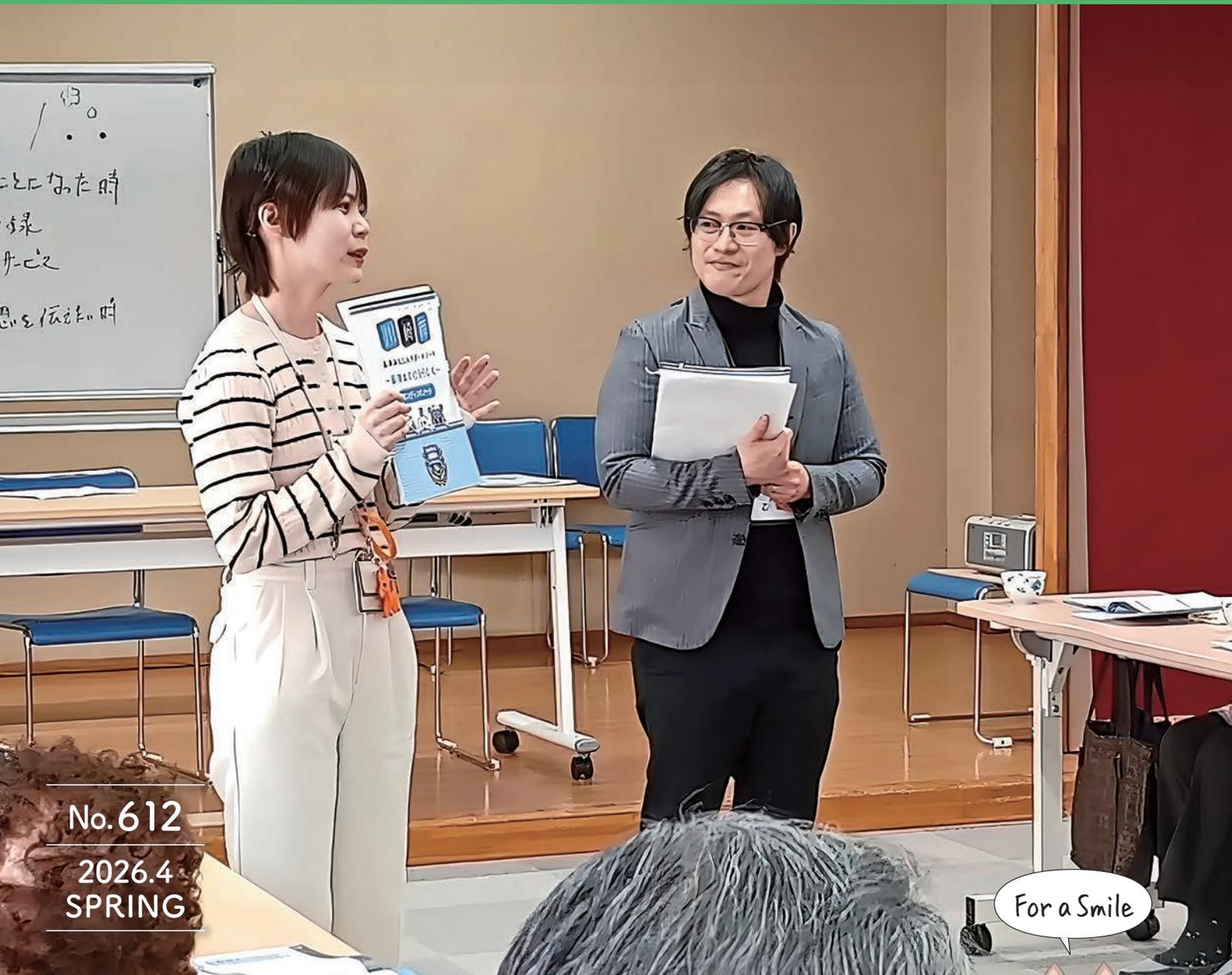


あなたの「やってみたい!」を応援する広報誌

川崎の社会福祉



No.612

2026.4
SPRING

For a Smile

これからも、自分らしく生きる

特集

社協とはじめる
終活 きほんの"き"



川崎市社協キャラクター
ななふく

LINE
おともだち
募集中!



 川崎市社会福祉協議会 (通称:川崎市社協)

終活

社協とはじめる

まずは
どんなことから始める？
「今」をもっと楽しむための
終活、一緒に考えて
いきましょう

人生
100年
時代！

シニアを取り巻く現状

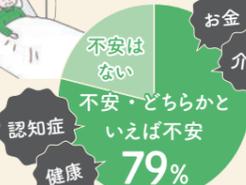
65歳以上の高齢者世帯のうち約3世帯に1世帯がおひとりさま

※厚労省「国民生活基礎調査」2024年

2007年から
10%増加

50・60代の
約8割が老後に
不安を感じている

※「Pontaリサーチ」調べ
2024年



心配事が
尽きない
令和の老後...

01 「もしも」の時の意思表示をする

終活の“はじめの一步”におすすめなのが「エンディングノート」です。万が一の時、介護や延命はどうしてほしい？ 周りの人へ伝えておきたいことや死後の要望は？頭に浮かんだことを書き留めるうちに、自分の人生にあらたな発見を得られるかも！

書きやすい
項目から
埋めていこう！



おすすめ

川崎市版
オリジナルエンディングノート

(制作：川崎フロンターレ)

市区役所や福祉パルなどで無料配布しています。



02 お葬式・お墓のことを考える

今の時代、お葬式やお墓のあり方はひとつではありません。家族葬、直葬、樹木葬や永代供養など、選択肢は多種多様。自分の人生の締めくくりはどうしたいかを考えながら、費用や手続きも早めに知っておくと安心です。

おすすめ

川崎市未来あんしんサポート

川崎市社協が提供する終活支援事業では、生前の見守り～逝去後の葬儀・お墓・各種手続きのことまでトータルでサポート。

終活サービスが
気になったら

詳しくは4・5ページ



03 生きがい探しとコミュニティづくりを

趣味やボランティア、地域活動などに一歩踏み出すことで、日々の暮らしに張り合いが生まれます。それは生きがいを育てるだけでなく、人との関係を広げ、安心できるコミュニティづくりにもなります。そうした絆が自然と支え合いの輪を生み、心穏やかな“これから”の備えへとつながっていくのです。

趣味の活動やイベントへの参加

“いこいの家”は、シニアの「趣味・好きなこと・友だちづくり」を応援！地域の拠り所として気軽に利用してください。

新城いこいの家管理人

おすすめ

いこいの家

シニア世代が集う交流の場。市内に48施設あります。



老人福祉センター

趣味の講座や生活相談などを利用できる無料の施設です。



健康体操
プログラムに参加



趣味の
サークル活動

04 おかねに関する整理と備えをする

通帳や保険、契約書などを整理しておく、いざという時の家族の負担が軽くなります。財産の分け方も遺言状やメモとして残しておく、安心。難しく考えすぎず、まずはできるところから。迷ったら専門家に相談するのもおすすめです。

おすすめ

川崎市あんしんセンター 終活法律相談

遺言や相続に関して弁護士による無料法律相談を行っています。(完全予約制) 予約TEL：044-712-3372



子どもたちの
福祉教育をお手伝い



地区社協で
会食を実施

地域を“支える”人になる

特別な知識・経験は必要ナシ！「地域で何かやってみよう」の想いが、誰かの笑顔と安心につながります。まずは社協にご相談を。

地域推進課 金子職員



おすすめ

ボラ・ナビ2026

川崎市のボランティア情報を紹介。活動内容や連絡先を掲載しています。



ボランティア活動
するなら！



地区社協概要集

市内に40ある地区社協の活動をまとめた一冊。自分の住むまちをもっと楽しい場所に！



ご近所ではじめる
最初の一步

05 目指そう！健康で長生き！

「できれば介護の世話になりたくない」—多くのシニアの願いです。軽い運動やバランスのよい食事など、無理なく続けられる習慣が元気で長生きの近道。日々の心がけが未来の安心につながります。

MEMO のばそう！健康寿命

「健康寿命」とは、医療や介護に頼らず元気に暮らせる期間のこと。「平均寿命」とは約10年の差があります。生きがいづくり・すこやかな生活習慣を实践して、いきいきしたシニアライフを送りましょう！

健康寿命	男性 72.57 歳	女性 75.45 歳
平均寿命	男性 81.05 歳	女性 87.09 歳

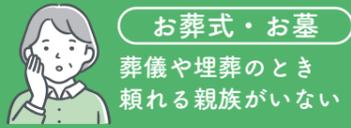
(2022年調べ)





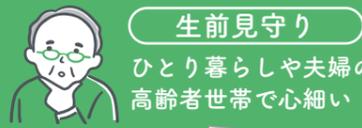
遺言作成・執行

相続のことを
どうしようか悩んでいる



お葬式・お墓

葬儀や埋葬のとき
頼れる親族がない



生前見守り

ひとり暮らしや夫婦のみの
高齢者世帯で心細い



＜詳細はこちら＞

終活のこんなモヤモヤ「すっきりさせたい！」あなたには… 川崎市未来あんしんサポート事業がおすすめ！

どんな
事業？

川崎市社会福祉協議会が運営する「未来あんしんサポート事業」は、行政からの補助を受けている安心の終活支援サービス。市内在住の高齢者に対し、生前の定期確認、逝去後の葬儀・埋葬、各種届出等の死後事務、遺言書に基づく遺言執行等を含めた終活支援を利用者の指定した業者と一緒にすることで、人生の最期を安心して過ごせるよう支援する事業です。 ※入会金・年会費・預託金・事務管理費が必要

サービスの内容

01 / 定期確認等のサービス
月に1回の電話 / 6ヶ月に1回の訪問

02 / 葬儀・埋葬等のサービス
希望に沿った葬儀、埋葬の実施 / 各種届出

03 / 遺言作成および執行のサービス
遺言作成支援 / 遺言実行

利用できる人

次の条件のすべてに当てはまる方が対象です。

- 市内在住で原則65歳以上であること
- 葬儀や埋葬を行える親族がないこと
- 申込時点で生活保護を受けていないこと
- 葬儀、埋葬に必要な預託金を納められること
- 入会金、年会費、事務管理費を納められること
- 公正証書遺言により遺言執行者を指定すること
(作成を支援する専門家(士業)の紹介可能。公正証書遺言の作成費が別途必要)
- 親族間の相続等について紛争がないこと
- 契約能力があること

あんしんのお別れ、6つのステップ

頼れる親族、子どもや孫がない方も大丈夫。
すべての手続きが終わるまで、社協が契約者さまのそばにいます。

- 1 ご逝去の報告**
病院など関係機関からの連絡を受け、ただちに対応を開始します。
- 2 お迎え・搬送**
故人をお迎えし、安全に搬送します。
- 3 事務手続きの開始**
死亡診断書の取得や役所への届出など、初期の必要な手続きを代行します。
- 4 葬儀の実施**
生前にヒアリングしたご意向に沿い、契約者さまの希望する葬儀を執り行います。立ち会いの希望がある場合は日程調整も。
- 5 埋葬の実施**
火葬後、ご遺骨を故人が希望した場所へ埋葬します。
- 6 死後事務の完了**
年金、公共料金などの手続きを代行します。一部の方については家財処分の手続きも行います。

費用やサービス内容など
詳細は気軽に
お問い合わせください！



ご相談は
こちらへ

川崎市社会福祉協議会
川崎市あんしんセンター 終活支援課
TEL: 044-712-3372
月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)

終活支援事業ユーザー
INTERVIEW

“終活”でデザインする、 今より輝くわたしの未来

「未来あんしんサポート事業」利用者が語る、
終活への迷いや決断の裏側って?“終わり”に向き合う勇気が、その先の“安心”へ。
社協職員との対話から見えてきた、シニア世代の本音に迫ります。

— Yさんが終活をしようと考えた
きっかけを教えてください。

70代に入ってから、体の衰えを感じる事が多くなりましてね。いつ何が起ころうとおかしくないのに、私は独り身で頼れる親戚もないから、自分でどうにかしなきゃいけないなと。そこで終活サービスを調べたのですが、業者を選ぶ決め手がなく先延ばしになっていたんです。そんな時、社協で終活支援事業がスタートしたと聞いて、身近な社協なら安心して任せられそうだと感じて契約を決めました。



「病气や怪我で突然入院することになったら、という心配がいちばん大きかった」と話すYさん

— 「未来あんしんサポート」を契約後、
何か変化を感じることはありますか？



相談前は終活に具体的なイメージを持っていなかったYさんですが、職員と対話を重ねるうちに自身の気持ちや要望が明確になっていったそう。

ずっと心に引っかかっていた将来への重荷がスッと消えました。「終活サービスを契約した」という事実が、思った以上に心地よい安心感につながっています。人生の終盤に差し掛かると、つい“終わり”を直視したくない」と構えてしまいましたが、むしろしっかり向き合うことで胸のモヤモヤが和らぐんだと知りました。

気持ちに余裕ができたからか、今は部屋の模様替え

に夢中ですよ。夜な夜なネットでインテリアグッズを物色していて(笑)。年齢を重ねると感性が停滞がちですから、こうして環境を変えたり、新しいことに挑んだりする意識を忘れないようにしたいですね。

— 終活の「始めどき」はいつだと思えますか？

定年退職はひとつのタイミングかな。仕事仲間との接点が消え、社会的に孤立する可能性がある時期なので。だからこそ、他愛ないおしゃべりで家族や友人と連絡を取り合ったり、民間の見守りサービスを検討したりしておくとうれしいですね。

元気なうちは「まだ早い」と考えがちですが、判断力があるからこそ、自分らしい自由な終活スタイルを形にできるはず。終活が気になったらすぐに動き始めてほしいです。

終活支援課より

地域住民に寄り添う社協の強みは、契約後も続く伴走支援。市の補助事業という安心感に加え、福祉ネットワークを活かし関係機関と連携しています。お悩みを真摯にお聞きし、将来の変化にも柔軟に対応します！

地域のみんなで！ 仲間と一緒に！

終活出張講座のご案内

社協の担当職員がみなさんの地域に出張し、終活がテーマの講座を実施します。

詳しくはこちら

・SUPPORT・ たすけあいの気持ち



ご協力ありがとうございます！

2025年度も多くの寄付をいただきました。皆さまのご協力で心よりお礼申し上げます。

募金総額 **116,291,851円**

一般募金 71,075,008円
年末たすけあい募金 45,216,843円
(2026年2月28日現在)

募金の使いみち

親子を支える

子育てサロンで育児サポート

高齢者を支える

認知症カフェや会食会の開催

障害のある人を支える

親子でまなぶ手話教室

被災地を支える・災害に備える

災害ボランティア活動の支援

地域を支える

大学生によるシニア向けスマホ講座

共同募金の使いみち、他にもたくさん！

赤い羽根データベース「はねっと」

共同募金の使いみちは市町村ごとにデータベース化し、公開されています。

はねっと 検索

知ってる？

災害等準備金

共同募金の3%が、大規模災害に備えた災害等準備金として毎年積み立てられています。発災時には災害ボランティアセンターの運営をはじめ、被災地でのボランティア活動を支援するため拠出され、能登半島地震の被災地での活動も支えています。

・JOB・ 気軽にはじめよう、介護の仕事

【受講無料】かわさき暮らしサポーター養成研修

介護の資格はない方も、高齢者のご自宅で掃除・洗濯・調理など家事をサポートするお仕事に挑戦してみませんか？経験豊富な講師陣がわかりやすく丁寧にお伝えします。

- 日時/会場
- 第1回 5月20日(水) 10:00～16:45
会場:川崎市総合福祉センター (JR南武線 武蔵中原駅直結)
 - 第2回 7月16日(木) 10:00～16:45
会場:福祉パルかわさき (JR川崎駅・京急川崎駅 徒歩15分。バス「競輪場前」下車3分)
- ※両日とも同じ内容です

- 参加対象：次の①～③を満たす方
- ①ホームヘルパー(介護職員初任者研修修了)の資格を持っていない方
 - ②川崎市にお住まいの方
 - ③研修修了後、川崎市社会福祉協議会訪問介護支援事業所での就労を希望する75歳未満の方
- 問合せ：介護支援課 TEL:044-739-8712 (平日8時半～17時)



お気軽にお問い合わせください！



講座参加者の声

介護の仕事に興味はありますが、大変そうだから不安…。普段の家事に近い業務から始められるので「お試し」でやってみようと思えました。

60代 Aさん

ちょっとした空き時間に気軽にできる仕事を探していました。1日1時間～OKと聞き、ライフスタイルに合わせた働き方が叶えられそうです！

50代 Bさん

・EVENT・ 2026年も開催!夏休み人気企画・チャレボラ

小学生～大学生対象
夏休み福祉・チャレンジボランティア2026

「夏休み福祉・チャレンジボランティア体験学習」略してチャレボラ。市内在住・在学の小学生～大学生を対象としたボランティア体験プログラムで、昨年は約260名の児童・学生が参加しました。子どもや高齢者、障がいのある人とのふれあいや、環境保全、地域イベントの企画運営など、たくさんのプログラムを用意しています。

「楽しそう」「やってみたい」の気持ちがあれば大丈夫。みんなでボランティア体験をしてみよう！

動画で見る【チャレボラ】

参加を悩んでいる人はぜひこちらの動画を！受け入れ施設からのメッセージや、活動内容の紹介をお届けします。



参加児童・学生の約9割が「またチャレボラに参加したい」と回答しています



申し込み方法やプログラム詳細はこちら！

ボランティア活動振興センター
TEL:044-739-8718

川崎 チャレボラ 検索

5月下旬頃 HPへの掲載を予定

・DVD・ 地域福祉情報バンクのおすすめDVD！

認知症とともに、前を向いて生きる

39歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断された丹野智文さんの実話をもとに、葛藤の中でも前を向いて歩み続ける夫婦の姿を描いた作品です。働き盛りでの発症は、仕事の継続や子どもの教育費など、将来への大きな不安を伴います。さらに本人を苦しめるのは、社会の中に根強く残る認知症への誤解や偏見です。「認知症

になったら何もできなくなる」という思い込みから生まれる善意の先回りか、かえって本人の可能性や自信を奪ってしまうこともあります。「できないこと」に目を向けるのではなく、「どうすればできるか」を、この作品を通して一緒に考えてみませんか。

地域福祉情報バンクで貸出しています (エポックなかはら6階)

蔵書検索は「ふくみみ」で!

TEL:044-739-8720 MAIL:jyoho@csw-kawasaki.or.jp



2025年参加者の声

子育て支援センターのサポート活動に参加しました。一緒に遊んだ赤ちゃんのママがとても喜んでくれて嬉しかったです。自分が誰かの役に立ったと実感できて自信が付きました!

中学 2年生

高齢者施設で歌を披露しました。大勢の前で歌うのは緊張したけれど、利用者さんとお話をしたり職員さんが音楽療法について教えてくれたり、初めてのことで楽しかった。また参加したいです。

小学 4年生

「若年性認知症」に関する特集はこちら



オレンジ・ランプ 39歳、パパが認知症!? どうする、私!!

©2022「オレンジ・ランプ」製作委員会 日本語字幕・音声ガイド付/100分

信頼と実績の社協で仕事をしませんか？

- 介護支援専門員
- サービス提供責任者
- ホームヘルパー

大募集!!



あなたの応募を
待っています！

募集職種・勤務地

介護支援専門員 (ケアマネ)

たかつ訪問介護支援事業所
たま・あさお訪問介護支援事業所

サービス提供責任者

かわさき訪問介護支援事業所

ホームヘルパー

市内6つの訪問介護支援事業所

給与や待遇など
詳しくは
HPをチェック



問合せ：介護支援課
TEL 044-739-8712

寄付御礼

令和7年12月1日～令和8年2月28日受領分

川崎市社会福祉協議会の 地域福祉活動へのご寄付

一般社団法人川崎市弘済会 様
宮松 エスオーシー株式会社 様
浮岳堯仁 様
株式会社ナクール 様
登戸混声合唱団 様
一般社団法人生命保険協会
神奈川県協会 様
株式会社エセック 様



あたたかい
ご寄付、ありがとう
ございました



食糧支援かわさきへのご寄付

生活協同組合ユーコープ
かながわ県本部 様



町内会・
自治会と
一緒に!

つながる ひろがる まちくるみ

地域活性化支援アプリ

「まちくるみ」宮前区でも実証実験開始!

本会は、町内会・自治会を中心とする地域活動の活性化を目的に、NECと協働で「まちくるみ」を開発しています。すでに実施中の中原区に加えて、3月から宮前区でも実証実験を行っています。アプリ内で町内会・自治会など地域情報を閲覧できるほか、地元の商店のクーポンを入手できるなど、地域に参加するきっかけとなる機能が盛り沢山。ぜひ、みなさんご利用ください!

※中原区・宮前区以外の方もご利用いただけます。

*** 「まちくるみ」の便利な機能 ***

町内会・自治会
のお知らせ、
イベント情報



区役所などの
地域情報



川崎市内で
使えるクーポン
をお届け

毎月1日に
ポイント
配布

町会活動に参加しよう!

町内会・自治会加入特典!

アプリの
利用者増加
に向けて

宮前区全町内会・自治会連
合会の協力で、宮前区での
アプリの実証実験を展開
しています。



アプリの
ダウンロードはこちら



ストアアプリで検索
まちくるみ 検索

または

二次元コードから
ダウンロード!

