人生の後半を安心して迎える知恵

# シニア安心ナビ

終活を学ぶ・備える・つなぐ情報誌

2026
11
VOL.6

家族で話し合う

# 墓じまいを考える



## 子どもに負担を残さないために、今できることを

お墓は、先祖を思う大切な場所です。
しかし、少子化や核家族化が進む今、
「誰が守るのか」「どうすればいいのか」と
いった悩みを抱えるご家族が増えています。
墓じまいは、お墓をなくすことではなく、
これからの供養を家族で考えることです。

## こんなお悩みはありませんか?

### お墓を継ぐ人がいない



子供に負担をかけたくない。
将来、誰がお墓を守るのか心配。

### お墓が遠く、管理が大変



高齢になり、お墓参りや掃除、
維持費の負担が大きくなってきた。

### お寺にどう相談すればいいかわからない



墓じまいを伝えにくい。離檀料や
手続き、費用も気になる。

## 墓じまいの流れ

墓じまいは、いくつかのステップを踏んで進めます。
まずは全体の流れを知っておきましょう。

1 **家族・親族と話し合う**

お墓を今後も守れるか、
関係する家族や親族の
意向を確認します。

2 **非関係先の専門家に相談**

トラブルを避けるため、直接関係先へ相談ではなく、専門家に相談することがおすすめです。

3 **行政手続きと新しい供養先を準備**

ご遺骨の移転元を決め、
改葬許可などの手続きを
進めます。

4 **墓石を撤去し供養先へ移す**

墓地を返還し、新しい
場所で供養を続けます。

## 墓じまい後の供養、どんな選択肢がある?

ご遺骨をどのように供養するか、
家族で話し合って決めましょう。



### 永代供養

寺院などに供養・
管理を任せる方法



### 樹木葬

樹木や草花など自然を感じられる環境で眠る方法



### 海洋散骨

ご遺骨を粉末状にして
海へ還す方法



### 手元供養

ご遺骨の一部などを手元に
残し、自宅で故人を偲ぶ方法

お墓を守ることから
供養をつなぐことへ

**墓じまいは、宗教・法律・行政などに、さまざまな知識が必要です。**
**一人で抱え込まず、専門家に相談することで、安心して進められます。**
**専門家に相談して、家族で納得のいく方法を見つけましょう!**

# 冬の隠れ脱水に注意！

## ～乾燥と暖房で、気づかないうちに水分不足に～

冬は汗をかきにくいため、
「脱水なんて夏だけのもの」と思われがちですが、
暖房や乾燥により、体の水分が失われやすくなります。
気づかないうちに脱水が進むこともあるので、
今からしっかり予防しましょう。




### こんな症状に注意！



- 口の中が乾く、のどが渇く
- 疲れやすい・だるい
- 頭痛・めまい
- 尿の色が濃い・回数が少ない

### なぜ冬に脱水しやすいの？

寒さで汗をかきにくく、気づきにくいのが特徴です。また、暖房による乾燥で、呼吸や皮膚からも水分が失われます。加齢により「のどの渇き」を感じにくくなるため、より注意が必要です。




### 冬の脱水を防ぐ 3つのポイント

**1 のどが渇く前に こまめに水分補給**

常温の水やお茶を
少しずつ、1日を通して
とりましょう。



**2 起床後・入浴前後に 水分をとる**

体を動かす前後や
入浴の前後は、
特に意識して補給を。



**3 加湿や室内の乾燥対策を**

加湿器の使用や洗濯物
の室内干しなどで、
湿度を保ちましょう。



「いつもと違うな」と感じたら、早めに家族や専門家に相談を。

冬の健康を守るために、
今できることから始めましょう。

**10月24日(土)
in 門司港
旧大連航路上屋**

### 終活の第一歩は、頼れる人とのつながりから 北九州100歳元気宣言フェスタ2026 に参加！

あいにく台風30号の接近により、来場者は限られましたが、その分お一人お一人のお話をじっくり伺うことができました。日頃の不安や気がかりをお聞きし、終活について一緒に考える、あたたかな交流の時間となりました。
今回は「終活の教養」をテーマに、何から始め、どのように備えていけばよいかをお伝えしました。自治体には制度や支援を案内する役割があり、民間事業者は事業としてさまざまなサービスを提供しています。それぞれの役割や費用を理解し、自分に合った選択をするためにも、安心して頼れる相談相手とつながっておくことが大切です。
この紙面をお渡ししたシニアライフパートナーも、終活の進め方をお伝えする身近な相談相手です。「何から始めたらよいかわからない」という方も、どうぞお気軽にご相談ください。








毎日のちょこっと
習慣が元気な
シニアライフに
つながります

**シニアテラスコネクト登録で、
あなたの暮らしが
もっと安心に。**

ご登録方法は
QRコードから

シニアテラス 発行元：一般社団法人シニアテラス
〒160-0023 東京都新宿区西新宿8-11-10 星野ビル3F