

元気をつくる情報紙シニアズ特別号

想活

2026
無料配布

～そうかつ～

あなたと共に、ずっと笑顔で



想活とは

「想活」はシニアズ世代が家族や自分に関わる周りの人のことを想い、動き出す活動のこと。

情報紙シニアズでは、家族や自分に関わる周りの人がより良くあるために、思いやり、考える機会をつくってもらえたたらという願いを込めて、特別号「想活」を発行いたしました。

ぜひ、大切な相手のために、第一歩を踏み出してみませんか。

目次

- P2. シリウスグループ
P3. 住宅金融支援機構
P3. 岩手銀行
P3. 盛岡地方法務局 供託課
P3. 株式会社 北洲
P5. アートホテル盛岡
P5. いわて愛隣会
- P6. アルファクラブ東北 岩手支社
P6. 吉昭石材工業
P7. 廃車王 三陸店
P7. 行政書士 戸田事務所
P8. トータルサポート唯一
P8. 岩手都市開発
P8. 士業の森グループ 佐藤税理士法人



シニアズのWEBサイト「シニアポケット」内に想活のページがございます。想活の記事がWEBサイトで見れるので、紙面がなくてもスマホで記事を共有できます。

コラム

- P4. あなたと共に、ずっと笑顔で 健康的な想活を始めよう
P4. 健康寿命を伸ばすため! フレイルを予防しよう!
P5. 脳フレイルとは"未来の自分からの小さなサイン"
P6. アップデート版 想活 思い出の品でつくる自分史
P7. 家族にトラブルを残さないために デジタル終活で備えよう!



元気をつくる情報紙 シニアズ
Seniors'

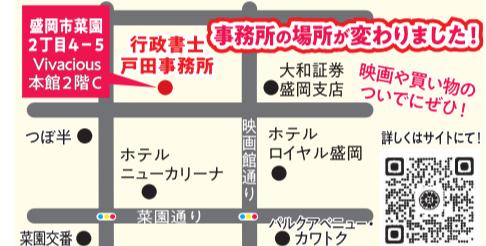


戸田先生の気さくな雰囲気にさまざまなことを相談して、気持ちが晴れやかになっていく方が多いといいます

大切な人を見送った後、言ふ相続専門の行政書士 戸田事務所です。相続は、いわば人生の一歩進むべき重要な手続です。手続には戸惑う方も多くいるのではないかと思われます。そんな時、心強い相談相手になってくれるのが、専門家です。戸田文彦さん。不安や知識と親しみやすい人柄で寄り添い、ベストな相続ができるようサポートしています。

大切な人を見送った後、言ふ相続専門の行政書士 戸田事務所です。相続は、いわば人生の一歩進むべき重要な手続です。手続には戸惑う方も多くいるのではないかと思われます。そんな時、心強い相談相手になってくれるのが、専門家です。戸田文彦さん。不安や知識と親しみやすい人柄で寄り添い、ベストな相続ができるようサポートしています。

行政書士 戸田事務所
住所/盛岡市菜園二丁目4番5号
Vivacious本館2C
営業時間/9:00~18:00
定休日/土・日・祝日
連絡先/019-656-6385
行政書士 戸田事務所 盛岡 検索



家族にトラブルを残さないために デジタル終活で備えよう!

【取材協力】盛岡市消費生活センター

デジタル終活とは

自分のスマホやパソコン、インターネット上の情報を整理し、亡くなった後や認知症などで自分で管理できなくなったりときに備え、準備しておくことを「デジタル終活」といいます。

近年では「デジタル遺品」という言葉も広がりつつあり、インターネット上で

利用していたサービスやアカウントなどを指します。IDやパスワードがわからなくなったりために、残された家族が各種手続きに困るケースも少なくありません。

こうしたトラブルから家族を守るために、デジタル終活に取り組むことの重要性が高まっています。



デジタル遺品による相談

画面ロック解除ができない!

故人がネット銀行に口座を開設していたようなので、契約先を確認するため携帯電話会社の店舗に画面ロックの解除をお願いしたら初期化はできるがロック解除はできないといわれた。

相続手続きが終わらない!

故人が利用していたコード決済サービスの残高などの確認のためサポートセンターに連絡して相続手続きを行うことにした。必要書類を出したが1カ月経っても回答がない。

定額制有料サービスの請求を止められない!

カードの利用明細書に不明な請求があったので問い合わせたところ、故人が利用していた定額制の有料サービスの利用料だとわかった。運営元に問い合わせるとIDとパスワードがないといわれた。



中古車やボロボロの車も相談することで、お金にできるかもしれません

所有者が亡くなると、相続のため名義変更を行う必

「まだ乗れるから」、「まだ元気だから」そう思っているうちに、あなたの愛車が大切な家族の重荷になってしまふかもしれません。廃車王の沼崎さんのもとには、親御さんが亡くなられた後、車の手続きで困り果てたご家族からの相談があるといいます。

所有者が亡くなると、相続のため名義変更を行う必

「まだ乗れるから」、「まだ元気だから」そう思っているうちに、あなたの愛車が大切な家族の重荷になってしまふかもしれません。廃車王の沼崎さんのもとには、親御さんが亡くなられた後、車の手

続きで困り果てたご家族からの相談があるといいます。

所有者が亡くなると、相続のため名義変更を行う必

子どもに車の負担を残さないため

車は中古車と
して、廃車は部
品をリサイクル
部品として販売。

鉄・銅・アルミ・

ラスチックなどの資源も分

別・再利用して得られ

る利益を買取価格としてお

ります。だからこそ、運転

全国150店舗を展開する廃車

専門店・廃車王です。廃車

王は経済産業大臣の認可を

受けた自動車リサイクル事

業者が運営しており、事故

車・不動車・古い軽自動車

まで幅広く対応。面倒な名

義変更や廃車手続き、レッ

カー引き取りも原則無料で

任せられるため、「何から

始めればいいのか」という

不安を解消してくれます。

さらに、廃車王がどんな車

でも高価買取できるのには

明確な理由があります。売れ

示できるのです。

査定は電話やWEBで

写真を送るだけで完了し

忙しい方でも手間なく進め

られます。買い取られた車

は中古車として新たに活躍

したり、リサイクルパー

ツや資源となって未来へと循

環します。あなたがいなくな

った後、大切な家族が困

らないように。今できるこ

とから、少しずつ始めてみ

ませんか。



買取実績はこちら



高価買取します!

片付けたかった!お金になるわけない!そんな車の相談ご連絡ください!

デジタル終活のやり方

デジタル遺品の把握にはスマホやパソコンの情報が必要ですが、多くはロックされており、パスワードが分からないと確認できません。ネット銀行やコード決済の相続は実店舗のない事業者だと時間を使い、有料サービスも解約できなければ請求が続きます。家族の負担を減らすため、デジタル終活を始めませんか。



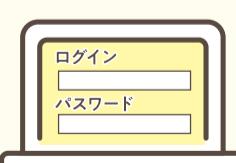
もし、不正に削られ
パスワードが漏れた場合は
すぐにパスワードを
変更しましょう



法務省で
無料のエンディング
ノートが公開
されています

ID・パスワードを書いた紙を保管しましょう

家族がスマホやパソコンのロックを解除できるようにしておきましょう。ID・パスワードを名刺サイズの紙に書き、上から修正テープで隠します。必要なときはコインでテープを削り、内容を確認します。



契約中サービスのID・パスワードを整理する

契約中のサービスを把握し、相続や解約手続きするには残された家族です。オンラインサービスは契約書がメールで交付されることが多いため、家族が手続きしやすいようID・パスワードを整理しておきましょう。



アカウントにアクセスできる人を指名しておく

スマートフォンのソフトウェア提供事業者(Apple、Google)では、アカウント保有者が亡くなった際、別の人アカウントがアクセスできるよう設定できるサービスを提供しています。事前に設定しておけば、家族の負担を少しでも減らせます。

