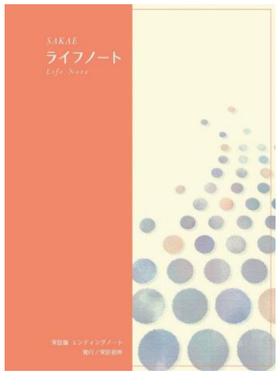
終活

つたえる

## 安心のための準備
# これからのこと、家族と考えるきっかけに

家族や大切な人に、自分の思いや希望を伝えたい




### SAKAEライフノート　無料

「これからの自分」と向き合うためのはじめの一冊です。
栄区版エンディングノートは、これまでの人生を振り返り、
今後の希望や大切にしたいことを整理できるノートです。

内容：健康、財産、介護、医療、家族へのメッセージ など

**配布場所**　栄区役所　高齢・障害支援課
地域ケアプラザ
栄区社会福祉協議会

これからの治療やケアの選択について自分の意思を伝えたい

### もしも手帳　無料

万が一にそなえ、治療やケアについて「今、こう思っている」
という気持ちを記録できます。
ご家族や周囲の方が、あなたの意思を尊重した選択をしやすく
するツールです。

**配布場所**　栄区役所　高齢・障害支援課
地域ケアプラザ・医療機関　等

終活について相談をしたい

### あんしん終活相談センター　無料

エンディングノートの活用方法等これからの暮らしで不安に
なりやすいことを整理し、終活に関する不安や疑問を相談す
ることができます。

**連絡先**　TEL：045－201-2045
Mail：a-shukatsu@yokohamashakyo.jp

# 元気な今から考える！
# 自分のこと、家族のこと

## ～ 健康づくり・もの忘れ・終活 ～

これからの暮らしを安心して続けていくために、
役立つ情報をまとめています。

**つながる**
人と会うことで
元気がつづく！

**きづく**
もの忘れ、
「あれ？」を大切に

**つたえる**
大切な人に
自分の思いを記す



**そなえ**

「つながる」・「きづく」・「つたえる」
その一つひとつが、これからのそなえになります。
できるところから始めてみませんか？

発行元：栄区高齢・障害支援課 高齢者支援担当　TEL045-894-8415　令和8年10月発行

## 健康づくり

### 人と会うことで、元気が続く！

# 「誰かと話す・集まること」は これからの健康を支えます

適切な運動や食事、人との交流を心がけることは、**体力の維持・向上**や、
**もの忘れの進行の予防**につながります。
身近な場所で新しい活動や近所の方との交流をはじめてみませんか？

友人や近所の方との交流

近くの公園でラジオ体操

特技をいかしたボランティア

健康づくりをもっと知りたい

「元気なうちから介護予防」
横浜市ホームページ

家の近くで運動・交流したい

ヨコハマ地域活動・
サービス検索ナビ

経験や時間を活かしたい

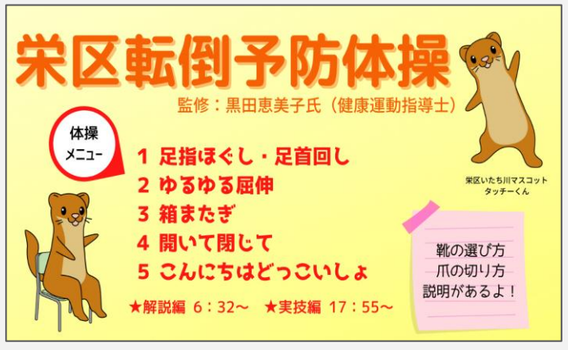
栄区社会福祉協議会
ボランティアセンター

介護予防講座を受けたり、
介護の相談をしたい

地域ケアプラザ

※ご相談の場合は、**事前に**各地域ケアプラザへ
電話等でご連絡ください。

### 転びにくい身体づくりをしてみませんか？




朝起きた時やお出かけ前に！
靴の選び方や爪の切り方も説明しています。

YouTubeで「栄区転倒予防体操」と検索！

～「栄区転倒予防体操」動画の表紙～

## もの忘れ

### もの忘れ、気になっていませんか？

# 早めに相談することで、 これからの暮らしに安心を

最近、もの忘れが気になることはありませんか。
年齢とともに変化はありますが、気づいたときがそなえのきっかけです。
早めに相談することで、これからの暮らしに安心をプラスできます。

- □財布や鍵を置いた場所がわからなくなる
- □何度も同じことを聞く
- □5分前に聞いた話が思い出せない
- □お金の管理が苦手になった

認知症に早く気づけるようにしたい

### もの忘れ検診 無料

50歳以上の横浜市民の方は、市内指定医療機関で認知症の簡易検査を年度内に１回受けられます。

市内指定医療機関にご連絡ください。

認知症について知りたい

### 冊子「親が認知症かも…と思ったら」 無料

認知症のこと、困った時の対応方法、相談先などの情報をまとめた冊子です。

**配布場所**　栄区役所　高齢・障害支援課
地域ケアプラザ

道に迷うことがあるとき

### SOSネットワーク登録 無料

事前登録をしておくと、認知症等で行方不明の際、区役所・地域ケアプラザ・警察署等が連携し、早期発見と家族への速やかな連絡を支援する仕組みです。

横浜市電子申請システムからご登録ください。

認知症の人やその家族、
地域の人と集いたい

### 認知症カフェ

認知症の人や家族、
地域住民等、誰もが
気軽に集える場です。

事前に各カフェに問合せし、開催日や料金をご確認ください。