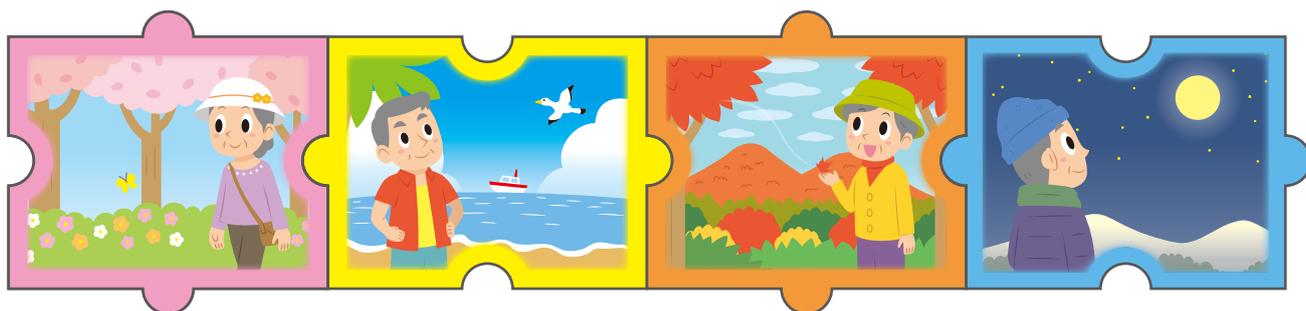


デザインする 自分らしい 老いじたく



このパンフレットは、将来に備え、行動しようと考え始めた方に、行動への第一歩を踏み出す後押しができればとの思いを込めて作成しました。**第1弾**のパンフレットも併せてご活用ください。



ホームページでも
紹介しています



老いじたくとは

元気なうちから将来に備えておくことで、ご自身の思いが尊重され、いつまでも自分らしく、より前向きに、安心した生活を送っていただくことを目的としています。

大田区・大田区社会福祉協議会
人生100年時代 老いじたく推進事業

社会参加・趣味の活動

身の回りの整理

体力の低下

将来に向けて備えておきたいこと、不安に思っていることなどを ご自分のなかで整理してみましょう。

まずは、『老いじたく問診票』で気になる項目をチェック！

- チェック項目が複数ある場合は、優先順位を付けてみるのがポイントです。
- ご自分の気持ちを確認しながら、一つひとつ進めていくことが大切です。

老いじたく問診票

Q 心配なこと、備えておきたいことにを記入ください。
複数の場合は、優先順位もご記入ください。

対応
ページ

優先順位	<input type="checkbox"/> 自分の将来 具体的にあればご記入ください。	例えば <input type="checkbox"/> ボランティア・社会貢献 <input type="checkbox"/> 自分が望む医療や介護のこと ----- <input type="checkbox"/> 家族のこと（親なきあと） <input type="checkbox"/> ペットのこと	3
優先順位	<input type="checkbox"/> 身の回りの整理 具体的にあればご記入ください。	例えば <input type="checkbox"/> 写真・手紙・年賀状 <input type="checkbox"/> 服や着物・趣味で集めたもの <input type="checkbox"/> 使っていない銀行口座・有価証券 <input type="checkbox"/> デジタルデータ <input type="checkbox"/> お墓のこと（承継・墓じまい）	4
優先順位	<input type="checkbox"/> 住まいのこと 具体的にあればご記入ください。	例えば <input type="checkbox"/> 不動産（売却・賃貸・譲渡） <input type="checkbox"/> 空家の管理 <input type="checkbox"/> 登記未了不動産 <input type="checkbox"/> 住み替え（施設入所等）	4
優先順位	<input type="checkbox"/> もしもに備える 具体的にあればご記入ください。	例えば <input type="checkbox"/> 判断能力の低下 <input type="checkbox"/> お金の管理（預金の引き出し等） <input type="checkbox"/> 身元保証人（緊急連絡先の確保） <input type="checkbox"/> 民事信託（家族信託）	5~6
優先順位	<input type="checkbox"/> 亡くなった後のこと 具体的にあればご記入ください。	例えば <input type="checkbox"/> 葬儀 <input type="checkbox"/> 家財・パソコンデータ等処分 -----  知っておきたい知識【相続・遺言】	6~10
優先順位	<input type="checkbox"/> 社会参加 具体的にあればご記入ください。	例えば <input type="checkbox"/> 気軽に行ける場所 <input type="checkbox"/> 生涯学習、学びなおし <input type="checkbox"/> 働く	11

自分の将来

身の回りの整理

住まいのこと

もしもに備える

亡くなった後のこと

社会参加

人生も百人百様！

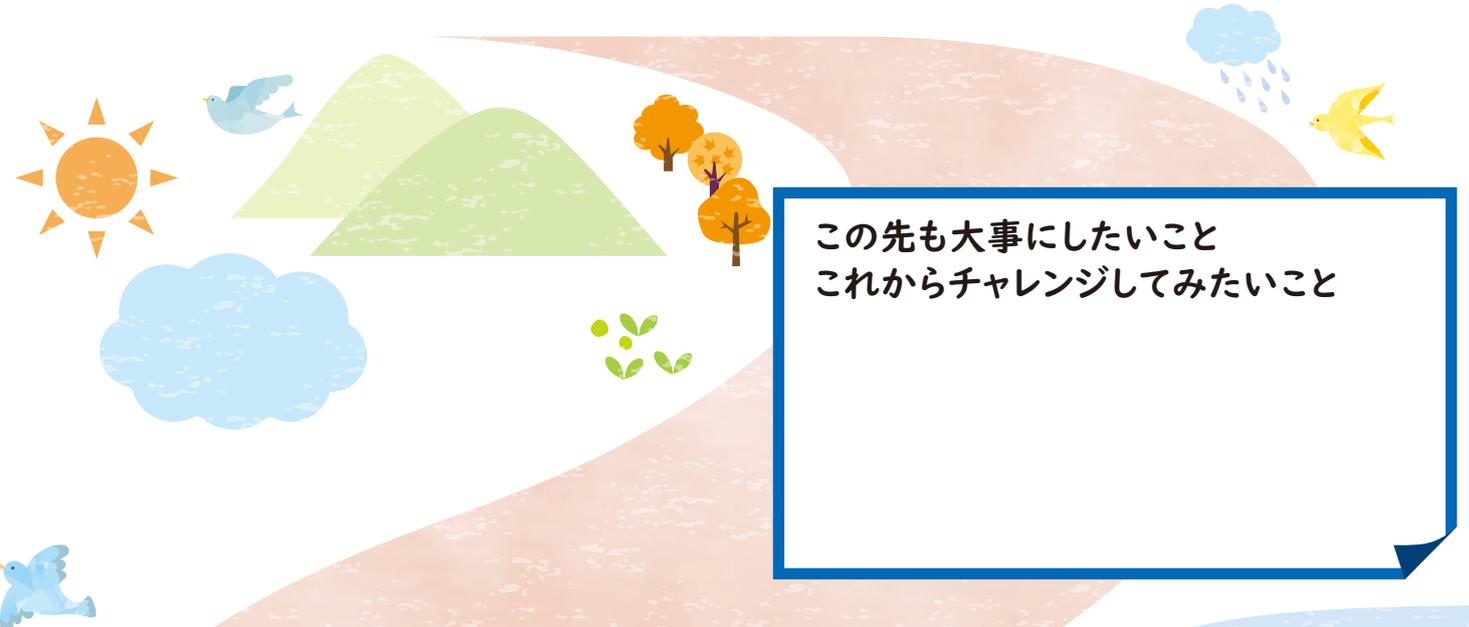
ステージ

判断能力の低下

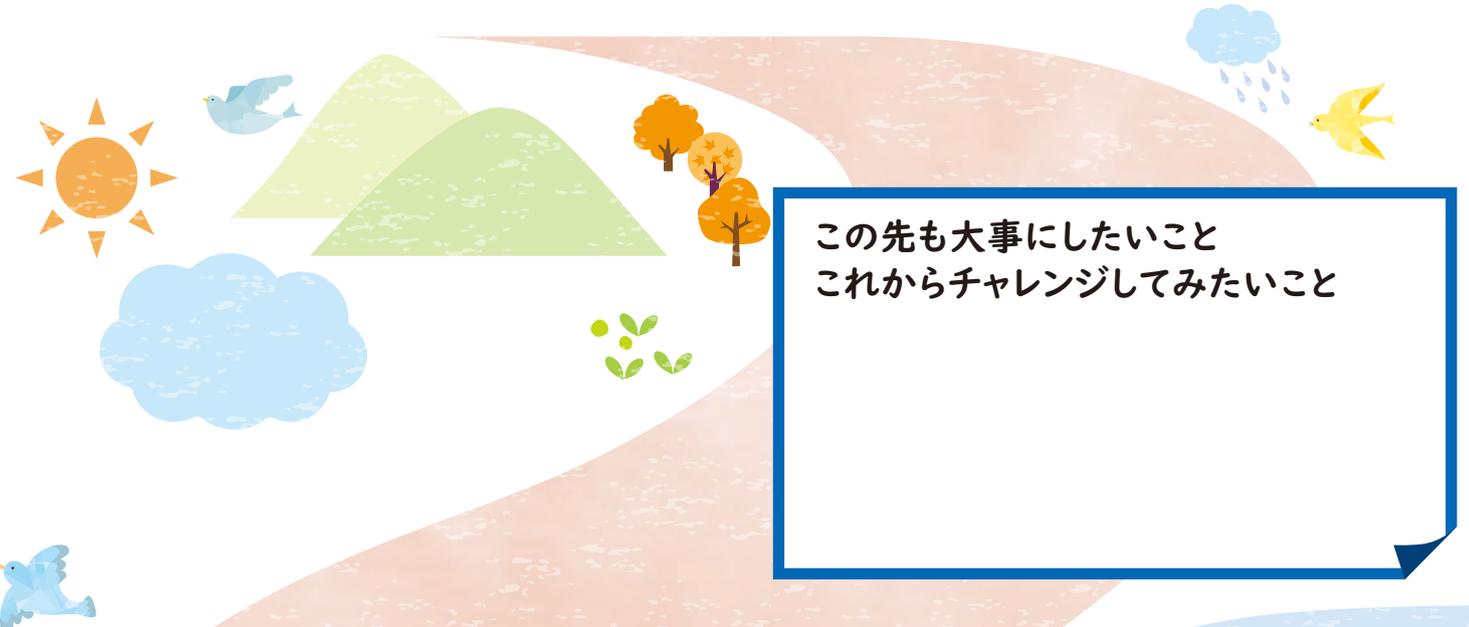
死亡

葬儀・埋葬

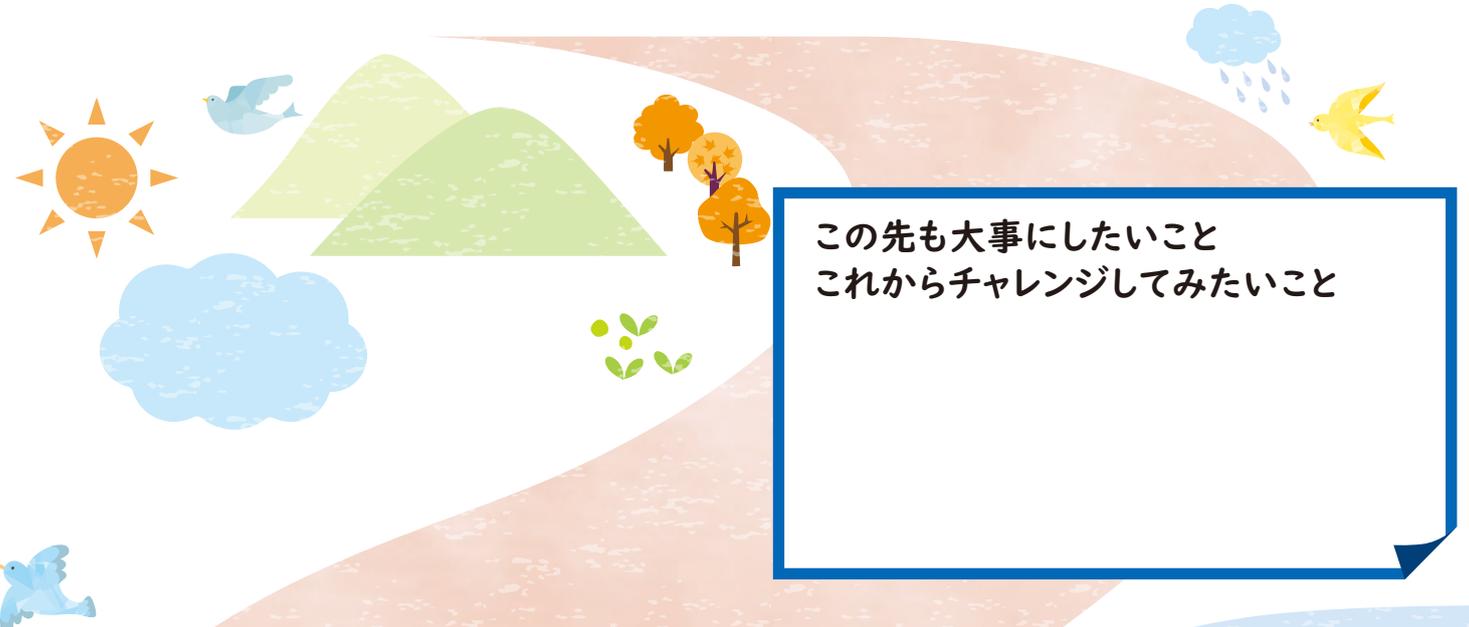
財産承継



この先も大事にしたいこと
これからチャレンジしてみたいこと



今、大事にしていることや『思い』



これまで大事にしてきたこと
(楽しかったこと)

自分の将来

これまでの人生を振り返り、
まずは、自分の将来を具体的にイメージすることで、
老いじたく全般の内容が進めやすくなります。



社会や地域に貢献したい!! ～ボランティアや寄付など～

ボランティアは、何かしたい!という
自然な気持ちからはじまる活動です。

- ボランティアを通じて、いろいろな人との出会いや学びを得ることができます。
- 人とのつながりや縁など、お金では買えない“何か”を得ることができます。
- 時間や体力の関係からボランティア活動が難しい場合、寄附などを通じてボランティア活動を支える方法もあります。

自分が望む医療のこと

命の危険が迫った状態になると、医療やケアなどを自分自身で決めたり要望したりすることができない場合があります。

例えば

- 命にかかわる病名を知らせてほしい
- できるだけ延命治療をしてほしい
- 延命よりも、痛みや苦痛を少なくしてほしい



※自分の思いとその理由を大切な人と共有しておくことが重要です。

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは

自ら希望する医療やケアを前もって考え、家族や周囲の信頼する人と繰り返し話し合い共有することです。国では『人生会議』と名付けています。



厚生労働省
「人生会議」

親なきあとに備える

障がい等があるお子さんの将来に備え、
相談機関等との関係づくり、成年後見制度、
遺言等で準備することができます。



子にとっての親なきあとに備える

- 「自分が元気なうちに、将来、子が困らないよう備えておきたい…」親として切実な思いです。その一方で、「なかなか進んでいない」との声もお聞きます。
- 「始めるきっかけ」と「タイミング」は人それぞれですが、今からできることを少しずつ進め、お子さんにも伝えながら、周囲の人も判断に困らない備えをしておくことより安心です。

今から
できること

- 家族以外の繋がりや相談できる人(場所)を広げる
- 制度(成年後見制度や信託など)を理解し、必要な準備しておく
- 親自身の老後の備えをはじめ(遺言等)
※後回しになりがちなので、ご自身の今後についても、考えてみましょう



ワンポイント

兄弟姉妹に託す場合でも、きょうだいで背負わず、
ご本人の支援者とチームで支援していく方法を伝えて
おくことが大切です。

ペットのこと

あなたのもしものに備えて、
遺言(負担付き遺贈)や
ペット信託、死後事務委任契約で
準備することができます。



- 体力の低下等でペットの世話を不安を感じていたり、飼うために無理をすることは、飼い主にとってもペットにとっても好ましいことではありません。
- 一時的に預かってもらう先を見つけしておくこと、一歩進んで元気なうちから新しい飼い主に委ねることも考えてみましょう。



大田区保健所
生活衛生課



ワンポイント

ペットも大事な家族の一員
共に考えよう
ペットの老いじたく



身の回りの整理

身の回りの整理はからだも心も元気なうちからはじめましょう。
大事な思い出の品が必要かどうか等、家族や知人などと
一緒に会話を楽しみながら進めると良いですね。



デジタルデータの整理について

- スマホやパソコンを使っている人は、写真や住所録、アプリなど、必ず「デジタル遺産」を残すことになります。
- まずは現在使用しているデータやサービスを把握し、長期間使っていないものは削除、解約をするなど、アカウントの整理から始めましょう。
- また、アカウントやパスワードを一覧表にまとめるなど、いざという時に周りの人が分かるようにしておくことが大切です。
- その際、データの保管場所には十分注意しましょう。



ワンポイント

片付けるのは「自分の分だけ!!」と決めて行いましょう。

お墓について

- 実家の墓の承継や自分のお墓について考えてみましょう。
- お墓は遺骨の埋葬だけでなく先祖供養、故人をしのぶ大切な場所です。
- お墓の跡継ぎ（承継者）がいない方は墓じまい（合祀墓、永代供養墓、共同埋葬墓など）を考え、お墓を持ちたくない方は、散骨などもあります。
- その他樹木葬などいろいろな形態があるので調べてみましょう。

承継者 — お墓参り、法要などを行い管理費を納める人のこと
合祀墓・永代供養墓 — 他の人とともに納骨されるお墓のこと
散骨 — 海や山に焼骨（遺灰）を撒くこと

※他人の所有地等に自由に撒くことはできません。自治体に確認等してください。



住まいのこと

からだや生活状況の変化に備えて、
住宅改修、住み替え、売却、賃貸、
譲渡などで準備することができます。



ワンポイント

令和6年4月から相続登記が義務化されます。

「相続登記」とは土地・家屋の所有者が死亡し相続が発生した時に名義人を変更する手続きのことです。

今までの住まい

様々な思い出が詰まった「我が家」「実家」が空家となり、放置されることがないように、元気なうちから、将来どのようにするか考え、相談し、備えておきましょう。

これからの住まい

- 高齢者向けの住まいは多様化し、選択肢も増えています。
- 高齢者向け住宅・施設の種類・特徴・費用・周辺環境（買い物・医療機関など）、介護が必要になっても住み続けられるかなど、自分に適した住まい選びが大切です。
- 将来後悔しないよう、まずは自分の希望を整理し、情報を収集しましょう。

空家について

- 近年、空家の放置が問題になっています。
- 住んでいない、使っていないなど、将来空家になる可能性が高い場合は、空家の活用や空家対策を考えてみましょう。
- 建物は、使わないで放置すると老朽化が進行し価値が下がります。また近隣へも迷惑がかかる可能性があるため、適切な維持管理が必要です。

もしもに備える

元気なうちに将来のリスクに備えて、任意後見契約、見守り契約、財産管理委任契約、ホームロイヤー契約等で準備することができます。第三者にお願いする場合は、契約内容や費用などをよく確認しましょう。



任意後見制度

自分が信頼できる人と公正証書で「後見を依頼する契約」を結んでおく制度です。法務局に登録されます。自分で後見人や依頼する内容をあらかじめ決めておき、自身の*判断能力が低下した後に支援が開始されます。

*判断能力…売買や贈与、契約などをする際に、その行為が自分にとって有利なのか不利なのか考える能力

①任意後見契約締結

支援をお願いしたい人（任意後見受任者）と任意後見契約を結びます。



本人の判断能力が低下してきたら…

②監督人選任の申立

家庭裁判所に任意後見監督人選任の申立てをします。

四親等内の親族や任意後見受任者が申立て



監督人を選任

③任意後見開始

任意後見受任者が任意後見人となり後見活動を始めます。



大田社協
アニメで見る
任意後見制度



ワンポイント

任意後見人のサポートは生前のみで、死後のサポートは行いません。

< 見守り契約 >

本人と任意後見受任者が定期的に電話や面談等を行うことにより、健康状態や生活状況を確認し、任意後見をスタートさせる時期を判断します。

< 財産管理委任契約 >

体力的な衰えや病気加療などの理由により、財産の管理について委任する契約です。判断能力が低下する前の支援で、任意後見契約の効力が生じるまでの間を対応します。

入院のときや老人ホーム、賃貸住宅入居の身元保証人

心身状況の変化により、老人ホームに入居したり、入院したりする場合があります。その際、連帯保証人や身元保証人を求められる場合があります。

高齢の方を対象とする、身元保証や死後事務を行うサービスが広がってきています。一方で、契約時や解約時のトラブルも増加しています。契約にあたっては、自分に必要なサービスは何か、料金や解約時の条件などをよく確認しましょう。

また、「任意後見契約」が結ばれている場合、施設や病院によっては身元保証人が不要になる場合もあるほか、ホームロイヤーなど専門職と財産管理委任契約を結び対応する方法も考えられます。

(参考：消費者庁)

『「身元保証」や「お亡くなりになられた後」を支援するサービスの契約をお考えのみなさまへ』➡



消費者庁

🌿 民事信託（家族信託）

個人の財産管理や資産承継を目的とする制度です。

自分が判断能力のあるうちに、自分の将来や亡くなった後の財産管理や資産運用等を信頼できる家族にあらかじめ託す仕組みで、信託契約を結びます。

- ◎本人の認知症の発症や死亡などを原因として、家族が本人から受託した財産を、本人の意向にしたがって管理・処分をすることができます。
- ◎本人が亡くなった後の資産の第一承継先、さらにそれ以降の資産承継先を決めておくこともできます。

👉 ワンポイント

信託の利用により、家族が本人の財産を自由に使えるわけではありません。また、信託を利用すれば成年後見制度の利用を回避できるわけではありません。本人・家族ともに制度や仕組みを正確に理解することが大切です。

亡くなった後のこと

死後の事務をお願いできる親族等がない場合、元気なうちに死後事務委任契約を結び準備することができます。

🌿 死後事務委任契約

亡くなった後の諸手続きや生前債務の支払い、葬儀、納骨、家財の片づけなどは、これまで親族が担うことがほとんどでした。しかし、託せる子どもがない、親族とは疎遠等、親族には託せない人も増えています。そうした場合に備え、生前に第三者と委任契約を結んでおき、自分の最後の思いを実現してもらう「死後事務委任契約」を元気なうちに結ぶ方法があります。

死後、確実に履行してもらうためにも公正証書で契約することが望まれます。費用は依頼する内容やお願いする相手（職種等）によって変わり、預託金が必要な場合もあります。

委任契約の一例

- 火葬や葬儀 ●納骨や埋葬 ●病院、施設の退院手続きや精算
- 医療等被保険者証の返還 ●賃貸住宅の明け渡し
- 住居内の遺品整理 ●水道やガス等公共サービスの解約
- 残されたペット ●SNSアカウントの手続き



大田区
区民葬儀について



地域で自分らしく暮らしていくためのサポート

🌿 法定後見制度

法定後見制度とは、認知症・知的障がい・精神障がいなどによって、判断能力が不十分な方の援助者を選び、法律的に支援する制度です。

例)

- ◎契約・手続きの代理、不当な契約の取り消し、適切な判断へのサポート
- ◎本人が安心して暮らしていけるよう、気持ちを聞き、一緒に考えながら支援

法定後見制度には、判断能力の程度に応じて「補助」「保佐」「後見」の3つの種類（類型）が用意されています。



大田社協
アニメで見る
法定後見制度

🌿 地域福祉権利擁護事業

認知症高齢者や知的障がい者、精神障がい者など判断能力が十分でない方を対象に、利用者との契約に基づいて、必要な支援を行います。

例)

- ◎役所からの色々な通知やお知らせについて
→ どうしたらいいかわからない。
→ 一緒に確認し、必要な手続きができるよう支援します。
- ◎公共料金や家賃の支払いを忘れやすくなった。
→ 支払内容の確認と支払いを支援します。

この他、本人の状況に合わせて、金融機関への同行や通帳・印鑑の預かり、預貯金を払戻して生活費を届ける等の支援も行っています。



大田社協
地域福祉権利
擁護事業

もしもに備える

亡くなった後のこと



知っておきたい知識



相続

相続とは、亡くなった方（被相続人）の遺産（権利・義務）を包括的に引き継ぐことを言います。

権利だけではなく義務も承継することになるので、プラスの遺産だけでなく、マイナスの遺産、債務も相続の対象になります。

相続手続きがいくつもある場合、手続きが同時に進められ、時間短縮につながります。

法定相続情報証明制度

相続手続きには、被相続人の出生から死亡までの相続関係を証明する戸籍書類を用意します。

『法定相続情報証明制度』を使うことによって、戸籍謄本の束を何度も出し直す必要がなくなります。

この制度は、戸籍を提出して法務局に法定相続人に関する情報を一覧図にした『法定相続情報一覧図』の保管を申し出ることによって、法務局の証明がある法定相続情報一覧図の写し（法定相続情報証明）を発行してもらうものです。



法務局
法定相続情報
証明制度

遺贈とは

遺言者が推定相続人以外の人に遺言をすることで相続対象となる財産を譲ることを言います。

遺贈する相手は、生前にお世話になった人といった特定の個人や、病院や地方自治体、NPO法人などの人以外の団体や法人に設定することができます。



遺産分割協議とは

相続が発生した際に、共同相続人全員で遺産をどのように分けるのか話し合い、合意することです。

遺産分割協議が成立したら、遺産分割協議書を作成し、全員が署名のうえ実印で押し、相続手続きを行います。

遺留分とは

被相続人の遺産のうち、傍系血族を除く法定相続人に対して法律で保証される最低限の遺産取得分のことです。

自筆証書遺言書保管制度

自筆証書遺言書を法務局で保管してもらう制度です。遺言者本人の死亡後、相続人等に見られなかったり、一部の相続人等により改ざんされる等のおそれなくなるとともに家庭裁判所の検認が不要となります。



法務省
預けて安心！
自筆証書遺言書
保管制度

遺言公正証書作成支援事業

（証人の無料派遣）

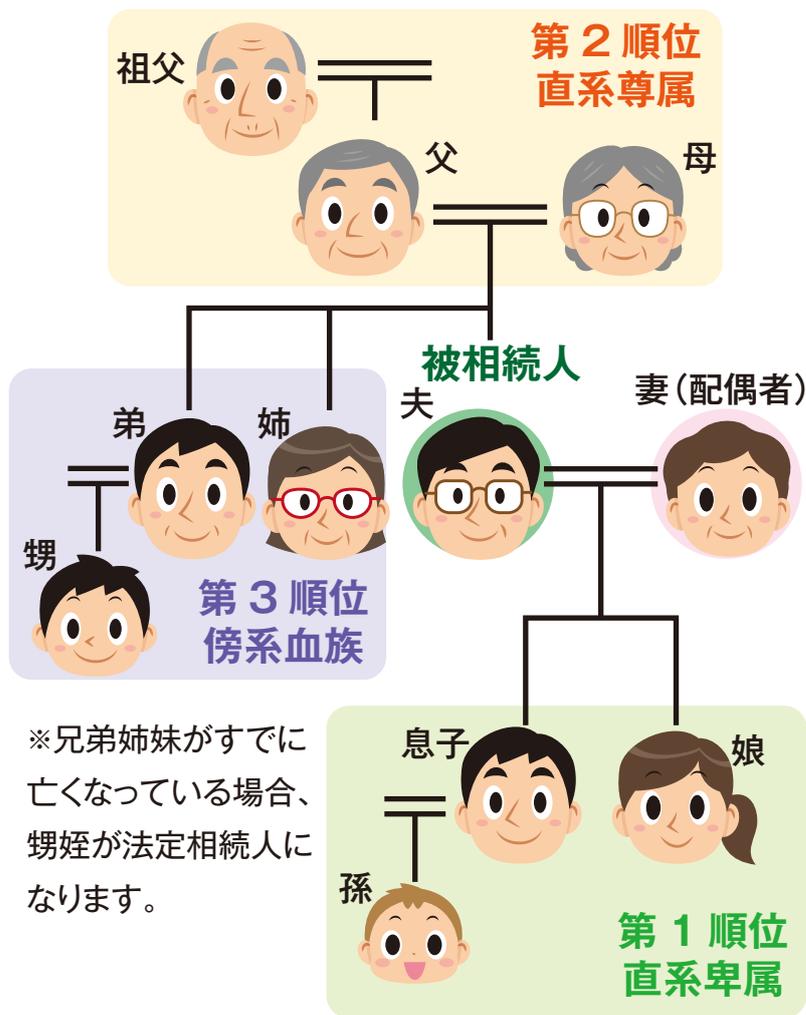
大田区社会福祉協議会では「安心できる将来設計を支援する」という立場から、大田区に在住、在勤、在学されている成人の方で、区内公証役場で公正証書遺言を作成する方を対象に職員を証人として無料で派遣しています。

法定相続人の順位と相続分 図式

配偶者は常に相続人になります。

法定相続人の順位や配偶者の有無により、法定相続分は異なります。

また、同順位の法定相続人が複数いる場合は、その人数で均等に分けます。



※兄弟姉妹がすでに亡くなっている場合、甥姪が法定相続人になります。

直系卑属・・・子・孫・曾孫など。

直系尊属・・・父母・祖父母・曾祖父母など。

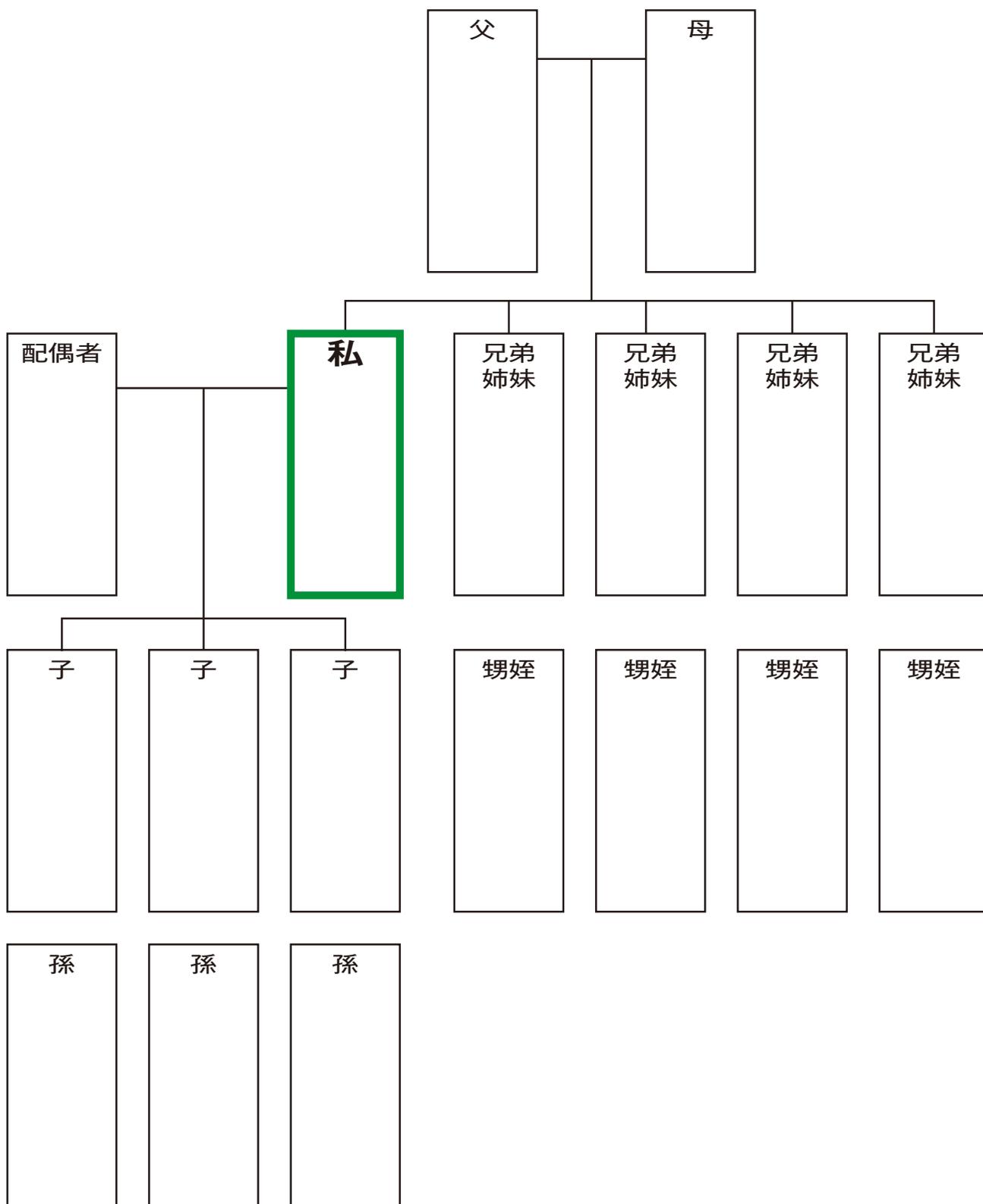
傍系血族・・・傍系に属する血族。

兄弟姉妹・甥・姪・伯叔父母・従兄弟など。

法定相続人のケース	法定相続分
妻 + 子	妻 1/2, 子 1/2
妻 + 親	妻 2/3, 親 1/3
妻 + 兄弟姉妹※	妻 3/4, 兄弟姉妹 1/4
妻 (配偶者のみ)	全て妻
子 (配偶者がいない場合)	全て子
親 (配偶者・子がない場合)	全て親
兄弟姉妹 (配偶者・子・親がない場合)	全て兄弟姉妹

ご自分を中心とした親族関係図を記入してみましょう。

親族関係図



遺言

遺言を作成することにより自分の財産を、自身の意思により『誰にどの財産を相続させるのか』や、『法定相続分を変更すること』を準備できます。

遺言できる事項や形式は法律で定められているため、正しく作成する必要があります。また、遺言を残すときに留意したいのが「遺留分」です。遺言執行時に遺留分侵害のトラブルが生じないよう、遺留分を考慮して作成することが望ましいと言えます。法定相続人以外への財産承継を考えている場合は、遺言書の作成は必須です。

ワンポイント

不明な点は法律の専門家に相談しましょう。

遺言の種類と特色

	自筆証書遺言	公正証書遺言	秘密証書遺言
特徴	費用をかけずに気軽に、いつでも書ける	公証人が関与し確実性が高く、トラブルが少ない	内容を秘密にすることができる。自書以外も可。公証役場で手続きを行う。
費用	なし	公証人に手数料を支払う	公証人に手数料を支払う
保管	原則、自分で保管。自筆証書遺言書保管制度あり。	原本が公証役場に保管される	公証役場で手続き後、自分で保管。公証役場では保管されず、秘密証書遺言を作成したという記録が残る。(保管制度は使えない)
家庭裁判所での検認(※1)	必要 ◆自筆証書遺言書保管制度利用の場合不要。	不要	必要
注意点	<ul style="list-style-type: none"> 原則、全て自書(財産目録はパソコン作成等例外あり)、署名押印日付など気を付けるべき要件あり。 方式の不備で無効になる可能性がある。 隠されたり、無断で書き換えられるおそれがある。紛失のおそれがある。 	<ul style="list-style-type: none"> 証人が2人必要 推定相続人やその直系の親族、受遺者(財産をもらう人)、未成年者などは証人になることはできない。 	<ul style="list-style-type: none"> 署名や封印など要件あり。 方式不備で無効になる可能性がある。 証人が2人必要

※1 検認:

遺言書の発見者や保管者が家庭裁判所に遺言書を提出(封がされているときは開封しないこと)し、開披、確認してもらう手続き。相続人に対して遺言書の存在とその内容を知らせ、遺言書の内容(形状、加除訂正の状態、日付、署名など)を明確にして偽造や変造を防ぐための手続。

付言事項

遺言書には法律に定められていない事項についても自由に気持ちを書き記すことができます。法定以外の内容は法的な拘束力を持ちませんが、このような遺言にした理由や葬儀の方法など自分の希望を伝えたり、家族への感謝の気持ちなどを記載することにより、トラブルを防止することができます。



遺言書とエンディングノートの違い

エンディングノートは、遺言書と異なり決まりがありません。自分自身の情報や医療、介護、葬儀などの希望、残された人へのメッセージ等を自由に記載します。残された方が判断に迷った時の参考にもなります。ただし、法的な拘束力はなく、遺言書の代わりにはならないので注意が必要です。



社会参加

社会参加をしたい! まだまだ仕事をしたい!
誰かのために何かしたい! をかなえる



人生100年時代!とされている今日。60歳以降の人生は、40年になります。これは現役時代に匹敵する長さ。もはや“残りの人生”とは呼べません。生涯を安心していきいきと暮らせるように、老後にやりたいことや過ごし方についても考えてみましょう。

🍀 **気軽に行ける場所はないかしら?**

🌸 **シニアステーション・老人いきいの家(ゆうゆうくらぶ)**

それぞれ工夫を凝らしたプログラム等を開催しています。また、地域包括支援センターを併設したシニアステーションもあり、シニアの方が気軽に立ち寄れる場所です。



🌸 **認知症カフェ**

物忘れがあって心配…。認知症について知りたい! 認知症になっても安心して暮らしたい! 認知症カフェは、認知症の人や家族、予防したい人、専門職などが、身近な地域で集う場です。

👉 **ワンポイント**

誰でも参加できる学びの場です!
自分に合った学びに出会いましょう!



🍀 **「生涯学習」してみませんか?!**

日常生活を豊かにし、地域とのつながりのきっかけとなる「おおた区民大学」など気軽に学べる生涯学習・社会教育に触れてみませんか。

例えば…

「おおた区民大学」「区民による区民のための連携講座」など区民のだれもが参加できる学習の場です。社会、歴史、人権、食、健康、地域など、幅広いテーマの講座や、社会教育関係団体が企画する講座があります。

「社会教育関係団体」

区内には、文化・芸術・学習・スポーツなどの様々な分野で、主体的に活動する団体が約1900団体あります。

「生涯学習相談会」

何か新しいことをはじめたい、やってみたいという方に、区内のサークル活動や講座・イベント情報などを紹介します。



🌸 **認知症サポーター養成講座**

『認知症サポーター』は認知症の正しい知識と理解を持ち、認知症の人やその家族を地域であたたかく見守ります。

90分の講座を受講すると誰でも認知症サポーターになることができます。



*上記内容についての詳細は、大田区ホームページをご覧ください。

🍀 **まだまだ元気! 動けるうちは働きたい!!**

🌸 **大田区いきいきしごとステーション**

厚生労働大臣が許可する無料職業紹介所です。概ね55歳以上の方を対象に就労や社会参加などに関する相談、紹介、支援を行っています。



大田社協
大田区いきいき
しごとステーション



🌸 **大田区シルバー人材センター**

60歳以上の会員の方を対象に、各自の希望や知識・経験に応じた請負・派遣形態での就業や社会奉仕等の活動機会を提供しています。



大田区シルバー
人材センター

社協とは

社会福祉協議会は、「地域福祉を推進する団体」として、社会福祉法第109条に基づいて設置された民間の団体です。略称は全国共通に「社協(しゃきょう)」としており、大田区社会福祉協議会は、「大田社協」と称しています。大田社協は、地域の皆さまや関係機関・団体、行政や福祉サービス事業者など、さまざまな方との連携・協働のもと、「地域共生社会」の実現に向けて、地域福祉の推進に取り組んでいます。

おおた成年 後見センター

おおた成年後見センターは、成年後見制度推進機関として、成年後見制度の利用促進を図っています。加齢や心身の障がい等により権利擁護支援が必要な方が、地域の中で尊厳ある生活を営めるよう利用者支援の充実に努めています。

成年後見制度の利用促進（中核機関としての取り組み）

- 成年後見制度の周知・啓発
- 成年後見制度に関する相談や申立てに関するご案内
- 親族後見人への支援（交流会の開催や後見業務に関する相談など）
- 市民後見人の育成・支援

地域福祉権利擁護事業（P.6）

法人後見業務

老いじたく推進事業

老いじたく相談を実施しています。相談を通じて、自身の備えや気持ちの整理を一緒に行い、老いじたくを進めるきっかけとなるよう取り組んでいます。

福祉法律相談

暮らしの中の心配ごと、遺言や相続、成年後見制度等について、弁護士や公証人、司法書士が相談に応じます（無料：事前予約制）。
◎時間帯：午前10時から正午まで



	相談内容	相談時間	相談員
第1・2・3・4火曜日	日常生活上の法律問題全般	40分間	弁護士
第1・2・4木曜日	成年後見制度の利用方法・後見人業務の実務等に関する相談	1時間	司法書士
第3木曜日	公正証書の活用（任意後見、遺言、尊厳死、死後事務委任等）	30分間	公証人

*祝日・年末年始を除く

お問合せ

社会福祉法人 大田区社会福祉協議会 おおた成年後見センター

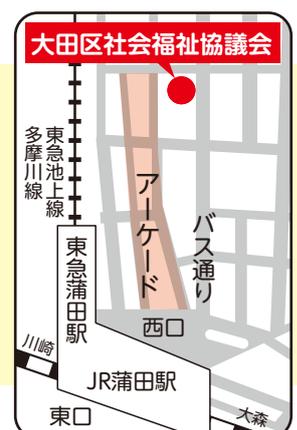
〒144-0051 大田区西蒲田七丁目49番2号
大田区社会福祉センター

電話：03-3736-2022 FAX：03-3736-5590

受付時間 月～金曜日9:00～17:00（土日・祝日・年末年始は除く）



大田社協
ホームページ



窓口の一例

	✓	手続きの内容	相談先	備考欄
自分の将来		ボランティア活動	おおた地域共生ボランティアセンター	
		寄付	寄付したい相手	
		病気の告知や延命治療	かかりつけ医	
		ペットのこと	動物病院 大田区保健所生活衛生課	
		65歳以上の総合相談窓口(介護保険など)	地域包括支援センター	
身の回りの整理		お墓	管理者 (寺、教会、霊園、承継者)	
		空家の管理、利活用	大田区空家総合相談窓口	
		不動産の売却	大田区宅地建物取引業協会	
		相続した不動産の名義変更、登記	法務局、司法書士会	
		税の申告(所得税、相続税)	税務署、税理士会	
もしもに備える		公正証書の作成	公証役場(大森、蒲田)	
		見守り契約、財産管理委任契約、 死後事務委任契約	弁護士会、司法書士会	
		成年後見制度 地域福祉権利擁護事業	おおた成年後見センター	
社会参加		介護予防兼ねた講座	シニアステーション 地域包括支援センター	
		趣味の活動	シニアクラブ	
		働きたい(概ね55歳以上)	大田区いきいきごとステーション	
		働きたい(60歳以上)	大田区シルバー人材センター	
		認知症の方をもつ家族(認知症カフェ)	地域包括支援センター	
		学びたい(社会教育、生涯学習)	大田区地域力推進課 区民協働・生涯学習担当	

老いじたく推進事業に関すること 大田区福祉部福祉管理課

電話 03-5744-1244
FAX 03-5744-1520

老いじたく全般や
このパンフレットに関すること 社会福祉法人大田区社会福祉協議会
おおた成年後見センター

電話 03-3736-2022
FAX 03-3736-5590