

# 終活セミナー受講者募集

## 年末年始に親族、友人等と集まる機会に、終活について話すきっかけづくりに学びませんか？

エンディングノートって??

より良く、安心して生きるために…。

終活といっても何をしたいかわからないという声が多く聞かれます。終活への第一歩として多く使用されているのが「エンディングノート」です。

エンディングノートは、もしもの備えにもなりますが、死後に読んでもらうことを前提とするものではなく、自分の人生や想いを整理して書きとめておくものです。書くことによって自分自身の人生をふりかえり、自分の気持ちを整理すると同時に、大切な人を思いやることにもつながります。

書くだけで終わるのではなく、書いた内容や理由について話したり、ノートの存在を伝えることが大切です。

参加費無料

定員40名  
(予約制)

※受講者には、  
長野県司法書士会・長野地方法務局  
編集発行の「エンディングノート」を  
プレゼント。

「エンディングノート」は、  
書くことが目的に  
なっていない!

### ～ 第1回 終活セミナー ～

### エンディングノートについて

[日時] **令和5年12月9日(土)**  
**午後1時30分～午後3時30分**

[会場] **諏訪湖ハイツ 大会議室**  
(岡谷市長地権現町4-11-50)

お申込みは  
こちらへ

電話またはQRコードにて  
お申込みください。  
TEL : 0266-24-2121



講師:宮澤 優一 氏  
(特定行政書士・社会福祉士)

コスモス成年後見サポートセンター  
松本支部 幹事

長野県松本市在住。大学を卒業後、警察官となり、その後、社会福祉法人に転職。トラブル対応といった危機管理の仕事に従事するほか、介護の仕事を経験し、福祉の世界に引き込まれていく。様々な体験から、人として大事な権利を実現するには、「福祉」と「法律」の両方を知ることが必要だと感じ、身近に相談できる法律家として平成26年に行政書士事務所を開業。「幸せづくりのお手伝いをしたい」という気持ちを大切にしながら、地域で「老いじたく」をテーマとしたセミナーの講師も務めている。



岡谷市成年後見支援センター  
(岡谷市社会福祉協議会 内)