうことも、最後まで自分らしく生きるためにはとても大切なことです。
これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人を思いつくまに書いてください。

さあ、ペンを取って、あなたらしい人生について考えてみましょう！

書き方 ゆっくりと楽しみながらあなたの思いを書いてください。

- まずは好きなページから気軽に書きはじめましょう。
- 必要だと思うページを選んで書いても良いでしょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。その際は、更新日を記入しましょう。
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正してください。
- 写真を貼る、資料をはさむ等、自由にお使いいただけます。
- 家族と相談しながら書いても良いでしょう。
- ノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。

もくじ

第1章 わたしのこと……	2	第5章 財産について……	15
第2章 もしもの時は……	7	第6章 人生会議……	17
第3章 エンディング……	10	第7章 元気に過ごすために…	18
第4章 大切な人たち……	13		

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※当冊子には、法的効力はありません。法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要となります。



マチレット

マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う“マチのブックレット”です。

2025年3月発行

発行：富山市 長寿福祉課

編集・デザイン：株式会社ジチタイアド

※当冊子の著作権を侵害する行為（SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等）は法律で禁じられています

第1章

わたしのこと



わたしの基本情報

記入日

年

月

日

フリガナ

名 前

生年月日

大正
昭和
平成

年

月

日

住 所

〒

-

都・道
府・県

市・区
郡

本 籍

電話番号



(

)

-

携帯電話番号



(

)

-

メールアドレス

パソコン

@

携帯電話

@

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

おもいで・あしあと

記入日

年 月 日

誕生時 ※例：名前の由来等

幼少期

青春時代

その他の時代

学歴

職歴

これまで住んだ家・場所

大切な思い出

今のわたし

記入日

年 月 日

趣味・特技

好きな食べ物

好きな花

好きな音楽

好きな本・映画

宝物・コレクション

これからやりたいこと・行きたい場所・会いたい人



古美術品・絵画 古民具買取強化中

鑑定無料

出張買取

即日現金



こんなことをお考えのあなたへ

- ✓ 蔵や自宅の整理がしたい
- ✓ 趣味の収集品を鑑定してみたい
- ✓ 遺品整理をしたい
- ✓ 生前整理を考えている



何が売れるのかも分からないし、家にある品の作者も
作品名も分からないんだけど…

お任せください!! 専門の鑑定士が出張いたします。
家の整理ついでの鑑定也大歓迎! 自宅訪問が
不安な方には女性スタッフの同行も可能です

ギャラリーRuRu/
美術品・骨董品
買取 るる屋

古物商許可番号: 第501160000217号/ 法人登録番号: 第2230001019584号

所在地: 富山県富山市二口町1-9-2 アールビル1階
110番サンキュー早い

☎0120-110-398
☎076-413-5110

営業時間
9:30-19:00

女性スタッフ
同行可能!

LINE無料査定も
実施中!

査定後の
キャンセルもOK!



健康状態

記入日

年 月 日

● **かかりつけの病院** ※主治医にチェック ☒ を入れてください。

病院名・科

☐

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

病院名・科

☐

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

病院名・科

☐

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。



●健康保険証

種類:

番号:

保管場所:

●その他 証明書等の有無 ※チェック ☒ を入れてください。

* 介護保険証

有・無

保管場所:

* 障害者手帳等

有・無

保管場所:

(☐ 身障 ☐ 療育 ☐ 精神 ☐ 難病)

* その他

アレルギー等 気をつけること



いつも飲む薬 ※お薬手帳を参考にして書きください。

第2章

もしもの時は



病気の時は

記入日

年

月

日

●告知について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 病名・余命を告知してほしい ☐ 病名のみ告知してほしい
☐ 家族等に任せる ☐ その他

●延命治療について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 可能な限り延命治療を受けたい ☐ 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない
☐ 苦痛を少なくすることを重視する ☐ その他

●終末期医療について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 自宅で過ごしたい ☐ 病院で看護を受けたい
☐ ホスピスで過ごしたい ☐ その他

●臓器提供・献体について ※チェック ☒ を入れてください。

- ☐ 臓器提供意思表示カードを持っている ☐ 臓器提供・献体を希望しない
☐ 献体の登録をしている
☐ その他

●私が判断できない時は

私の治療方針については、

名前:

続柄:

連絡先:

の意見を尊重して決めてください。

介護が必要な時は

記入日

年 月 日

● 介護をお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

● 介護してほしい場所 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ なるべく自宅を希望する	
☐ 病院・施設	名称・場所等:
☐ お任せする	

● 介護の費用 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 私の預貯金や年金等でまかなってほしい	
☐ 用意してある	保管場所等:
☐ その他	

メモ

判断能力が低下した時は

記入日

年 月 日

認知症等で判断能力がないとみなされると、福祉サービスの利用や行政手続きの他、預貯金の引き出しや不動産の売却等の、資産管理や活用ができなくなってしまう。家族も資産を動かすことができないので、「いざというときは家族に任せよう」と考えて何も対策をしないでいると、思わぬトラブルにつながる可能性があります。もしもの時に備えて資産の管理方法を決めておきましょう。

●財産管理などをお願いしたい人 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 配偶者	名前:	
☐ 子ども	名前:	
☐ その他	名前:	関係:

●財産管理をお願いする場合に利用したい制度 ※チェック ☒ を入れてください。

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ 法定後見制度(※1) | ☐ 任意後見制度(※1) |
| ☐ 財産管理委任契約 | ☐ 日常生活自立支援事業(※2) |
| ☐ 民事信託(※3) | ☐ 特にない |

※1 成年後見制度(法定後見制度・任意後見制度)について

判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

※法定後見制度・・・本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が本人を法律的に支援する制度

※任意後見制度・・・本人が十分な判断能力を有する時に、あらかじめ、任意後見人となる方や将来その方に委任する事務(本人の生活、療養看護及び財産管理に関する事務)の内容を定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度

(法務省ホームページ「成年後見制度・成年後見登記制度」より抜粋)

※2 日常生活自立支援事業について

日常生活自立支援事業とは、認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うものです。

(厚生労働省ホームページ「日常生活自立支援事業」より抜粋)

※3 民事信託について

営利を目的とせず、資産の管理を家族や親族等の信頼できる人に託す制度です。弁護士や司法書士、行政書士等の専門家へご相談ください。

富山 石川 で 安心のお葬儀実績

5 オークスのお葬儀
つの安心

1

地域密着で50年以上

富山・石川で
安心の実績

2

いつでも安心のサポート

24 時間 / 365 日
お電話ください

3

富山・石川に29ホール

富山市の方に安心の
8ホール

4

火葬式・家族葬・一般葬・社葬

あらゆる形式・宗派に対応
菩提寺がない方に寺院の紹介もしています

5

一級葬祭ディレクター180名以上

安心のきめ細やかな
サービス



セレモニーホール富山

富山市西番158



セレモニーホール北

富山市岩瀬赤田町17-3



セレモニーホール平安

富山市稲荷元町3-2-12



セレモニーホール呉羽

富山市茶屋町580-5



セレモニーホール二口

富山市二口町1-8-10



セレモニーホール太田

富山市太田中区220-1



セレモニーホール西

富山市婦中町蔵島1-14



セレモニーホール八尾

富山市八尾町福島212-2

お問い合わせ

オークス
セレモニーセンター富山

富山県富山市中島4-2-14

☎ 0120-41-7711

24時間

365日



第3章

エンディング



葬儀について

記入日

年 月 日

●葬儀の場所・規模 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする

☐ 希望がある

名称・場所・規模(出席者)等:

☐ その他

●喪主について

任せたい人

●葬儀の形式

宗教・宗派

●香典 ※チェック☒を入れてください。 ●供花 ※チェック☒を入れてください。

☐ いただく

☐ 辞退する

☐ いただく

☐ 辞退する

●遺影 ※チェック☒を入れてください。

☐ お任せする

☐ 用意してある

保管場所:

●葬儀の費用 ※チェック☒を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)

☐ 用意してある

保管場所等:

☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

助けあって。
想いやって。



経済産業大臣許可互第5004号 前払式特定取引業

 0120-49-4444



<https://bellcerema.co.jp>

株式会社ベルセラマ
〒931-8313 富山市豊田町1-4-30

No.5-1090

供養について

記入日

年 月 日

● 供養の方法 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 一般墓地 ☐ 永代供養 ☐ 納骨堂 ☐ 樹木葬

☐ 希望なし ☐ その他

名称・場所等:

● 供養にかかる費用 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 私の預金や年金等でまかなってほしい(※)

☐ 用意してある

保管場所等:

☐ その他

※預金凍結中は引出しができませんが、一定の範囲内であれば、相続人単独で預貯金の払い戻しを受けることができます。

遺言書について

記入日

年 月 日

● 遺言書の有無 ※チェック ☒ を入れてください。

☐ 作成していない ☐ 作成している

保管場所:

作成している場合は、以下種別のいずれかにチェック ☒

☐ 自筆証書遺言

作成日: 年 月 日

☐ 公正証書遺言

作成日: 年 月 日

☐ その他

作成日: 年 月 日

※公正証書遺言以外の遺言書は、家庭裁判所で検認手続きをとってください。
封がされている場合は家庭裁判所で開封してもらいましょう。
ただし、自筆証書遺言書保管制度(令和2年7月10日～)により、法務局に保管してある自筆証書遺言は、検認手続きの必要はありません。

永代供養付き【選べるガーデン墓地】



想 縁

跡継ぎが
いなくても
安心

子供に
負担を
かけない

従来のカタチにとらわれず、自分らしいお墓に眠りたい…
家族の負担にならないお墓にしたい…
お墓も選択できる時代です。
自分らしさや、お気持ちを尊重した
多彩なラインナップでご提案いたします。



ペットと
一緒に眠れる
お墓

ご案内いたします！

富山市西番
圓光寺浄土苑 想縁 souen



富山市宮尾に
新規オープン予定



2025年4月

滑川市荒俣
メモリアルパーク滑川



Withペット



パンフレットを見る

販売
価格 **25万円** (税込) より

■所在地/富山県富山市西番字東部 287番地1～287番地614
■許可番号/富山市指令環保第 962 号
■許可年月日/令和 6 年 8 月 22 日
■墓地管理者/宗教法人 圓光寺

アクセス良好な
庭園墓地オープン！

国道 8 号線「田尻交差点」よりお車で 1 分



パンフレットを見る

販売
価格 **65万円** (税込) より

■所在地/富山県滑川市荒俣 42 番地
■許可番号/滑川市指令生第 145 号
■許可年月日/令和元年 11 月 22 日
■墓地管理者/宗教法人 圓覺寺

その石に精一杯の“ありがとう”を込めてー

山岡石材店

【富山営業部】 富山市五本榎45-1

【富山山室店】 富山市山室256-5

【富山西番店】 富山市城村25

【富山婦中店】 富山市婦中町分田160-1

TEL(076) **451-3590**

TEL(076) **461-7226**

TEL(076) **491-3231**

TEL(076) **461-6058**

もしもの時の連絡先リスト

記入日

年 月 日

名前(フリガナ)	関係	住 所 ・ 電話番号	備 考
()		〒 - ☎ () -	
()		〒 - ☎ () -	
()		〒 - ☎ () -	
()		〒 - ☎ () -	

渡したいもの

記入日

年 月 日

* 何を

* 保管場所

* 誰に

* 連絡先

* 何を

* 保管場所

* 誰に

* 連絡先



遺品整理士の資格を取得している
スタッフが伺います。



介護福祉士の資格を持ったスタッフが
心に寄り添いお手伝いします。

家具一つから家一軒丸ごと何でも、
まずはご相談ください！

思い出が詰まった
大切な品を丁寧に取り
扱い、故人、ご遺族の
想いを汲み取った対応
を心掛けています。

遺品整理

今まで歩んできた
人生の軌跡を振り
返りながら、一緒に
「物・心・想い」を
整理いたします。

生前整理

片付けたい！
と思った今が
チャンスです！
私たちが必ず力に
なります。

お片付け

一人一人の
想いを第一に、
ひとつひとつ
丁寧に査定させて
頂きます。

古物査定買取り

ご自宅内の整理だけ
でなく、お客様の
お気持ちの整理や
お悩みを各専門家と
連携し解決します。

空き家整理

人・モノ・環境に
やさしい「すてない
ゴミやさん」を
目指し取り組んで
います。

SDGs

遺品整理士認定協会 第 IS26758 号 地区統括会員
古物商許可 富山県公安委員会 第 501160000242 号
生前整理診断士 第 39SSA04565 号

富山県産業廃棄物収集運搬許可 許可番号 01606238955
富山市 SDGs サポーター
※一般廃棄物は法令に従い適切に処理しています。

お見積り・ご相談
無料

090-1310-6112

営業時間 09:00 ~ 18:00 年中無休

CLEAN HERO

すてないゴミやさん

富山県富山市長附 400-3



◀LINE 公式 @919kplyr

<https://clean-hero.com/> ▶

クリーンヒーロー 富山 検索



本誌ご持参で、見積総額から 5 % オフ

相続・終活に関するお悩みを行政書士が一括サポート!

相続人を調べてほしい…

お墓問題について…

遺品・生前整理について…

効果的な終活について…

遺言について…

成年後見人について…

相続した空き家について…

悩みが多すぎて、
どこに相談したらいいの…?

相続・終活なんでも相談室 なら…

- ① 相続・終活関連のお悩みを
行政書士が常に待機!
ワンストップでサポート!



- ② 行政書士のほか、弁護士、
司法書士など、**さまざまな
案件に精通した各士業とも
連携!**



- ③ 土地・不動産に関する相談、
遺品整理、お墓問題など
一括して**信頼できる
専門業者をご紹介!**



- ④ **初回相談は無料!**
土日祝日も対応可能!



土日祝日は
予約対応にて承ります!

もし今、相続や終活でお悩みであれば、ぜひ一度お立ち寄りください

相続・終活なんでも相談室

〒939-8211 富山県富山市二口町 1-9-2 アールビル 1 階

営業時間 9:30-19:00

TEL:076-461-8388

FAX:076-461-8368

ビル裏に駐車場
10 台完備!



転ばぬ先の杖

- ・介護保険証を取得したい。
- ・ケアプランで何？
- ・費用はどのくらい？
- ・自宅で最期を迎えたい。
- ・入所はすぐできるの？
- ・特養と老健は何が違うの？
- ・認知症になったらどうしよう。
- ・家の近くにどんな施設があるの？
- ・介護予防はどんなものがあるの？



介護のこと、認知症のこと、施設のこと
お気軽にご相談ください。



介護老人保健施設レインボー



特別養護老人ホームしらいわ苑

とやま虹の会HPで
施設内が360度画像で
見れます。

※下記二次元コードからHPにリンクします。

相談・介護予防・通い・訪問・入所

総合的な介護サービスを目指す

社会福祉法人

とやま虹の会

□介護老人保健施設レインボー
〒939-3535 富山市水橋新堀 1
TEL 076-478-4784

□水橋南地域包括支援センター
〒939-3535 富山市水橋新堀 1
TEL 076-479-2299

□水橋介護保険相談所
〒939-3535 富山市水橋新堀 17-1
TEL 076-478-5521

□地域交流施設 サロン梅の湯
〒939-0505 富山市水橋東天神町652
TEL 076-479-9622

□特別養護老人ホームしらいわ苑
〒939-3535 富山市水橋新堀 17-1
TEL 076-479-2082

□しらいわ苑ホームヘルパーセンター
〒939-3535 富山市水橋新堀 17-1
TEL 076-478-4636

□デイサービスかけはし
〒939-0521 富山市水橋中村町2-2
TEL 076-478-4003

□LSAかけはし
〒939-0521 富山市水橋中村町2-2
TEL 076-479-2660

<https://www.nijinokai.net/>



第4章

大切な人たち



家族・親族

記入日

年 月 日

わたしの 家系図



ペットのこと

※ペットの引き取りをお願いしたい場合は、事前に相手に依頼しておきましょう。飼育費用を信託する、ペットのための信託もあります。司法書士や弁護士など、専門家に相談してみると良いでしょう。

名前 ペットの種類 犬・猫・その他

生年月日 性別 かかりつけの動物病院

私にもしものことがあったら ※例：〇〇さんに引き取ってもらいたい 等

家族・親族へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ （続柄/)

さんへ メッセージ （続柄/)

友人・お世話になった方へのメッセージ

記入日

年 月 日

さんへ メッセージ （関係/)

さんへ メッセージ （関係/)

住宅・アパート

物置・倉庫

店舗・工場など

解体前の家屋倉庫等片付け、工場設備撤去等!

解体工事 不用品買取!

中越工業に
お任せください!!



一部の解体から
一棟まで!!



現地調査
工事前見積
無料

各種届出
提出

防音
防壁
近隣配慮

産業廃棄物
廃材の
適正処分



安さの理由は、自社によるトータルサポート



比べてみて
ください!!

解体費用をもっと賢くお得に!!

＼ご存知ですか?／

補助金制度

全国の自治体には耐震化販促事業などの一環として、解体費用を賄うための助成金制度があります。
※地域によって助成金の種類や名前、条件や助成額が異なります。

不動産活用のことなら何でもご相談ください(無料)

中越工業株式会社
TEL:0764-21-2526

受付時間 8:00~18:00(土日祝も対応OK)

営業員も随時募集中!(経験者歓迎) 詳しくは上記までお問合せください。

〒939-8022

富山県富山市山室荒屋8番地2

FAX:0764-21-2535

<https://www.chuetsukougyou.com/>

info@chuetsukougyou.com

もしもの時も
安心

当社は
請負賠償責任保険に
加入しております

当社での工事は国家資格
(各種)有資格者が担当します。

富山県知事登録-5第172号(富山県労働基準協会会員) 産業廃棄物収集運搬許可番号01605234913



こんなお悩みは

- ☒ 住み替えのために自宅を処分したいけど、相談できるところを知らない
- ☒ 相続準備のために、不動産の資産価値を調べておきたい
- ☒ 親族がもめないように、不動産を現金化しておきたい
- ☒ 自宅を売却したいけど、解体されるのが悲しくて行動できない

不動産の窓口

株式
会社

エーピーエス

におまかせください!

住まいの終活についてお困りですか?「住まいの正当な価値」を追求する当社なら、きっとお役に立てるはず!
気軽なお喋り感覚で、ぜひご相談ください。

グループ
企業を含め
80周年



※すまいステップ / 不動産ドットコム調べ
※2024年12月時点



エーピーエス

エーピーエスの
ここが魅力!



住まいを熟知してるからこそ

価格設定

80年続く木材流通店の不動産部門として構造や材質などの専門的視点からもお住まいを査定できます。

査定から手続きまで

まるっとお任せ!

お住まいを査定できるのはもちろん、**家財を残したままでのまるごと買取**も可能です。

買取った物件も

壊さず活かす

※物件の状態、ご要望によります

大切なお住まいも、壊してしまうわけではありません。売却後は当社で**丁寧に査定・施工し、新たな物件**として活かしていきます。

査定・相談は無料です! 最短一週間で売却が完了します!

0120-011-768

営業時間 9:30~18:30 定休日 毎週水曜日 ☎076-425-7320

ホームページ



地域の木材流通店80年。
安心安全な不動産の終活をお手伝い

不動産の窓口
株式
会社 **エーピーエス**

〒939-8205 富山県富山市新根塚町3丁目1番1号



富山県知事免許(2)第2959号 / (公社)富山県宅地建物取引業協会会員
北陸不動産公正取引協議会加盟 / (公社)全国宅地建物取引業保証協会

第5章

財産について



資産と負債

記入日

年

月

日

■ 不動産	所在地	名義人	持ち分	備考
■ 預貯金	金融機関名	支店	金額	備考
■ その他の資産	名称	内容	保管場所等	備考

資産と負債

記入日

年 月 日

借入金・ローン

借入先	金 額	返済方法	備 考

生命保険・損害／傷害保険

保険会社	種類・内容	受取人	備 考

公的年金

基礎年金番号	種 類	受給金額	備 考

個人年金・企業年金

名 称	番号・記号等	備 考

第6章

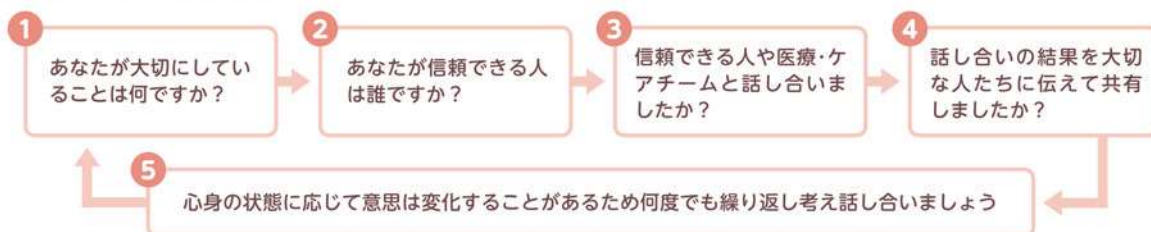
人生会議

～もしもの時のために～

あなたは、人生の終わりまでどのように過ごしたいか考えたことがありますか？

あなたが今後どのような生活を送りたいのか、病気にかかったときやケガをしたとき、どのような医療やケアを望むのか……。もしものときに備え、あなたの希望や大切にしたいと思うことについて、周囲の信頼する人たちやかかりつけ医などと繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」といいます。

▶話し合いの進めかた（例）



「人生会議（ACP）普及・啓発リーフレット」（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/content/10802000/000536088.pdf>）を加工して作成

人生会議は自分らしい人生を送るための重要な取り組みです。しかし、過去の調査では、自分が希望する医療やケアについて周りの人と詳しく話し合っている人は、ほとんどいませんでした。

あなたが人生の最終段階で受たいもしくは受けたくない医療・ケアについて、ご家族等や医療・介護従事者と詳しく話し合っていると思いますか。

※「ご家族等」の中には、家族以外でも、自分が信頼して自分の医療・ケアに関する方針を決めてほしいと思う人（友人、知人）を含みます。

詳しく話し合っている

1.5%



「令和4年度人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査報告書」（厚生労働省）（https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/saisyuiryo_a.html）を加工して作成

これまで話し合ったことはない理由
（複数回答可）

- 話し合うきっかけがなかったから……………62.8%
- 知識がないため、何を話し合っていかわからない……………31.0%
- 話し合う必要性を感じていないから……………21.8%
- その他……………6.3%
- 話し合いたくないから……………2.1%
- 無回答……………0.6%

元気なうちは、自分の思いや希望について周囲と話すきっかけがない、あるいは、そもそも話し合う必要性がない、など感じるかもしれません。しかし、大きな病気やケガなどで命の危険が迫った状態になると、約7割の人は自分が受たいと思う医療やケアを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。そのような状況になってしまう前に、あなたの希望や大切にしたいことについて自分自身で考え、自分の思いを伝えておくことで、もしものときにあなたが希望する医療やケアを受けることができる可能性が高まります。周囲の人も、あなたの思いを事前に理解しておくことで、もしものときに安心して判断でき、心の負担が軽くなることもあります。

自分らしい人生を過ごすためにも、「人生会議」であなたの思いを伝えてみませんか。

メモ

第7章

元気に過ごすために

あなたは、「何もしていないのに疲れる」「食べる量が減り、体重も減ってきた」「外出するのがおっくう」などということを「歳のせいだから仕方がない」と、あきらめていませんか？
老化や病気によって、心身のはたらきや社会とのつながりが弱くなった状態のことを**フレイル**と言い、進行すると介護が必要な状態になってしまう恐れがあります。フレイルの早期予防のために、次の「**栄養・運動・社会参加**」の3つを見直してみましょう。早めに気が付くことで健康な状態に戻ることができます。

栄養

食事は心と体の元気のもとです。
一日3食バランス良く、しっかり噛んで食べましょう。
特にタンパク質が不足しがちです。
意識して摂るようにしましょう。

お口の健康 -----

食べるときにむせる、噛む力が弱くなる等、老化によるお口の機能低下は、心身の健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。
お口のトレーニングや歯の正しいケアを行う等、早期予防が大切です。

運動

歳を重ねることで、筋肉量や骨量は減少していきます。今よりも10分位多く動くことを心がけたり、ストレッチやウォーキングなど、無理のない範囲で体を動かす習慣をつけ、筋力の低下を防ぎましょう。

社会参加

人との交流は心身の健康維持に不可欠です。サークル活動やボランティア活動など、自分に合った日々の楽しみを見つけてみましょう。

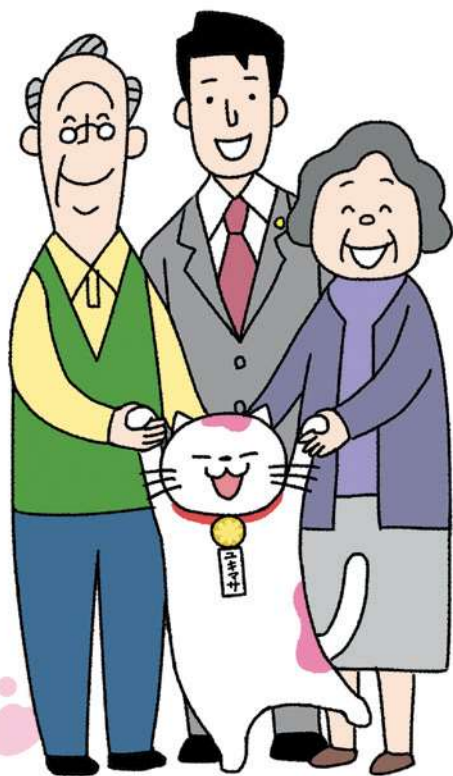
いつまでも元気で健康に過ごすために、毎日の生活習慣を見直して、今できることから始めていきましょう。



●あなたは、フレイル予防のためにどんなことをしたいですか？

例) 毎日犬の散歩をする 配食サービスを利用する 等





日本行政書士会連合会 公式キャラクター
ユキマサくん

終活の疑問

遺言書

成年後見制度

相続

コスモスとやまに ご相談ください。

人生100年時代、終活で安心できる暮らしを

私たちは設立以来、市町村、社会福祉協議会、地域包括支援センター、福祉施設等と連携し、地域のみなさまの終活のお困りごとのサポートを行ってまいりました。高齢者や障がい者等が自らの意思に基づき、安心してその人らしい自立した生活が送れるよう、ぜひ私たちにお手伝いさせてください。



寄せられる

相談内容



01

成年後見
制度
って何？

02

遺言書の
正しい書き方を
知りたい！

03

（元氣なうちに
家族のために）
何か残して
おきたい！

04

（家族が
いないから）
相続や遺産は
どうなるの？

終活に関するお悩みは、どこに相談すればいいのかわからないことが多いことと思います。

みなさまの終活、ぜひ私たちにサポートさせてください！

無料相談会
実施中



行政書士による
丁寧なサポート



個別相談
対応



研修会等への
講師派遣



まずはお気軽にご相談ください！

公益社団法人コスモス成年後見サポートセンター 富山県支部

『愛称:コスモスとやま』—行政書士で構成する全国組織です—

TEL (076) 407-5017

コスモス成年後見サポートセンター 富山県支部

〒930-0085

富山県富山市丸の内1丁目8番15 余川ビル2F

FAX (076) 431-0645

<http://cosmos-toyama.com/>



サービス付き高齢者向け住宅
さくらコンフォート黒崎

富山市黒崎



入居のご相談はこちらまでお電話ください

☎076-481-6270
(黒崎まで)

サービス付き高齢者向け住宅
グランコートとやま北

富山市石坂



入居のご相談はこちらまでお電話ください

☎076-482-2451
(石坂まで)

光陽内科クリニック併設
シニアマンション
グランヒルズ光陽

富山市新根塚町



2024年
4月
OPEN

定員44人(2人部屋7室)あり!
入居のご相談はこちらまでお電話ください

☎076-481-6627
(新根塚まで)

介護サービスの利用を
ご検討中の方は、
右記までお問い合わせください。

居宅介護支援
イフディ居宅 ☎076-481-6229
ケアマネージャー8名在籍(R6.11月時点)



株式会社ifD

その他の詳しい施設情報は、
ホームページやインスタグラムにも情報満載。

本社

☎076-481-6245
〒939-8214
富山市黒崎291

ホーム
ページ

株式会社ifD



インス
グラム



TOYAMA.IFD

株式会社ifDは
働く仲間を
募集しています。

私たちと一緒に働きませんか?

詳しくは左記より
お問い合わせ
ください。



【新施設概要】運営会社/株式会社ifD ■施設類型/住宅型有料老人ホーム ■居宅の権利形態/建物賃貸借方式 ■利用料の支払い方式/月払い方式 ■入居時の要件/入居時要支援、入居時要介護 ■介護保険の種類/在宅サービス利用可 ■居室区分/相部屋あり(1~2人) ■土地・建物の権利形態/自社・事業主体所有