

# 今から始める古い支度 ~第二の人生をすてきに生きる~ 第2回

ライフプランナー 吉田清彦  
2014年3月15日(土)

## 1. はじめに

- (1) 備えあれば、憂いなし
- (2) 死ぬまで、ちゃんと生きる (立花隆)

## 2. エンディングノートを書いてみよう II

### (1) 終末期の医療や死後のことについて

- ① 延命治療について / 尊厳死、リビング・ウィル
- ② 病名や余命の告知について
- ③ 臓器提供、献体について

### (2) 遺言について

- ① 自筆証書遺言
- ② 公正証書遺言

### (3) 葬式について

#### ※お葬式の種類

- ① 火葬のみ (直送) ② 密葬 ③ 家族葬 ④ 音楽葬 ⑤ 一般的な通夜・告別式 ⑥ 社葬・お別れ会  
(「ライフデザイン研究所」のカタログより)

※葬式代 いくらかかる? → 朝日新聞 11年2月9日記事

#### ※葬儀にかかるお金

- ① 葬儀社に支払う葬儀費用 ② 飲食接待や返礼品の費用 ③ お布施・戒名などの寺院費用

### (4) 墓について

## 3. グループトーク

(10分間休憩)

## 4. 健康で長生きするために

- (1) 生きがいをもって生きる / からだの健康、こころの健康
- (2) 食べもの / 身土不二、全体食、「まごにはやさしい (こはなれ)」
- (3) 健康体操をやってみよう (「使う筋肉と脳細胞は衰えない」)

## 5. コミュニケーションカード (感想カード) 記入