

# 終活

これからの人生を  
自分らしく生きるために



## 終活って具体的には？



- お金の計画
- 終末期医療・延命治療の意思表示
- 介護を受ける準備
- 葬儀・お墓
- 持ち物の整理
- 相続関係（遺言書など）

何からはじめればいいのか分からないそんなあなたに

## 01 エンディングノートを書いてみよう

エンディングノートとは、人生を振り返り、自分に関する情報や要望・希望を分かりやすくまとめ残したものです。正式な規格はなく、内容や書き方は自由に決められます。市販されているものもあるので、その中で書きやすい部分から書いてみるのもいいかもしれません。

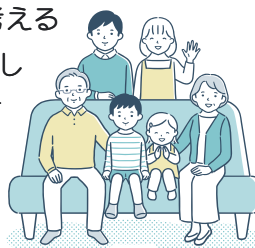
香南市でもエンディングノートを作成しています。希望の方には市役所1階高齢者介護課で無料配布しています。



ホームページでも配布中！

## 02 人生会議をしてみよう

もしもの時のために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、周囲の信頼する人たちと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）」と呼びます。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えることができなくなると言われています。一人で今後のことを考えるのではなく、周囲の方と話し合い、最善の方法を探ることが大切です。



## 大切な人に伝えておきたいことはありますか？

終活とは「人生の終わりのための活動」の略で、人生の総括を行い、最期を迎えるにあたっていろいろな準備を行うことを意味する言葉です。「終」という字を使うものの、「生きる」に焦点を当てるのが終活の目的です。

高齢者介護課 ☎57-8510

## 終活サポート事業を行っています！

終活に向けた計画の作成支援、生前整理や終末期医療等に関する要望についての情報提供を行っています。お気軽にご相談ください！

地域包括支援センター  
☎57-8511



## 終活のススメ！

## 無責任な餌やりをしてしまうと...

- その地域に猫が増える
- ふん尿、毛、餌の食べ残し、ごみ袋をあさるなどにより悪臭が発生する
- 花壇や庭木を荒らしたり、洗濯物を汚したりするなどの被害が出る
- 発情期の鳴き声やケンカの騒音が発生する

## 「餌やりルール」を守りましょう

### ✓ 置き餌はしない！

餌場を管理することで、ゴミを荒らされたり、食べ物をあさられたりする被害を未然に防ぐことができます。餌を与える場所と時間を決めて、餌を食べ終わるまで見守りましょう。



### ✓ ふん尿の始末をする！

餌を食べた後の排泄場所が、ご近所の庭先などであってはなりません。ペットショップやホームセンターで売っている猫用トイレの他に、プランターや土などで猫用トイレを作ることも可能です。設置してこまめに掃除しましょう。



### ✓ 不妊・去勢手術を行う！

猫は繁殖力が強いので、繁殖制限を行わなければあっという間に増えてしまいます。香南市では猫の不妊・去勢手術推進補助事業を行っています。詳しくは環境対策課までお問い合わせください。



対策をはじめましょう！

# 野良猫への

## 猫用トイレの作り方



- ①プランターの底に土がこぼれないようにネットを置く
- ②その上に、水はけをよくするために砂利や小石を敷く
- ③その上に、園芸用の土を入れる
- ④その上に、あればマタタビの粉をふりかける
- ⑤なるべく雨のあたらない場所に置く



## 注意点

- 毎日、ふんをとる
- スコップで土を掘り起こしフワフワの状態を保つ
- 臭い対策を行う

## TNR活動にご理解を！

「捕まえて（Trap）」、「不妊・去勢手術（Neuter）を施して」、「元の場所に戻す（Return）」の頭文字をとってTNR活動といえます。

## TRAP NEUTER RETURN



野良猫対策の基本となる考え方で、猫の繁殖を抑え、自然に数を減らしていくことを目的としています。香南市では、TNR活動を応援しています。

## 犬猫ふん害防止看板 お貸しします！



ご希望される方は環境対策課までご相談下さい。

■環境対策課 ☎57-8508