

人生は 「これから」が 面白い!

生き方応援
メッセージノート

これからをどう楽しむか?

これからの人生を、自分らしく豊かにするために
どのように過ごすのか、自分の考えを
整理してみませんか。伝えたいことを書き留め、
ご自身や大切な人も困らないためのノートです。

今後の暮らしや、日常生活の
備忘録としても使えます。

お名前



© やなせたかし

これからの
自分時間
P 1

組合員の日常
今を楽しむ
P 2▶8

私について
今まで
P 9・10

私について
これから
P 11・12

私について
基本情報
P 13・14

私について
健康
P 15・16

私について
お金
P 17▶20

家族に
伝えたい
P 21▶30

これからの人生を 自分らしく豊かにするために

自分
時間

男性 女性
81.09 歳 87.14 歳
平均寿命 ※1

20～60歳までの労働時間(平均)
(1日8時間×週5日×4週×12ヶ月)×40年間
=約8万時間

60～80歳の平均的な自分時間
睡眠時間と食事時間を除いて、

1日14時間×365日×20年間
=10万2200時間 **約10万時間**

※1 厚生労働省
資料:「令和5年簡易生命表の概況」

将来を見据えた
住まい・資産の計画を。

「整理」「片付け」
自宅・実家も体力や判断力の
あるうちにコツコツと。

趣味を楽しむ。
資格を取得。
ボランティア活動に参加。

家のリフォームは
ちょっとした工夫で安全に。

楽器演奏やカラオケ、
芸術鑑賞など
楽しい趣味が沢山!

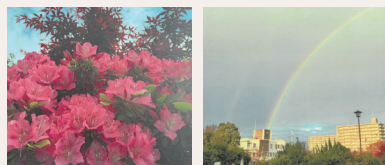
新しい趣味を始めて
気の合う人と新たな出会いを。



海外旅行へ。
絶景と言われるところは案外行きにくい
場所にあるため、体調変化の少ないこの
時期に。



健康維持のための活動に関すること、
子どもや孫のための費用、自宅のリフォー
ム、国内旅行にお金を使いたい人が多い。



70代

80代

よこび見つけた!

広がるつながり

尾張旭市 加納 幸子さん(50代)

母が53歳のときに病にかかり、介護の状態となり
ました。まだまだ元気でこれから父と旅行に行けると
言っていて楽しみにしていたときでした。独身だった私は、
仕事を辞めて、母の介護に専念していました。元気
だった母が子どもようになってしまった姿を見て始
めはとても悲しかったです。リハビリは運動機能、言語の訓練などすべて行いま
した。そんな中、少しずつ父、姉、私の記憶した順番に思い出してくれました。

介護を続ける私を認めてくれた夫と結婚し、子どもが誕生すると、母の様子に
変化が見られました。かわいい、守ってあげたい、お世話したい、教えてあげたいと子
どもの成長と一緒に成長しているようでした。子どもたちにとっても母の存在は大
きく、思いやりのある子に育ったのではないかと思います。

母が一人でも2時間ほどであれば過ごせるようになった頃、友人に仕事の話をもら
いました。それまで家族の中にいた私と人とのつながりは、週に1日2時間からどん
どん広がっていきました。私たちに合う介護サービスにも巡り合え、限られた時間の中
で、仕事ができ、自分の友達だけでなくいろんな人と触れ合えることができました。

今は母も旅立ち、子どもたちも成長し、土日には高校時代
の友達が、陶芸教室やアレンジメント教室などに誘ってく
れて、自分の時間を過ごしています。もともと物を作るのが
好きで介護の合間にもトールペイントや
ビーズアクセサリーなどを作っていま
した。そのことがよい息抜きになっていたの
かもしれません。

これからも仕事も続けながら、人との
ご縁を繋げていきたいです。



人生は、歩むほどに おもしろい

日常で出会う感動の数々。
「今を楽しむための極意」を語っていただきました。

斉藤さん 歳を重ねながら楽しい毎日を送るには健康が第一ですね。私はウォーキングと山歩きを続けていますが、皆さんは？

勢頭さん 私は、マッサージとフィットネス。歩く会にも参加しています。

後藤さん 私もウォーキング。食事では塩分の取りすぎに注意しています。カロリーも気にしていたけど、最近ルーズになってきて、「いかん、いかん」と気を引き締め直しているところ(笑)

雄谷さん 同じくバランスのよい食事と毎日体を動かすことを心がけています。今日のような集まりもそうですが、いろいろな人にお会いしておしゃべりしたり、相手の方のお話を聴いたりすることも、いろんな意味で自分のためになっていると思っています。

中上さん 本当ですね。私は4～5年前に車をやめて自転車に変えました。今はどこへ行くのも自転車。気持ちがいいですよ。

斉藤さん 皆さん、ちゃんと考えておられますね。実は、私の山歩きは海外でのトレッキングにまで発展しておりまして、スコットランド、オーストラリア、アイルランドのコースを歩いてきました。

後藤さん すごい、本格的ですね。私は65歳になったら何か習おうと思っていて、3年前前にセラリーナというオカリナに似た楽器を始めました。譜面が読めないのも、途中入講だと迷ったと思うんですが、そこは開講したばかりの教室だったので、「わ!これだ」と思って。中上さんはピアノを教えてらっしゃるんですよね。

中上さん ええ、教室で教えるほか、施設の歌う会でのボランティアも行っていて、皆さんと一緒に歌っていると、ピアノが弾けて歌が歌えることを「本当によかったな」

と思います。他の楽器グループの方が協力してくださるなど輪が広がっていくのも素敵なことだと感じています。

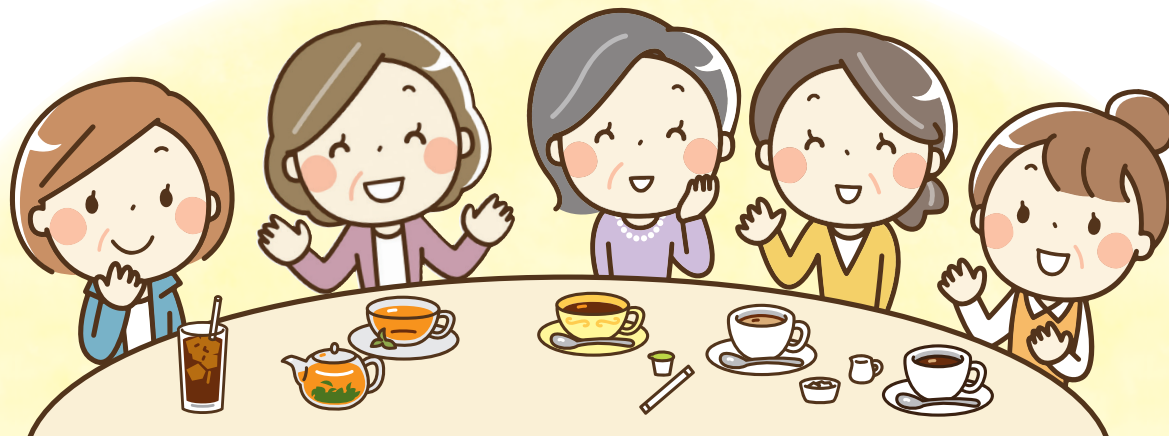
勢頭さん わかります。私も人と繋がれることが1番楽しい。元々引っ込み思案で、そんな性格を変えようと、バス停で知らない人に声をかける練習をしていたこともありますが(笑)、今では、たすけあいやボランティア活動でいろんな方にお会いしながら毎日フル回転。でも、もっと頑張ってる方がたくさんおられるので、まだまだです。

斉藤さん 新しいことを始めるという点で気になっているのは、山歩きでは「皆さんに迷惑をかけるといけないので、やめます」という方がものすごく多いこと。歳をとってきたら、迷惑をかけても自分のやりたいことを通すという気持ちが必要ではないかな、と近頃思っています。

中上さん 気になることといえば、最近の若いお母さんの子どもへの接し方。「それで大丈夫?」と思っても、言えませんよね。でも少し前に、娘がかつての私の子育てを参考にしていることに気づき、私たちが次の世代の人たちの力になれることもいろいろあるのではと思っています。

後藤さん いくつになっても生きがいや、活動できる場があるのは大事なことです。ますます長寿社会になっていくこれからは、なるべく早く、そしてたくさん、自分を生かせる場所や楽しみを見つけていきたいですね。

雄谷さん そのためには、やっぱり前向きな気持ちが大切。「これは私には合わないから」と後ろに下がってばかりでは人生楽しめないですよ。どんなに生きてても未知の世界はいっぱい。元気に前へ進みましょう!



人生まだまだこれから!

90代の自分が今の自分を見たら、
まだまだ若くて**可能性**に
溢れている!

10年後にワクワク

今後の**10万時間**をどう使う?
人の為、自分の為、現役時代より
圧倒的に増えた**自分時間**!

常に興味のアンテナを張り、
今は資格の取得がおもしろい。

占い師さんの助言

若い頃から、「このザッハトルテ美味しい!」
と思うと、ヨーロッパの本場ウィーンまで
食べに行ってみよう! と興味を持てば、私は
すぐにでも行動に移すタイプでした。



そんなあると
き、ふと、何気なく
占い師さんにみて
もらうと、私の今
世の役割は『開
拓』だと言われま
した。前世の私は家に縛られていて自由に
できなかったので来世(今の私)では、やりた
いことにどんどん挑戦していく人生を歩ん
でほしいと思っていたそうです。

勉強が楽しい

占い師さんから、その話を聞いてからは
頭の片隅にそのことがあって「知らないより
知った方が楽しい!」という精神で以前にも
増して、興味を持ったことには体力とお金の
許す限り挑戦し続けています。

最近は、「介護ヘルパー」「食育インストラ
クター」「医療事務」など、資格取得系の勉強
をすることが楽しいです。

そして、今その中でも「漢字検定」にハ
マっています。読むことができて書くこと
ができない漢字。今の今まで間違えて覚えて
いた漢字など、奥が深くておもしろいです。

たくさんの若い人達に混じって試験を受
けると学生時代に戻ったみたいでウキウキ
します。私と同世代の60歳以上の人も全
国で3千名程受験
しているそうで、
今後は孫と一緒に
受験できたら嬉
しいですね。



好奇心は果てしなく

「異国で暮らしてみたい!」「畑仕事をやっ
てみたい!」まだまだやってみたいことはたく
さんあります。これからも興味のアンテナを
張り頭の中の引き出しをどんどん増やして
いきたいです。

田中 和美さん 60代 (名古屋市)

日々のウォーキングで健康維持をしつつ街なか探検を
楽しんでおられるバイタリティあふれるシニアエイジ。

季節の野菜で、ご近所との交流。

仕事一筋から心変わり

電話工事の仕
事一筋で、子ども
ができてからも家
事を一切手伝う
ことはなかったの
ですが、気が付け



ば定年退職した頃から、掃除や洗濯をする
ようになり、煮物や炊き込みご飯など、いく
つも料理を作れる
ようになっていま
した。娘婿には「お義
父さんの味噌汁す
ごく美味しい!」とよ
く言われます。



野菜作りが心を豊かに

また、近くの畑へ手習いで野菜や果物を
作り始めました。形は不ぞろいですが自分が
作る野菜は美味しく感じられ、ご近所や知り

合いに配ったりしては「美味しかったよ、今
は何を植えているの?」などの話をしながら、
ご近所との交流が以前より盛んになってき
ました。

充実した穏やかな日々

結婚して、すぐ妻が妊娠したことをきっ
かけに生協へ入りました。そして、歳月は流れ、
先日金婚式を迎えました。

その間、お互いの両親をそれぞれ看取り、
子ども達が独立し家を出てからは、夫婦二
人暮らしになりました。

この春に体調を崩した妻が長期入院後、
今は介護支援を受けながら困む食事の量は
減ってはきましたが、おはよう宅配や採れた
ての自家製野菜を食べながら、移りゆく季節
を感じています。

今後も野菜作りや花壇の手入れ、ご近所
の庭木の剪定の手伝いなどをしながら、夫
婦でぼちぼち過ごしていきます。

松岡 隆澄さん 80代 (岩倉市)

日課で町内パトロール、毎月粗大ごみの組長を
やって社会参加しています。

ポジティブシニアライフを目指して

名古屋市 大矢 奈保子さん(50代)

転勤族の私たち夫婦の実家はどちらも遠方で、以前より老親のこれから先のことを考えていました。これから先、どちらかの実家に戻る選択をしたら、今度はまた私たちの子どもたちが同じように悩むときが来ると思い、こちらで就職をした子どもたちにとって実家が遠くならないように名古屋で暮らしていこうと決めました。

かねてより子どもたちが家を巣立ったあとに、老後を快適に住める夫婦二人だけの家を建てたいと思っていました。建築についてアンテナをめぐらし、自分たちの希望を少しずつ具体的に考え、夢を膨らませていました。



2階の屋根付きのインナーバルコニーは読書をしたり、猫と日向ぼっこ洗濯物も急な雨の心配なし



夫だけでなく、娘やお嫁さんとも一緒にキッチンに立てるスペースを設けました

念願の我が家は、思い描いた夫婦二人とペットが暮らす住まいです。ずっと自宅で過ごせるよう、家の中も外もバリアフリーを採用し、キッチンも夫と二人で立てるようにしました。

実父は、このところ体調を崩し、介護が必要となりました。どのような介護の方法があるか、頭を悩ませましたが、病院と連携している福祉サービスにお願いし、現時点では「遠距離介護」を選択しました。父の様子や介護の内容など、電話でやり取りをしています。これから先はどうなるかわかりませんが、介護の方にはよくしていただき、安心しています。



老後のため、通常の住宅の階段より段差を低くしています

「生前整理」で気持ちも軽やか

岡崎市 松岡 榮子さん(70代)



沢山の食器の中から夫婦二人のお気に入りを選びました

子どもたちも巣立ち、夫婦二人の生活になり30年。ご近所との交流を深めながらも、少しずつ体力の衰えを感じたのをきっかけに「生前整理」を始めなければと思っていました。

以前は家で葬儀や法事を行っていたこともあり階段下の納戸や食器棚に、昭和レトロなコップや湯呑、小皿などの大量な食器、キッチンの作り戸棚の中には重箱が4セット、押し入れには来客用の布団が14組あったのを帰省した娘と一緒に整理しました。



いつか使うかもと思ってぎゅうぎゅうに詰まっていた食器棚や押し入れの中がすっきりしたことで、普段の生活がとても快適になり気持ちも軽やかになりました。

これからは少し生活しやすくなった家と共に、主人の野菜作りを通じて知り合った方々やご近所の方との交流を楽しみます。

私の思い出 My history

- ・自分はどこで生まれたのか。そのときに親は何歳で、どんな生活をされていたか。
- ・今までの自分を見つめなおすことで、これからやってみたいことが見つかります。

誕生～学生時代 友だち・好きだったこと

社会人～60歳頃 やりがいを感じたこと



© やなせたかし

61歳頃～今 大切にしたいこと

家族との思い出 趣味・旅行・楽しかった出来事



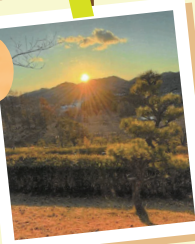
★大切な方への想いなど。
久しぶりにあの方へ連絡をしてみませんか。



愛情をいっぱい
注いでくれた母



やんちゃな愛犬
「チクア」



最高の相棒と
最高の休日



我が家はみんな
仲良し。これからも
素敵な親子でいたい



Blank grid area for writing.

Blank grid area for writing.

Blank grid area for writing.

Blank grid area for writing.

歳

年後

歳

年後

歳

年後

歳

年後

自分らしく豊かにするために計画を書いてみましょう

夫婦の旅行、趣味、家のリフォーム、コンサートや講演へ行ってみたり。
新しく習い事を始めるなど、思いを巡らせてみませんか？
いつ・どこで・誰と・どのようにを具体的に記入してみましょう。

いとこ同士、仲良しです。
これからも支えあって
生きてくれると良いなあ

いつか誰かの
役に立つように、
「認知症マフ」の
ワークショップに参加

80歳代のチャレンジ



80歳から習い始めたピアノも、4年目突入！去年は人生初めてのピアノ発表会も経験しました。習ったことは忘れてしまいますが、その分いつもフレッシュ(笑)！これからが楽しみ。



いつまでも
元気でいてね



私の趣味・好きなこと My favorite

・自分自身の趣味・趣向について書きだすページです。

趣味(好きなこと)	特技
好きな食べ物	
好きな音楽(ジャンル)／歌(歌手) ／	好きな本／作家 ／
好きなテレビ・映画(邦画・洋画)	好きなスポーツ／選手 ／
信念・モットー	座右の銘(好きな言葉)
好きなこと・生きがい	行ってみたいところ
心地よいと感じること	やってみたいこと

基本の情報 personal information

・ノートの持ち主の大事な情報を、ご家族が判断できるように示すページです。

ふりがな	生年月日	
名前		
現住所	〒	
本籍	〒	
電話／携帯番号	緊急の連絡先(本人以外)複数名	
携帯メールアドレス		
PCメールアドレス		

日記・デジタル関係など

パソコン	☐ 見ずに処分 ☐ 見てほしい …	場所やログイン時のパスワードヒント []
スマートフォン	☐ 見ずに処分 ☐ 見てほしい …	場所やログイン時のパスワードヒント []
日記	☐ 見ずに処分 ☐ 見てほしい …	場所 []
SNS	☐ 見ずに処分 ☐ 見てほしい …	サービス名やログイン時のパスワードヒント []
サブスク (定額制サービス)		

健康管理 Health care

・病気や薬について書いておくページです。

のりづけ (診察券の複写など) のりづけ

のりづけ (診察券の複写など) のりづけ

かかりつけの病院

のりづけ (診察券の複写など) のりづけ

病院名	病名
診療科	主治医
病院名	病名
診療科	主治医
病院名	病名
診療科	主治医
病院名	病名
診療科	主治医

これまでの大きな病歴やケガ

病名・ケガ	時期	手術の有無

持病と薬

のりづけ (お薬手帳の複写など) のりづけ

お薬手帳	☐ 持っている ……	保管場所など
	☐ 持っていない	
病名・医療機関		
服用している薬		
薬局名 連絡先		
病名・医療機関		
服用している薬		
薬局名 連絡先		

アレルギーなど気をつけること (食べ物・薬剤・その他)

☐ あり ☐ なし

お金のこと Money

・預金や不動産など、財産を整理するページです。

現金・預貯金・ネットバンク・引き落とし・有価証券など (ネット証券・銀行)

金融機関名		支店名	
備考			普通・定期・その他

金融機関名		支店名	
備考			普通・定期・その他

金融機関名		支店名	
備考			普通・定期・その他

金融機関名		支店名	
備考			普通・定期・その他

金融機関名		支店名	
備考			普通・定期・その他

金融機関名		支店名	
備考			普通・定期・その他



★手がかりの「情報」があれば、相続人が調査することができます。
★長期間取引のない口座は、これを機にまとめるといいですね♪

支払い・支給リスト

金融機関名	支払	金額	件名
	月1・年1 (月)	円	
	月1・年1 (月)	円	
	月1・年1 (月)	円	
	月1・年1 (月)	円	

定期購入品

商品名	メーカー(販売名)	連絡先

コープあいち出資金

組合員名	
組合員コード	
出資金	

※組合員登録に関わるお問い合わせは経理部
受付時間/10:00~17:00(土・日曜定休)

052-703-1573

その他、特記しておきたいこと

共済・生命保険・火災保険など

①保険会社	保険・共済の種類 死亡・入院・通院・介護・住宅・家財・他（ ）	
証券番号	契約者	被保険者
②保険会社	保険・共済の種類 死亡・入院・通院・介護・住宅・家財・他（ ）	
証券番号	契約者	被保険者
③保険会社	保険・共済の種類 死亡・入院・通院・介護・住宅・家財・他（ ）	
証券番号	契約者	被保険者
④保険会社	保険・共済の種類 死亡・入院・通院・介護・住宅・家財・他（ ）	
証券番号	契約者	被保険者
⑤保険会社	保険・共済の種類 死亡・入院・通院・介護・住宅・家財・他（ ）	
証券番号	契約者	被保険者

CO・OP共済
いつでも相談
できて安心です



コープ共済センター

無料
ダイヤル

0120-50-9431

受付時間／9:00～18:00(日曜定休)



不動産（土地・建物）

所有地	
面積	備考（抵当権・共有者など）
名義人	
所有地	
面積	備考（抵当権・共有者など）
名義人	

金融資産・借入金・ローン・貸付金
(住宅・カード・自動車・教育・その他)

相手先	連絡先
☐ 借入金 ☐ 貸付金	およその残高
相手先	連絡先
☐ 借入金 ☐ 貸付金	およその残高
相手先	連絡先
☐ 借入金 ☐ 貸付金	およその残高

保険のこと
一緒に考えます！
見直します！



コープサービス東海(生命保険・損害保険・団体保険)

無料
ダイヤル

0120-555-572

受付時間／9:00～17:00(日曜・祝日定休)



もしもの備え Preparation

・自分がどのような生き方を
したいのかを書いておく
ページです。

★希望を記入しただけでなく、相手とも
今のうちに話し合っておくことも大切です。



介護・看護を頼みたい人

☐ 配偶者 ☐ 子ども ☐ ヘルパー ☐ その他()

氏名

氏名

伝えたいこと

福祉用具のレンタルもできます!

家族だけの
介護が大変

1人暮らしが
不安...



コープあいち 福祉事業支援部

052-734-2260

受付時間/9:00~17:00(土・日曜定休)



寝たきりの状態になったとき

- ☐ 施設や病院
- ☐ 自宅で
専門家にお願いしたい
- ☐ 自宅で
家の者にお願いしたい
- ☐ 家族・親族の判断に任せたい

その他、施設や病院名など、
特記しておきたいこと

毎日夕食を
つくるのは大変...

バランスのよい
食事がとりたい

コープの夕食宅配

無料
ダイヤル **0120-400-502**

尾張エリア

無料
ダイヤル **0120-678-502**

三河エリア

受付時間/10:00~17:30(土・日曜・祝日定休)



介護・医療にかかる費用

- ☐ わたしの預金などから
- ☐ 生命保険・共済から(P19)
- ☐ 家族・親族の判断に任せたい

保険会社名

連絡先

その他、特記しておきたいこと

高齢や介護・看護が必要になったときの財産管理

- ☐ すでにお願ひしてある
- ☐ 特定の人に任せたいが、
まだ頼んではない

氏名

間柄

氏名

間柄

その他、特記しておきたいこと

おうちの
リフォーム



住まいのコープにご相談

無料
ダイヤル **0120-485-002**

受付時間/9:00~17:00(日曜・祝日定休)



病名・余命の告知について

- ☐ (病名・余命を)告知してほしい
- ☐ (病名・余命を)告知してほしくない

自分の気持ち

延命治療について

- ☐ 最後まで延命治療してほしい
- ☐ 家族の判断に任せる
- ☐ 痛みを取る目的以外の延命治療を行わず、尊厳死を希望する

自分の気持ち

臓器提供や献体について

- ☐ 臓器提供意志カードの有・無
- ☐ 献体
- ☐ 家族の判断に任せる

カード保管場所

登録団体・連絡先

自分の気持ち

家族・友人に伝えたいこと

自分が意思表示できなくなったとき代わりに判断してほしい人

氏名	関係
住所	電話
氏名	関係
住所	電話

身元証明や
財産管理
など高齢者の
くらしの
安全安心

NPO あいちあんきネットにご相談

052-781-6074

受付時間／9:00～17:00(土・日曜・祝日定休)



葬儀・お墓について Funeral/Grave

・事前に家族や大切な方と話そう、共有しよう。

葬儀について(気持ちの近いところに印をつける)

火葬のみ 家族葬 できるだけ盛大			
参列者	近親者	家族・親族	お世話になった人たち
生前見積もり	保管場所		
☐ あり ☐ なし			

葬儀の費用

- ☐ 特に用意していない
- ☐ 貯金を使ってほしい
- ☐ 保険・共済に入っている
- ☐ その他

☐ 座名(保険・共済)

宗教・菩提寺・宗派

- ☐ お付き合いのある寺など
- ☐ 家族・親族に任せる

名称

連絡先

葬儀の場所

- ☐ 葬儀社を決めている
- ☐ 寺院で ☐ 可能なら自宅
- ☐ 家族・親族に任せる

葬儀社や施設

連絡先



★事前に伝えていても、もしものときに家族は忘れていることが多いです。
このノートに記入し、書いてあることを家族に伝えましょう。

喪主

- ☐ すでに頼んである
- ☐ お願いしたい人はいるが頼んでいない
- ☐ 家族・親族に任せたい

氏名

連絡先

その他、自分の気持ちや香典、礼品についてなど...

写真の用意

- ☐ してある
- ☐ してない

保存場所、お気に入り・笑っている・いつの写真か・希望など...

お墓

- ☐ ある

名称

連絡先

所在地

- ☐ ない ☐ わからない

- ☐ 夫婦一緒 ☐ 夫婦別
- ☐ 実家のお墓に入れてほしい
- ☐ 永代供養墓
- ☐ 家族・親族の判断に任せる

自分の気持ち。たくさんのお花で、
コレクションで思い出コーナーなど

急にふりかかる
不安...

お悩み事解決の
お手伝い!



コープあいち葬祭サービス

無 料
ダイヤル 0120-651-115

受付時間/9:00~17:00(日曜定休)
※時間外及び不在時は提携社に転送となります。



相続について Inheritance

記入日 年 月 日

遺言書 ☐ ある ☐ ない

遺言書作成日 年 月 日

遺言がある場合、保管場所や税理士などの連絡先

相続の希望

相続人	相続させたいもの	備考

形見分けや寄贈

品名	渡す人・団体	連絡先	備考

ペット

預け先・施設名	受贈者	連絡先	備考

法律・税金・
家庭内問題・
消費者被害など...

弁護士・
税理士にも
相談できます!



コープあいち 暮らしの相談室にご相談

052-781-6176

受付時間／10:00～16:00(土・日曜・祝日定休)
※面談は要電話予約。

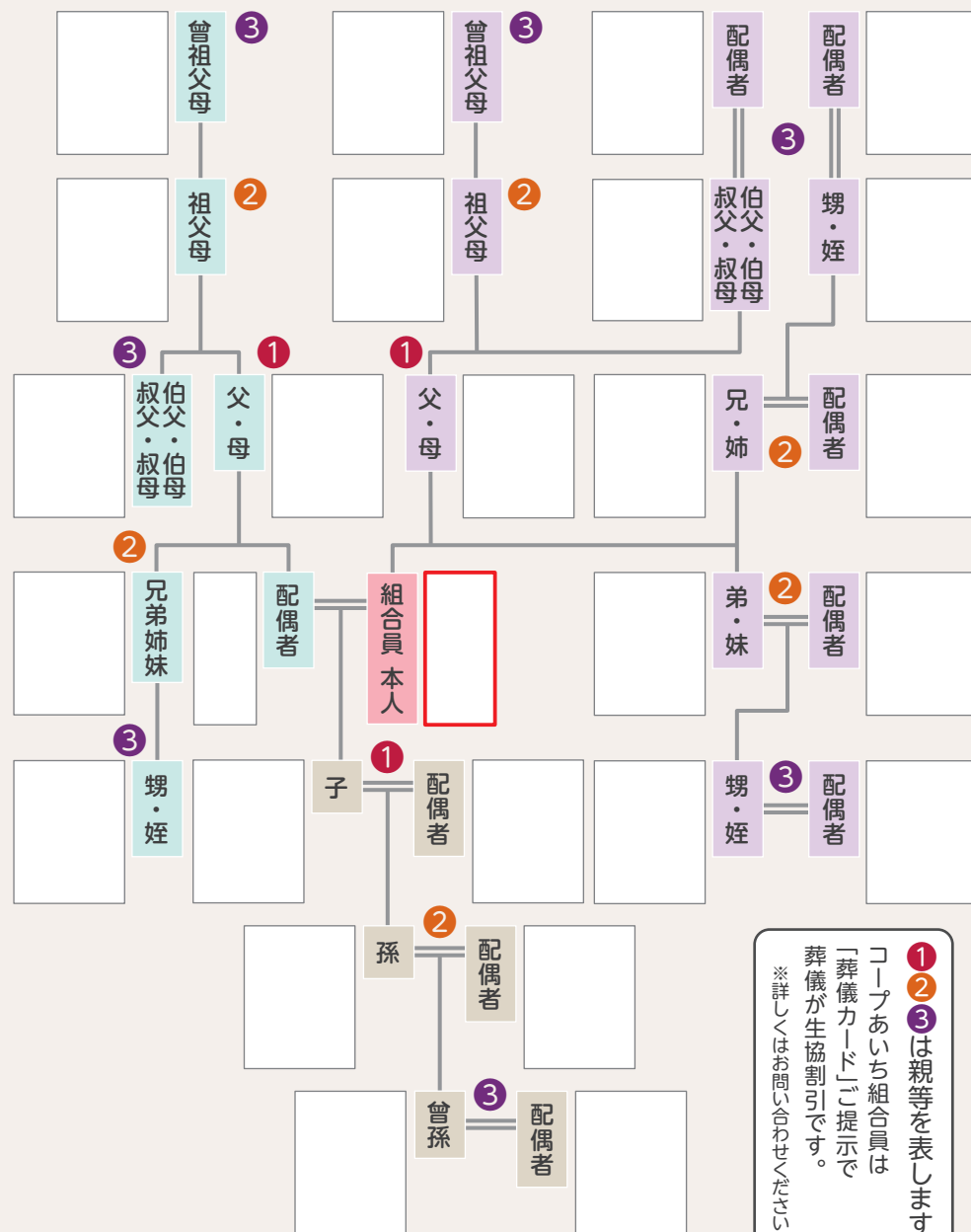


私の家系図

記入日 年 月 日

□の中に名前を記入してみましょう

・相続を考える際にも役に立ちます。



※詳しくはお問い合わせください。
コープあいち組合員は「葬儀カード」ご提示で葬儀が生協割引です。

連絡先リスト Contact list

連絡してほしい人たち

名前	関係
電話番号	メールアドレス
住所 〒 -	
名前	関係
電話番号	メールアドレス
住所 〒 -	
名前	関係
電話番号	メールアドレス
住所 〒 -	
名前	関係
電話番号	メールアドレス
住所 〒 -	

連絡してほしい人

名前	関係
電話番号	メールアドレス
住所 〒 -	

コープあいちは
葬儀会館ティアと提携
葬祭カード提示で
生協割引

最期の、ありがとう。

葬儀会館 **TEAR**
アイア

葬儀のご依頼・生前見積りは

無料
ダイヤル

0120-210-650

受付時間／24時間/365日



✖ memo



◎ やなせたか

●生活の状況や考えも変わってきますので、誕生日や節目のときに見直しをおすすめします●

いざ実践! そして話そう、共有しよう!

1



気軽に考え
書きたい
箇所から記入

2



大切な人と
話し合う

3



気持ちが
変わったら
ゆっくりと見返す

4



気持ちの変化も
大切な人に伝え
話し合う

困ったときは、お気軽にお電話ください

●どこに相談したらいいかわからない

コープ相談センター

9:00~17:00
(土・日曜定休)

☎ 052-781-6161

CO・OP
共済

●ご加入や契約について

コープ共済センター

9:00~18:00
月~土曜(祝日含む)

☎ 0120-50-9431

※年末年始はお休みとなります。

●共済金のご請求について

コープ共済センター

9:00~18:00
月~土曜(祝日含む)

☎ 0120-80-9431

※年末年始はお休みとなります。

●保険に関するご相談

コープサービス東海

9:00~17:00
(日曜・祝日定休)

☎ 0120-555-572

●夕食宅配について

コープの夕食宅配

10:00~17:30
(土・日曜・祝日定休)

尾張エリア ☎ 0120-400-502

三河エリア ☎ 0120-678-502

●住まいの改修・リフォームについて

住まいのコープ

9:00~17:00
(日曜・祝日定休)

☎ 0120-485-002

●福祉サービスについて

コープの福祉事業支援部

9:00~17:00
(土・日曜定休)

☎ 052-734-2260

●お葬式・お墓の事前相談

コープの葬祭サービス

9:00~17:00
(日曜定休)

☎ 0120-651-115

※時間外及び不在時は提携社に転送となります。

