

エンディングノートの書き方を説明するJA職員



## 健康増進イベント 〆終活ノート〆学ぶ

三重・JA伊勢

【三重・伊勢】JA

伊勢は、JA虹のホール御薗で健康増進イベントを開いた。13人が参加し、エンディングノートの書き方と健康体操を学んだ。もしもに備えて不安をやわら

げるとともに、簡単な体操を学び、心と体の健康の保持・増進を図ることが目的。

エンディングノートの書き方では、JA葬祭課の職員が講師を務めた。エンディングノートと遺言書の違いや特徴、書き方などを説明。残された家族のために、自身の葬儀の希望や財産などの情報を書きとどめておく必要性を解説した。レインボー体操やメモリアルポートレート撮影会も催した。

参加者は「どんな情報子どもに残すと良いのか丁寧に教えてもらえた」と話した。