

終活手引き本 読者プレゼント

終活カウンセラー
武藤頼胡・著

本紙くらし面で「人生の仕舞い方」を連載中の終活カウンセラー・武藤頼胡さんが、初の著書『元気なうちから始める！ こじらせたくない「死に支度」』を出版しました。

終活は「人生の終焉（しゆうえん）を考えることを通じて、自分を見つけ、今をより自分らしく生きる活

動」とし、親の終活を子どもから勧める際の工夫と、自分の終活への取り組み方を解説しています。

自分が認知症になったときに備える「成年後見人制度」など行政の支援制度の使い方、悔いを残さない葬式の準備など、終活のこつが満載です。

「武藤式エンディングノート」も付いています。発売を記念して本書を読者3人にプレゼントします。

希望者は郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、はがきで〒104-8426 日本農業新聞くらし欄『こじらせない「死に支度」』係まで。30日の消印有効。当選者の発表は発送をもって替えます。



武藤頼胡 Ryoichi Muto