

川崎市宮前区役所地域みまもり支援センター地域ケア推進課 村岡 044-856-3251



# 早いうちから始める 終活セミナー

自身の終活を考える方はもちろん、親や祖父母の終活について考え始める40～50代の方など、幅広い年代の方にご参加いただけます。終活の実体験やお片づけのコツを聞くことで作業の手がかりとし、早いうちから前向きに「終活」を考えてみませんか？

日時 令和7年 1月25日(土) 10:00～12:00

場所 宮前区役所 4階大会議室

内容

- ① 本日のセミナーについて
- ② 終活の現状について(土田氏)
- ③ 終活の実体験紹介(吉村氏)
- ④ すぐにできるお片づけのコツ(吉村氏)
- ⑤ プレ・エンディングノート※を書いてみよう

※プレ・エンディングノートは、早いうちから気軽に前向きな終活が始められるように区民とともに作成した簡易なエンディングノートです。

「終活」って  
何から始めたら  
いいんだろう？と  
悩んでいる方は  
ぜひ参加してね！



土田 聡 氏

終活プランニング株式会社  
代表取締役

相続、葬儀などを含めた  
終活の現状について  
お話しします！



吉村 伸江 氏

片づけで終活をサポート  
写真整理アドバイザー

1年かけて自宅を片づけたから  
こそ知った、片づけのコツに  
ついてお話しします！  
今回は洋服と写真編です！

申込 1月15日(水)～1月23日(木)までに  
右記フォームからお申込みください。



申込フォーム



【問合せ先】

宮前区役所まちづくり推進部企画課  
TEL: 044-856-3133  
メール: 69kikaku@city.kawasaki.jp



区HP

※本イベントは、令和6年度宮前区地域デザイン会議で議論した内容に基づき取り組んでいます。



宮前区

地域包括ケアシステム推進イベント

「わかる」から  
ひろがる  
安心な暮らし



日時 令和7年 1月25日(土) 9:30～14:00

会場 宮前区役所 2階ロビー・4階会議室

地域活動が  
わかる

地域の活動団体紹介

自分のからだから  
わかる

体力・健康測定  
15分でできるストレッチ講座

相談先が  
わかる

困ったときの相談先の紹介  
相談受付



はぐるま稗原農園による野菜・自主製品と  
エリーズカフェ(こども食堂)による  
「コーヒー豆」を販売します  
(売り切れ次第終了)

はぐるま稗原農園



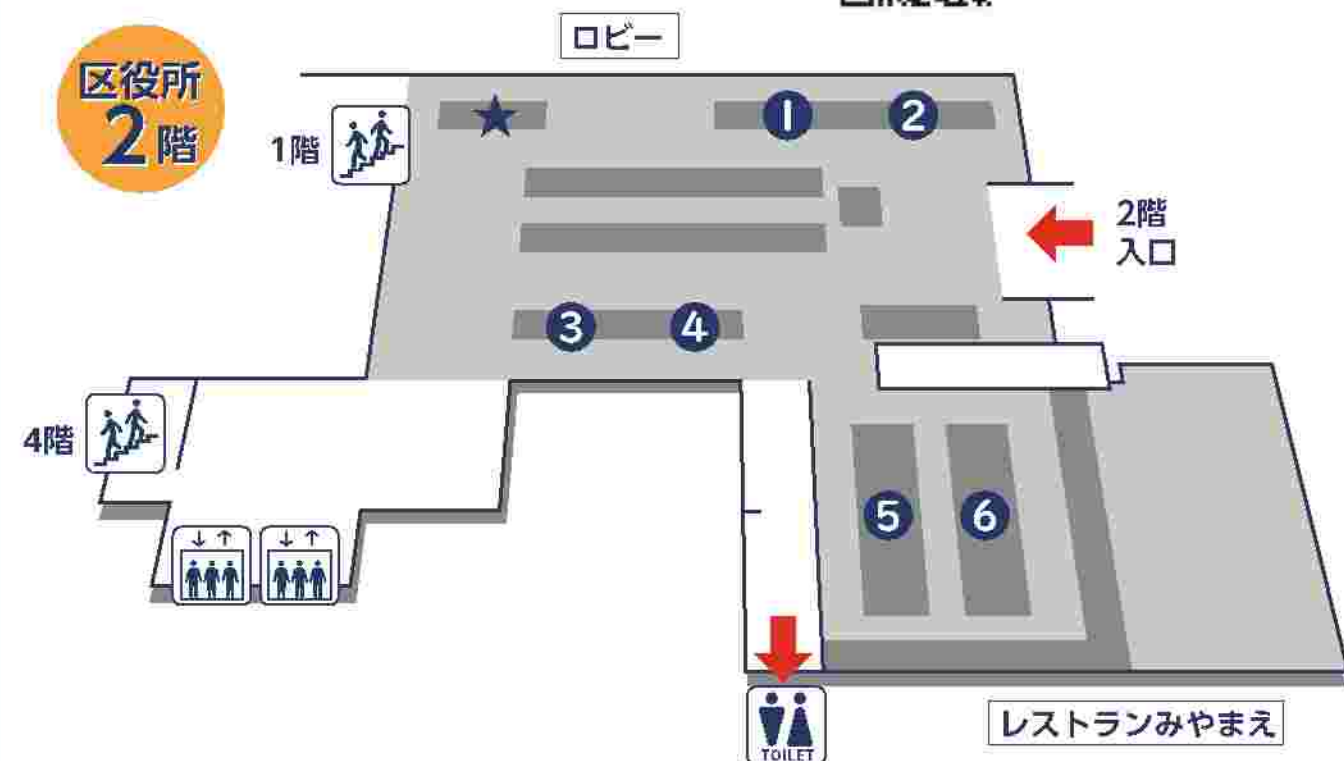
【問合せ】 宮前区役所地域みまもり支援センター地域ケア推進課  
TEL: 044-856-3300 FAX: 044-856-3237



# フロアマップ



イベントの詳細はこちらから



## 2階 プログラム

### ① 民生委員児童委員協議会 (活動紹介)

子育てのこと、学校のこと、介護のことなどさまざまな困りごとを相談できる地域の身近な相談役です。

### ② こども食堂 (活動紹介・コーヒー豆の販売)

こどもが一人でも通える地域の食堂で、安心できる居場所を提供しています。



### ③ すくすく子育てボランティア (活動紹介)

乳幼児健診を安心して受けられるよう、子どもの見守りをしています。

### ④ ヘルスパートナーみやまえ (活動紹介)

「公園体操」を通じ、運動の大切さを伝えています。

### ⑤ ヘルスメイト・宮前 (活動紹介)

「食育教室」などの活動で、食を通じた健康づくりを応援しています。

### ⑥ はぐるま稗原農園 (野菜・自主製品販売)

宮前区水沢の稗原地区を中心として、知的障害のある方々が農業に取り組んでいます。力を合わせて育てた旬の野菜や施設の自主製品を販売します。

★ 地ケア啓発パネル等の展示

## 4階 プログラム

### ⑦ 神奈川県 (認知症未病測定)

気軽に楽しく脳活できる5つの脳体力測定ゲームで得意なこと、苦手なことを確かめてみませんか。

### ⑧ ティップネス (AI姿勢診断/握力・柔軟性測定)

全身写真をもとに、あなたの姿勢をAIが分析。姿勢調整に役立つエクササイズも提案します。

### ⑨ LACTIVE (足腰年齢測定)

簡単な3つの動作を行うだけ。自分の足腰年齢を知って転倒リスクなどに備えましょう。

### ⑩ 生活協同組合ユーコープ (野菜推定摂取量測定・骨健康度測定・血管年齢測定)

不足しがちな「野菜」の推定摂取量や骨、血管の状態について手軽に測定できます。

### ⑪ ティップネス (ストレッチ講座)

15分でできるストレッチを紹介します。(午前・午後いずれも内容は同じです)

| メニュー  | 午前          | 午後          |
|-------|-------------|-------------|
| 肩こり予防 | 10:00～10:15 | 12:30～12:45 |
| 姿勢調整  | 10:25～10:40 | 12:55～13:10 |
| 腰痛予防  | 10:50～11:05 | 13:20～13:35 |
| 転倒防止  | 11:15～11:30 | 13:45～14:00 |

### ⑫ 地域包括支援センター (活動紹介・相談対応)

高齢者のご家族・地域の方の身近な相談窓口です。

### ⑬ 宮前区あんしんセンター (活動紹介・相談対応)

高齢の方や障害のある方の生活や日常的な金銭管理に関する相談ができます。

