



みみより広場

発行・問い合わせ
福祉保健情報ニュース編集委員会
(西福祉保健センター・福祉保健課)
電話：320-8437
FAX：324-3703



アーカイブはWebで

「みみより広場」は高齢者の皆様に身近な福祉保健の情報をお届けするため平成15年7月から年4回発行しています。夏の疲れがしやすい時期です。気温の変化に気を付けてお過ごしください。

まちのお元気さん



今回ご紹介する「まちのお元気さん」は、みなとみらいにお住いの古藤正也(こうとうまさなり)さん、83歳です。

古藤さんは、65歳のときに参加した読み聞かせ講座をきっかけに、仲間10名とグループを立ち上げ、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、読み聞かせボランティアとして活動を始めました。これが、古藤さんのボランティア活動の原点です。

現在は、認知症キャラバン・メイトとして戸部本町ケアプラザグループの一員となり、認知症サポーター養成講座や、認知症を正しく理解してもらうための紙芝居制作など、積極的に活動されています。

また、みなとみらい地区を対象とした「MM体操クラブ」を保健活動推進員として立ち上げ、のちに自主化して今年で15年目を迎えます。現在は、30人以上が参加するクラブの代表として、地域の皆さんの健康づくりと交流を支えています。

健康維持の秘訣は、「人と話すこと」、「外出すること」、そして、「日々の生活の中で物事を考え、意識的に行動すること」とお話してくださいました。

これからも地域の皆さんとのつながりを大切に、ますますお元気にお過ごしください。

取材・記事：戸部本町地域ケアプラザ

♪いきいき健康レシピ♪



★きのこたつぷりうどん

ガス・電気が使えない
災害時にも作れます！



☆材料を耐熱性ポリ袋に全部入れ、
カセットコンロで湯煎すれば、
温かいお料理を食べられます。

材料(2人分)

まいたけ	1株
しめじ	1株
えのきたけ	1束
生しいたけ	2枚
茹でうどん	2玉
青ねぎ	適宜
かまぼこ	4切れ
めんつゆ(2倍濃縮)	200ml
水	600ml

作り方

- 1 きのこ類は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に水とめんつゆ、きのこを入れ、沸騰したらうどんを入れ中火で10分煮る。
- 3 器に盛り、青ねぎを散らしたらできあがり。

☆レシピ紹介者：西区食生活等改善推進員
(ヘルスマイト)西戸部グループ



これからも自分らしく生きるために エンディングノートを書いてみませんか？

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、思いを記していく「人生の記録」です。自分自身を見つめ直し、人生計画を考えるきっかけづくりにぜひエンディングノートを活用してください。



西区版エンディングノート ウエスト・ライフストーリー ～わたしの美望録～

ご自身の現在の情報や希望を書き記す「覚書」と、好きなことやこれまでの人生の主な出来事を整理する「わたしのこと」の2部構成になっています。西区にお住まいの方が、これからの暮らしを考えるきっかけとして活用していただきたいという思いから作成したノートです。

無料

配布場所

西区役所2階23番窓口
西区内地域ケアプラザ
西区社会福祉協議会

西区権利擁護講演会のお知らせ

「笑って考える これからの終活 ～小嘶のあとは私のお話～」

事前申込制
無料

- ◆日時 令和8年12月1日（火）14時00分（開場13時30分）
 - ◆会場 西公会堂 講堂（西区岡野1-6-41）
 - ◆講師 落語家 小志ん 師匠、小関貴之 司法書士
 - ◆定員 先着500名
 - ◆対象者 西区内在住・在学・在勤の方
 - ◆申込 ①電子申請
②電話：045-321-3200 戸部本町地域ケアプラザ
 - ◆申込期間 令和8年10月14日～11月25日
- <お問い合わせ>戸部本町地域ケアプラザ TEL:045-321-3200

当日参加者には西区版エンディングノート、クリアバッグ、ボールペンをプレゼントします！

知っていますか？成年後見制度



- ◆成年後見制度は、認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が十分でない方の権利や財産を守り、安心して生活できるよう支援する制度です。後見人等が本人に代わって財産管理や契約手続きなどを行います。
- ◆制度の種類について
法定後見制度：判断能力が低下した後に、家庭裁判所が後見人等を選任する制度です。
任意後見制度：将来に備えて、元気なうちに支援してくれる人や支援内容を契約で決めておく制度です。

【この記事の担当】

西区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当

電話：045-320-8410
FAX：045-290-3422