

## ～これからの人生を自分らしく生きるために～全18区でオリジナルのエンディングノートができました 各区でノートを配布し、講演会や書き方講座を開催します

### ■エンディングノートとは

これまでの人生を振り返り、これからの人生をどう歩んでいきたいか、自分の思いを記すノートです。

自分らしい生き方を選択し、大切な人と共有するきっかけとして活用してください。

※エンディングノートの配布方法、講演会や書き方講座について詳しくは、区役所高齢・障害支援課にお問い合わせください。



18区の  
エンディングノート

### ■こんな感想が寄せられています

自分にとって大切なことを再発見！  
自分を見つめ直せました。

心残りにならないように、  
前向きに人生を過ごしたい。

両親や妻にも薦めたい。



### ■例えばこんな内容を書くことができます

- 私のプロフィール
- 私の好きなこと
- 金銭的なこと
- これからやってみたいこと
- もしもの時の医療・介護の希望
- 大切な人へのメッセージ



区役所高齢・障害支援課	
鶴見	☎510-1775
神奈川	☎411-7110
西	☎320-8410
中	☎224-8167
南	☎341-1139
港南	☎847-8415
保土ケ谷	☎334-6328
旭	☎954-6125
磯子	☎750-2417
金沢	☎788-7779
港北	☎540-2327
緑	☎930-2311
青葉	☎978-2449
都筑	☎948-2306
戸塚	☎866-8439
栄	☎894-8415
泉	☎800-2434
瀬谷	☎367-5716

問合せ 健康福祉局高齢在宅支援課 ☎671-3924 ☎681-7789

## よこはまシニアボランティアに参加しませんか

高齢者が介護保険施設などでボランティア活動を行うとポイントがたまり、ポイントに応じて寄附・換金できる仕組みです。参加するには、登録研修会の受講が必要です。日程などは、今月の「はま情報」を確認してください。

問合せ 健康福祉局介護保険課 ☎671-4252 ☎681-7789