

自分らしく生きる、終活アドバイザー

夏号

Vol.46

2025

# ら・し・さ 通信

## 【ら・し・さサロン特集】

- ①“三方よし”介護付き有料老人ホーム見学会
- ②フレイル予防も「終活」の一環
- ③健康もつながりも、地域から

## 【終活広場】

- ・終活川柳
- ・知っておきたい介護脱毛という選択肢

## 【おすすめ終活書籍】

## 【地域サークルのご案内】

## 【これからのセミナー・イベント】

# ら・し・さサロン特集

ら・し・さサロンは、さまざまな終活分野の専門家を招いてお話を聞いたり、会場から離れて見学をしたりできるイベントで1年に4回程度開催しています。これまでも「海洋葬体験クルーズ」「納棺体験」「最近のお墓事情見学会」などを実施しました。現在は、東京エリアで開催していますが、今後は大阪をはじめ実施エリアを広げる予定です。

①

## 見学会

“三方よし”

### 介護付き有料老人ホーム

— 見学して感じた「自分らしさ」を支える場所

#### ●開催情報

2024年11月5日(火)  
「有料老人ホーム見学とミニセミナー」講師：岡本典子氏(ら・し・さ会員)  
11月のら・し・さサロンでは、東京にて見学会を行いました。その様子をご紹介します。

#### ホームの紹介と理念に 共感

「SOMPOケアラヴィール仙川」は要介護1から入居できる「介護付き有料老人ホーム」です。京王線仙川駅から徒歩3〜4分と、家族が面会に行くにも大変便利な場所にあります。見学時点の入居者の平均年齢は90・4歳、平均介護度は2.6で、利用者対職員は2.5人対1人。法律上の基準3人対1人より手厚い介護体制となっています。現在満室とのことですが、見学会は、まず職員の方たちからホームのご紹介や、介護や施設運営の理念についてのお話から始まりました。「共生・共育・共創」



という3つの理念から、入居者にとっても生きがいがあり、職員にとっても働き甲斐があり、子ども食堂やカフェなど、地域の人たちとのつながりも創りだす施設として、施設の方からの「利用者よし、職員よし、未来社会もよし、の三方よし」という言葉が印象に残りました。

#### セミナーで学んだ 「見学的心得」

続いての岡本典子さんのミニセミナーでは、「施設見学時のチェックポイント」についてお話いただきました。高齢者施設選択の具体的なプロセスから見学時の心得や、説明時のポイントなど、すぐに役立つ情報をたくさん教えていただきました。「施設見学チェックリスト」もプレゼントされ、今後の老人ホーム見学では必ず持参しようと思いました。



グループに分かれて見学中



## 見学して実感 自分らしく暮らせる 「カスタムメイドケア」

いよいよ施設内の見学です。参加者が多かったため、入居者のお邪魔にならないように4つのグループに分かれて、1階から4階のそれぞれの階を見学しました。各階にダイニングがあり、入居者はエレベーターに乗ることなくお食事に行けます。見学したのはちよつどお昼前で、口腔体操の音楽が流れてきました。口腔体操はダイニングに来

みんなで廊下の掲示物も拝見…



てやるもよし、お部屋でやるのもよし、やらないのもよしと、お一人お一人の自由を尊重しているそうです。日々の生活についても、何かを強制することがない「カスタムメイドケア」の精神で、入居後も「今までの生活をあきらめない」という方針に共感しました。

「SOMPO ケア ラヴィーレ」はリハビリ強化型ホームでもあります。理学療法士が週3日、看護師も毎日9時から18時まで滞在しています。リハビリにおいても「カスタムメイドケア」の観点から本人の気持ちを大切に、日常生活の中で自然とリハビリができる方法を提案しているとのことでした。老人ホームに入居したらすべてを他人まかせではなく、介護になって



SOMPO ケア ラヴィーレ仙川  
にお邪魔しました！

介護付きホーム（介護付有料老人ホーム）  
仙川駅から徒歩4分。  
便利さと豊かな自然が魅力のホーム。

施設の前にて参加者で集合写真を撮りました



もできることは自分でやりたい、自分らしく生活を続けたいという人にはよいホームだなと感じながら現地を後にしました。

ら・し・さ会員 有田美津子さんのレポートより抜粋。全文はホームページに掲載しています（本文は一部修正・加筆しています）。

## 参加のきっかけ

フレイルを予防し、できる限り健康寿命を延ばして元気に生きること、広くとらえれば終活の一部。そんな思いからフレイルサポーターとしてボランティア活動をしている私は、終活アドバイザー協会からのメルマガを見て驚きました。そして、迷うことなく参加を決めました。

今回のら・し・さサロンのテーマは、フレイル予防。さすがは、ら・し・さです！しかも、終活アドバイザーの先輩に、介護や看護・医療を多面的に学ばれ、フレイル予防に取り組まれている方がいらっしやうとは！迷うことなく申し込みました。

## ②フレイル予防も

### 「終活」の一環

ら・し・さサロンで得た学び



## 学びの内容と気づき

私が日々、地元の市原（千葉県）で行っているフレイル予防活動を、飯田橋のまったく雰囲気異なる場で見直せるいい機会になるかも…。そう期待しての参加です。

そして始まった松尾先生のお話は、理論が前面に立つのではなく、具体的かつご自分の経験やわかりやすい例えをちりばめた、本当に引き込まれるようなフレイル予防のすすめでした。

ああ、私の日々の説明が、いかに理屈っぽく表面的なことか。一方で安心したのは、さまざまな協会や行政、団体がフレイル予防を提唱している中、松尾先生のご説明と私が使用するマニュアルに相反する論点を感じなかったことです。

開催情報 2025年1月22日（水）

「フレイル予防のためのセルフチェック・セルフケア」

講師：松尾孝子氏 ユアライフステージ代表・

ら・し・さ会員

人生百年時代、フレイル予防、健康寿命アップ、というキーワードに向かって、大きな流れ、ひとつの方法論が形成されつつあるのかもしれない、と感じました。

## 会場の雰囲気と感想

松尾先生のお話のひと言ひと言が、フレイル予防活動のヒントになりました。

最後になりますが、いい意味でセミナーらしからぬ会場の和やかな雰囲気になりました。口の字に並べたテーブル、お茶・お菓子のサービス、理事長・理事が気さくに話しかけてくださるフレンドリーさ。文字通り、肩のこらないら・し・さサロンが、長く続くことを希望します。



終活アドバイザー協会会員柴茂さんのレポートより抜粋。全文はホームページに掲載しております（本文は一部修正・加筆しています）。

## 「フレイル」とは

フレイルとは、「加齢に伴って心身の機能が弱まり、介護が必要になる一歩手前の状態」のことを指します。健康と要介護の中間の段階とされ、適切な予防や支援によって改善・回復が可能です。



健康

プレフレイル

フレイル

要介護

## 認知機能の変化と向き合うために

講師は、医療法人瑞穂会で介護予防認定理学療法士として活躍中の、阿久澤直樹先生。阿久澤先生は、健康づくりや認知症予防教室、転倒防止・骨折予防、安全な生活などの地域支援に力を入れていらっしゃる、その豊富なご経験をもとに、前半では「健康を守るために必要な知識」を学び、後半では座位でできる準備体操を実践しながら教えていただきました。

講義のポイントは、「からだところ」と周りの人との関わり」となり、WHO憲章による「健康」とは、病気でなく、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態であることという」という定義についてもご紹介いただきました。

日本人の平均寿命は年々伸びており、加齢に伴ってさまざまな機能が低下するのは自然なことです。しかし、認知症の診断基準やフレイル対策を知ること、日々の生活をより安全に過ごすための方法がわかりました。

認知機能の衰えに関して、教えていただいた「経験と記憶を生かして、先を読んで行動することができない」「相手の気持ちや周りの空気を察して、行動を決めることができない」「湧きおこる感情を抑えられない、素直な反応を示す」

「注意・集中力が不十分、同時にたくさんのごことを処理できない」「複雑な計算、文章読解、潜在的なものを掘り下げて探求できない」「忘れ物が多い、覚えてられない」などの項目には、同居している92歳の母に当てはまることが多くなりました。

## ③健康もつながりも、地域から「ら・し・さサロン」に参加して

開催情報 2025年3月26日(水)  
「元気に体操～心身の健康につなげる準備体操と備え～」  
講師：阿久澤 直樹氏 介護予防認定理学療法士

生涯現役で健康に暮らすためには、心身の健康が非常に重要であると感じており、私は「ら・し・さサロン」の受講を楽しみにしていました。初めての参加ということもあり、少し緊張していましたが、リラックスして参加することができました。

講義のポイントは、「からだところ」と周りの人との関わり」。WHO憲章の定義についてもご紹介いただきました。

認知機能が衰えていく中でも感じる能力は衰えないため、「さっき言ったじゃない！」などと強く言われると、母がショックを受けることがあると伺い、自分の言動について改めなければと反省しました。

## 運動は日常の「活動」から

運動習慣についてお話しされていた内容は、運動に苦手意識を持つ人もいるが、運動を「活動」と捉えることで、日常の散歩や掃除も立派な運動の一部であるということでした。脳、神経、筋肉は密接に繋がっており、使われていない筋肉を自分で動かすことにより運動能力を維持でき、いざという時の動作に備えることができるという点も強調されていました。運動（活動）の準備運動として実践したのは、座位での足踏み、尻踏み、背伸び、肩まわし、ヨガな

どで、これらを行うことで歩き出しの転倒やよろめきを防ぐことができる実感しました。さらに、あまり使っていない筋肉を動かすことによる気持ち良さを感じることもできました。

## 地域で支え合う、これからの暮らし方

時代の流れの中で、高齢者の生活では友人が減り、話す機会も少なくなっているという統計結果がありました。人生百年時代を迎える中で、ひとり暮らしの高齢者が増加している傾向も見受けられます。社会とのつながりを失うことがフレイルの始まりとなるのであれば、人との交流や会話の機会を持つことが非常に重要です。

だからこそ、個人で頑張るのではなく、地域で共に支え合い、助

け合う仲間を増やすことが大切だと強く感じました。

最後の質問タイムでは、お茶とお菓子が配られ、和やかな雰囲気の中で、ひとつひとつの質問に丁寧に解説いただきました。

終活アドバイザー協会  
会員山岡正子さんの  
レポートより抜粋。  
全文はホームページ  
に掲載しております  
(本文は一部修正・加  
筆しています)。





# 終活広場

会員からの投稿をご紹介します

終活体験談や終活川柳を通じて終活をサポートする方の知識と経験を深める場として、終活広場をお楽しみください





# 終活川柳

会員の皆様から募集した当選川柳をご紹介します



食べたのは分かっているけど

「夕飯は？」

埼玉県ボケたふり爺さん

初恋の夢は尊き

砂時計

栃木県阿久津信行

よく聞いて

骨は勝手に

撒けないの

北海道足立雅幸

おふくろよ

骨を撒くには

遺言を

北海道足立雅幸

次号応募締切

2025年

9月30日

# 投稿募集

終活広場に掲載する、会員の皆様からの投稿を募集しています！

採用された方にQUOカードをプレゼント！

川柳

おひとり様  
3句まで

エッセイ

約 800 字

おすすめの終活

映画 小説  
漫画 ドラマ  
コメント付きで  
教えてください♪

★氏名の掲載を希望しない場合は、匿名希望とお書きください  
(ペンネームも可)。

応募方法

郵送

または

メール

応募先

〒104-0031

東京都中央区京橋 2-6-10 宝照ビル 3F

info@shukatsu-ad.com

知っておきたい

## 介護脱毛

### という選択肢

介護脱毛とは、将来自分が介護を受ける際に、排泄介助の負担を軽減し、衛生面を向上させるためにデリケートゾーンの脱毛を行う取り組みです。近年では男女を問わず関心が高まり、親などの介護の経験をきっかけに、自身の備えとして早期に介護脱毛を行なうケースも増えています。

### 介護脱毛とは？

### 終活との関係性

介護脱毛は、介護時の衛生管理や介護者・被介護者双方の心理的負担を軽減するために行われます。プロの介護者は、適切な技術で排泄処理を行えますが、家族による介護では、手際よく処理できず、負担が大きくなりがちです。実際に介護経験者からもこのよう

な声が聞かれます。そのため介護脱毛は、以下のように家族介護の負担軽減に役立つと考えられます。

衛生管理の向上…毛があると皮脂つ物が付着しやすく、臭いやムレの原因となります。脱毛することで清潔を保ちやすくなります。介護者の負担軽減…拭き取りが簡単になり、介護者の作業時間が

短縮されます。特に家族介護では、この負担軽減はとても重要です。

### 介護脱毛を始める

### きっかけ

親の介護を通じて、家族介護の負担を実感し、自分が将来介護される立場になったときに負担を減らしたいと考え、介護脱毛を選択する人も増えています。また、脱毛機器は黒い色（メラニン色素）

に反応するため、一般的な脱毛方法では白髪になると施術が難しくなることも重要なポイントです。そのため、「白髪になる前に施術しておこう」と早めに決断するケースも少なくありません。

「ムダ毛処理ができない」  
現実と葛藤



体験した方のコメント



# 介護脱毛の準備に必要な3つのポイント

## 見せたくないという思いと備える 選択

ムダ毛処理に対する「見た目」への不安や羞恥心は、年齢に関係なく持ち得るものです。近年、若い世代の脱毛意識が変化し、男性でもVIO脱毛を受ける方が増加しています。介護脱毛は将来に備える「カラダの終活」であり、「思いやりの準備」ともいえます。

## まずは早めの受診が鉄則

近年、脱毛需要が高まり、予約が取りづらい医療機関もあるため、事前のリサーチが欠かせません。予約は電話でも可能ですが、現在はオンラインが主流となっています。早めに情報収集を行い、計画的に進めることが大切です。

## 終活支援の中でどう活かすか

VIOに関する話題はデリケートな内容ですが、親子や夫婦間で本音を話し合うきっかけにもなります。そこから「誰に、どこで介護をしてもらいたいのか」といった、より核心的な内容に繋がることもあります。終活は、ひとりで抱え込まないことが何よりのポイントです。

平均寿命の伸びにとともに、要介護者の認定者数も増加しており、誰もが将来的にその立場になる可能性はあります。さらに若い世代でも、病気やケガによりセルフケアが難しくなる場面は十分に考えられます。たとえば、脳疾患や骨折による麻痺などで、「剃る」「拭く」といった基本的な動作が

できなくなることもあるのです。このように、自分でムダ毛の処理ができない状況に直面すると、「人に見られることへの羞恥心」に加え、「以前はできたことができない」という喪失感から、精神的なストレスや葛藤が生じやすくなります。これは年齢にかかわらず誰にとっても起こりうる問題です。

### レーザー脱毛機器を体験

施術中に強い痛みを感じることはほとんどありませんでした。ただし、痛みの感じ方は個人差があるため、不安な場合はカウンセリングを受けることをお勧めします。

「VIO 脱毛を医療機関（美容クリニック）で10回受け、総額は9万円でした。ただし、料金は使用機器やクリニックの料金体系によっても異なります。また、施術は最低でも2ヶ月は間隔を空ける必要があるため、全体で約2年弱かかりました。

## タイトルから惹かれる作品ばかり!

終活をテーマにした書籍をご紹介します!  
みなさまからのおすすめ作品も募集しております。  
詳しくは9ページをご覧ください。



### 人はどう老いるのか

長年、高齢者医療に携わってきた、小説家でもあり医師でもある著者。前半は、認知症の方の様々な姿を紹介し、一人ひとりの状態や環境の違いを改めて感じました。後半は、医師としての本音も交えながら、現場の実態にも触れ

人はどう老いるのか  
久坂部 羊

医者はホントは知っている  
楽な老い方  
苦しむ老い方

誰もが初心者。大事なのは予習です  
●老いの現実を知る  
●医療への幻想を捨てる  
●健康情報に踊らされない  
●あきらめが幸せを生む



久坂部 羊著  
講談社現代新書

られています。最後は、楽に死ぬコツなど、著者の考え方がまとめられています。小説家なので読みやすい文体で、かつ、医療の裏事情なども垣間見える、大変学びの深い内容でした。

### 終活中毒

心に残る終活ミステリー短編集です。余命わずかと宣告された資産家女性の行動、妻の三回忌を前に起こった驚きと喜びの出来事、ベス



人生は、いつでも  
大どんでん返し。  
たとえ、余命わずかでも—  
最高の最期、始めますか?  
あなたの心に火を灯す驚愕×号泣ミステリー!

秋吉理香子著  
実業之日本社

トセラー作家が残した遺品の顛末、売れない芸人の最後の挑戦。こんな終活もあるのだなと感慨深く読みました。





## 病院で死ぬということ

一般病院の医療システムは治療をすることを目的にしている。末期がん患者に向き合い、延命治療でなく本人の意思

の尊重が大事だと気付き、ホスピスへと転向していった医師の書。



山崎章郎著 文春文庫

## 残された人が編む物語

動機もわからず突然失踪し、亡くなった人々。残された家族は、その人の人生をたどることで自分身の人生をも振り返り、希望を見つけ、あ



桂望実著 祥伝社

らたな一歩を踏み出します。これからの人生を大切に生きようと思わせてくれる一冊です。

## 終活のリアル

らしさ会員で手分けして執筆した一冊です。45の事例を紹介しており、さまざまな角度から終活の取り組み方を学ぶことができます。エッセイングノートを書いてうまくいった話、相続にまつわるトラブル事例、医療・介護



NPO法人ら・し・さ著  
金融財政事情研究会

や看取りのお悩み、受取人が死亡している場合の生命保険金の行方、ひとり親に欠かせない遺言など…具体的で血の通った文章は、あなたの終活のガイドとなってくれるでしょう。

## 迷惑な終活

「終活なんてやらな」と言っていた75歳男性が、「終活とは自分の人生にケリをつけることだ」と思い



内館牧子著 講談社

至って始める終活奮闘記。妻の大胆な終活にも納得。笑いあり涙ありの物語です。



協会会員の学びと  
交流の場

# 地域サークルの ご案内

地域サークルに関する  
情報はこちらから  
※閲覧にはログインパ  
スワードが必要です



<https://shukatsu-ad.com/member/circle/>

2025年8月現在、全国各地に23の地域サークルがあります。協会では、会員の交流と、地域サークルの設立支援のため、地域を絞ったオンライン交流会も開催しています。HPやメール、SNS等でご案内しますので、お気軽にご参加ください。

募集中

## 地域サークル仲間探しの掲示板

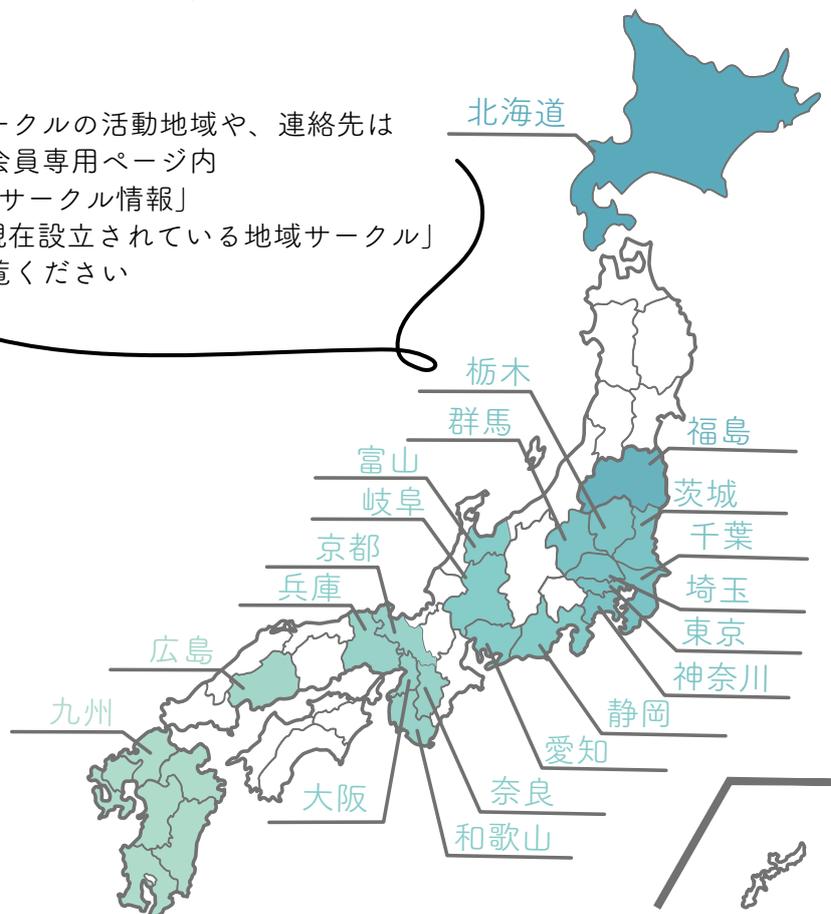
この掲示板は、次のような時に活用できます

- 地域サークルを立ち上げたいとき
- 地域サークルのメンバーを募集したいとき

詳しくは協会会員専用ページ内「地域サークル情報」>「会員掲示板【SHARE info】について」でご確認ください

## 現在設立している サークル地域

各サークルの活動地域や、連絡先は  
協会会員専用ページ内  
「地域サークル情報」  
>「現在設立されている地域サークル」  
をご覧ください



## 終アドふくしま



終アドふくしまは会員数9名で、年に数回ミーティングを開き、各会員の情報交換をしています。それぞれの職業から得られる多方面の終活に繋がる貴重な情報が集まり、毎回收穫が多いです。昨年3月には代表の飯田氏が「親の終活と自分の終活を考える」と題してセミナーを開催しました。35名の方が受講し、終アドふくしまのメンバーもスタッフとして参加しました。親の終活ということで若い世代や、葬儀業者の方も参加してくださり、リアルな業界の最新事情も伺うことができました。多くの質問があり、一つひとつに丁寧に答え時間が足りないほどでしたが、終活の必要性を感じている方は想像以上に多く、それぞれの終活の在り方があり、時代と共に形が変わっていくのだろうと感じました。終アドふくしまは今後も試行錯誤しながら、実りある活動を続けていきます。入会お待ちしております。

## 終アド東京



終アド東京は、終活アドバイザー資格を持つ有志が集まり、2021年2月に設立されたサークルです。

現在は24名が登録しており、1～2ヶ月に1回のZoom定例ミーティングを通じて、メンバーの活動報告や終活に対する想いを共有し合っています。設立当初はコロナ禍の影響でオンライン中心の活動でしたが、現在では年に1～2回、都内の会場を借りて一般向けのセミナーも開催しています。セミナーでは、「エンディングノート」「お片付け」「老後の備え」「デジタル終活」など、各メンバーの専門性を活かした多彩なテーマを取り上げています。

○これまでのセミナーのテーマ

- ・「お片付けとエンディングノート」
- ・「～あなたの人生の主人公はあなたです～（老後の備えについて考えてみませんか?）」
- ・「～未来を思い、今できること。終活のすすめ～」

また、メンバー個々でも、それぞれの専門分野でセミナーや相談会を実施しています。

終活について共に学び、語り合える仲間として、東京近郊にお住まいの方や勤務されている方を広く募集しています。

## 終アドかながわ



私ども終アドかながわは、神奈川県内在住の終活アドバイザーを主体に17名の会員で活動しています。会員の職業は、会社員や士業、地域活動家など様々ですが、協会が提唱する「終活」を地域の住民の方々に定着させることで、ひとりでも多くの方に価値ある豊かな人生を歩んでいただきたいとの想いの下、多様な事業を展開しています。

具体的には、「ミーティング（定例会）事業」をはじめ、「研修事業」や、お客様に対する「セミナー＆相談会開催事業」などに取り組んでいます。本年1月には、セミナー＆相談会開催事業を具体化し、当会の主催事業として、横浜（関内）にて一般の方を対象に「セミナー＆相談会」を開催、多くのシニアの方にご参加いただきました。評判は上々で、また開催してほしいなどのご意見をいただき、第2弾を検討しているところです。

今後は、現在行っている終活アドバイザーに資する取組のほか、会員間の連携強化を目的として、会員相互の親睦を図る事業にも積極的に取り組んでいきたいと考えています。

～「幸せ支援！」をスローガンに、あたたかく学び合う場～

## 終アド愛知



終アド愛知では、「幸せ支援！」をスローガンに掲げ、メンバー同士が学び合い、支え合う活動を続けています。主な取り組みとして、3ヶ月に一度、会員講師による持ち回りの勉強会を開催しています。日常のちょっとした気づきから、専門的な知識まで、テーマはさまざま。

介護施設が倒産したらどうなる？

親御さん所有の不動産をどうするか？

といった正解のない問いに対して、多様な意見を出し合えるアットホームな雰囲気の魅力です。

参加は自由ですが、自然と足が向くような温かさがあり、毎回会員13人のうち9割以上の高い出席率を誇っています。勉強会の後は、恒例のランチ会。こちら和やかで、交流を深める大切な時間となっています。

これからも、終活を通して「幸せ」を支援できるよう、心の通った活動を続けてまいります。

## 終アドおおきに京都



京都を中心に滋賀、大阪と終活の大切さを広める活動をして  
おります【終アドおおきに京都】代表の甲斐と申します。  
私共のサークルは現在7名にて活動をしております。毎月の  
定例会やお寺での終活セミナー、事業所従業員様向け終活セ  
ミナー、地域自治会での終活セミナーやマルシェに至るまで  
幅広く活動しております。活動の源になるのが私共のメンバー  
それぞれが多方面で資格を持ち有資格者が講演を行ったり得  
意分野を駆使して活動に深みを出したりしており最高のメン  
バーだと誇りに思っております。これからも終活セミナーや  
マルシェなどを中心に活動をしていく所存でございます。メン  
バーも随時募集しております。興味のある方はご連絡お待  
ちしております。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

## 終アド浪花



終アド浪花は令和4年7月からは代表 副代表 幹事長の三  
役体制で新たなスタートをきりました。

年間計画を立て、月1回の三役会を経て終活の必要性「終活  
の活」を広めることを真剣に楽しく取り組んできました。メン  
バーの素晴らしい得意技を皆で共有してアイデアを出し合  
い活動していくことが地域サークルを楽しく続けていくコツ  
だと思っています。

様々な活動の結果、現在はメンバーが27名に増えました。  
令和7年度は運営規定の制定、年間計画の刷新、三役体制か  
ら監査役と役割を広げて新たな挑戦にわくわくしています。

### 活動履歴

令和4年10月23日(日) 笑いヨガでハッピーライフ浪花

令和5年 7月22日(土) 知っておきたい!終活の情報①

令和5年10月29日(日) 笑い呼吸で!福きたる!

令和6年 6月23日(日) 知っておきたい!終活の情報②

令和6年 9月28日(土) 区民まつり ブース出展

令和6年10月27日(日)

終活マルシェ2024 終活なに?輪

令和7年 2月23日(日) 知っておきたい!終活の情報③

(聴講者18名 運営スタッフ16名 懇親会参加27名)

## 終アド岡山



「終アド岡山」は昨年5月に設立以来、月1回定例会を開催しています。

定例会の参加者を増やしたいと思い、今年1月からは、奇数月は「リアル開催」、偶数月は「ZOOM開催」として実施しています。

いままでの定例会は岡山市で行なっていましたが、3月は初めて倉敷市で開催しました。映画のロケ地としても有名な塩田王の「旧野崎家住宅」の見学をしたあと、児島市民交流センターで3月の定例会を実施。広島からも1名の参加をいただき4人と少人数でしたが、楽しく過ごすことができました。これからも敷居の低い、「終アド岡山」として、みなさんが参加しやすい、楽しい定例会にしていきたいと思います。興味のある方は、「終アド岡山」の定例会に参加してみませんか。お待ちしております。

会員限定

## 「ら・し・さノート」®デジタル版 配信中! /

冊子版のら・し・さノート®を補完しており、ノートをより有効に活用していただけるよう制作しました。

### ダウンロード方法

協会専用ログイン>ら・し・さノート®とツール>

②ら・し・さノート®デジタル版使用申請

から、ご申請の上ダウンロードいただけます

※使用ガイドラインをご一読の上、ご使用ください



# 全国の終活意識を“見える化”した 最新データを公開!

2021年の第1回調査に引き続き実施された調査結果報告書が無料でダウンロードできます。前回との比較や新しい調査項目である「おひとりさま」に関する調査など最新のデータが掲載されています。業務やプライベートなどでご活用ください。

なお、セミナーや執筆など業務で利用される際には、以下について明記ください。

<引用・転載時のクレジット例>

出所：NPO法人ら・し・さ(終活アドバイザー協会)「第2回終活意識全国調査(2024年)」

ダウンロード開始

## 第2回「終活意識全国調査報告書」

### ダウンロード方法

<https://shukatsu-ad.com/2025/07/18/shukatsu-survey2024/>

- ①上記URL(終活アドバイザー協会ホームページ>協会からのお知らせ>トピック)にアクセス
- ②文中「報告書全文(PDF)」をクリックすると、PDFにて報告書全文が表示されますので、データをダウンロードいただけます





# 今後も各地でイベントを企画中! イベント情報



会員へのイベントの詳細は、  
メールマガジン（登録制）・LINE・Facebookにてお知らせします



イベント詳細・お申込みは  
ホームページよりご覧いただけます  
<https://shukatsu-ad.com/events/>

Instagramでも  
配信中!



毎月開催

## 終活の基本と「ら・し・さノート®」の活用法(オンライン)

前半は終活とエンディングノートの基本的なお話、後半は全国各地の会員の皆様との交流会です。

8/26 (火) 10:00 - 12:00

9/13 (土) 19:30 - 21:30

終活アドバイザー協会会員限定  
参加費 無料



## 14日間 繰り返し視聴可能

詳しくはホームページにて!

1 講座 4,400円

会員は **3,300円**

※必ず「会員専用」からお申込みください



最新の動画は  
「資産運用時代の相続に  
知っておきたい知識」



<https://shukatsu-ad.com/videos/>



# 終活アドバイザー協会講演会

参加  
無料

## 創作講談「終活のワルツ」

### 身体の不調を見逃さない40代からのセルフチェック・セルフケア

毎年開催している、終活アドバイザー協会講演会を、今年も開催します！

今回は、今日から実践できる、健康習慣のためのセルフチェック、セルフケアを学んで、人生100年時代を生き抜く方法と、参加型の演目で、参加された方に一緒に歌っていただくシーンがある講談を行います。

終活アドバイザー協会会員でなくても、無料でご参加いただけますので、ぜひこの機会にお申込みください！

# 9/28

 (日) 14:00 - 16:30

講師

・豊田真弓氏(創作講談「終活のワルツ」)

・松尾孝子氏(身体の不調を見逃さない40代からのセルフチェック・セルフケア)

お茶の水  
会場

オンライン  
配信



## 会員限定GOODS

会員専用ネットストアにて販売中！

1100  
YEN

送  
料  
無  
料



ロゴ入りクリアファイル、A4サイズ  
10枚セット



終活アドバイザー リーフレット  
50部セット

3chら・し・さチャンネル

## 動画で学ぼう

過去の終活講座を、お好きな時間に動画で受講  
できます。動画配信サービスは、「FPI-J 生活

経済研究所長野」のサービスのひとつ(3ch  
ら・し・さチャンネル)として提供されています。  
終活アドバイザー協会会員は割引価格で受講で  
きます。非会員や退会された方、会費未納の方  
は会員価格でのご利用はできません。

# 自分らしく生きるために！ エンディングノート

定番



## ら・し・さノート®

これまでの人生を振り返り、これからやりたいことを考えながら、財産を把握し、人生の後半期のことを書きとめておくためのノートです。医療や介護が必要になったときの希望や、葬式やお墓のことを記入するページもあります。自分史ノートやエンディングノートとしての役割を持たせることもできます。(全46頁)

**550円(税込)**

活用ガイドと親亡きあとの支援ハンドブックと同時購入でクリアファイルがつきます



## 活用ガイド

ノートを書くときの手引きとなるものが欲しい、という声にお応えして作成した「活用ガイド」は、実例とアドバイス、お役立ち情報満載のガイドブックです。(全48頁)

**770円(税込)**



## 親亡きあとの支援ハンドブック

知的能力障がいのあるお子さんがいる親が、障がいのある子や、そのきょうだいのために何をしておくべきか、考えて行動するための一冊です。(全48頁)

**880円(税込)**

## 🛒 ご注文方法

- ホームページから、ご注文いただけます。
- ホームページからの注文では支払方法の選択ができます。
- ◇クレジットカード払い(手数料無料)
- ◇コンビニ払い・銀行振込など(手数料負担あり)



FAX、メール、ハガキによるご注文では、以下を明記してください。

1. お名前
  2. ご住所(送付先)
  3. 電話番号
  4. 必要冊数 (ノート●冊、活用ガイド●冊、ハンドブック●冊など)
  5. どこでノートのことを知りましたか
  6. 年代(「60代」など) ※6は差支えなければお書きください
- 支払方法の選択はできません。請求書に記載の支払い方法にてお支払いください(払込手数料の負担あり)。送料は500円です。

※終活アドバイザー協会会員の方が、会員特別価格(ノート10冊以上に適用)で購入される場合には、会員番号をお伝えください。ノート代の割引が適用される場合の送料は1,000円です。

# ら・し・さ 通信

2025年夏号  
2025(令和7)年8月発行



発行 NPO法人ら・し・さ  
終活アドバイザー協会  
〒104-0031  
東京都中央区京橋2-6-10  
宝照ビル3階  
■e-mail  
kanri@ra-shi-sa.jp  
■ホームページ  
NPO法人ら・し・さ  
<https://www.ra-shi-sa.jp/>



終活アドバイザー協会  
<https://shukatsu-ad.com/>



■TEL  
03-6264-4655  
(平日10:00~12:00、  
13:00~16:00)  
■FAX  
03-6264-4656  
(24時間受付)

本誌の無断転載・複製を禁じます。  
本誌の内容は、2025年8月現在の情報をもとに構成しています。制度やイベント等は事前のお知らせなしに変更されたり、中止されることがあります。あらかじめご了承ください。

Instagram  
配信中!

フォロワー  
募集中



# 終活アドバイザー協会講演会

2025年9月28日(日)

14:00 - 16:30

第1部「創作講談「終活のワルツ」」

講師 豊田真弓氏

第2部「身体の不調を見逃さない40代からのセルフチェック・セルフケア」

講師 松尾孝子氏

第3部「終活アドバイザー協会活動報告」

会場 ワイム貸会議室 お茶の水 お茶の水ユニオンビル4階 RoomA & B

参加費 無料

対象者 どなたでも

イベントの詳細は、ホームページよりご覧ください  
<https://shukatsu-ad.com/>