

# 実際に書いてみよう！ わたしのアクション

私ができることを考え、書き留めることで、  
「明日を変える一歩を踏み出す」  
きっかけになるかもしれません。



例  自分の情報をまとめてみる  
「エンディングノート」・「もしも手帳」を書く。

例  食事バランスに気をつけて、よくかんで食べる





✂ キリトリ線 ✂

高齢期の  
「自分らしい暮らし選び」を応援する  
WEBサイト「ふくしらべ」。  
アクションを考える参考にしてくださいね!

ふくしらべは  
コチラ



令和 年 月 記載



## 相談窓口 相談無料

### 地域の身近な相談窓口

#### 地域ケアプラザ

誰もが住み慣れたまちで、  
健康で安心して暮らせる地域をつくるための拠点です。



「どこに相談したらいいかわからない…」  
「こんなこと相談してもいいの?」 などお気軽にお問合せください。

上飯田地域ケアプラザ	☎ 802-8200
下和泉地域ケアプラザ	☎ 802-9920
踊場地域ケアプラザ	☎ 801-2920
いずみ中央地域ケアプラザ	☎ 805-1700
新橋地域ケアプラザ	☎ 813-3877
いずみ野地域ケアプラザ	☎ 800-0322
岡津地域ケアプラザ	☎ 812-0685

### 在宅医療の相談窓口

#### 泉区在宅医療相談室

安心して継続的な  
在宅医療・介護を受けられるよう支援しています。



「かかりつけ医を見つけたい」  
「退院が決まったが家での療養が不安」 などお気軽にお問合せください。

☎ 382-9810 (平日9:00~17:00)

### 地域福祉の推進役

#### 泉区社会福祉協議会

地域住民や様々な団体・施設・関係機関等とともに、  
地域の生活課題の把握とその解決を進めています。



「はなし相手がほしい」  
「ボランティア活動をしたい」 などお気軽にお問合せください。

☎ 802-2150 (平日9:00~17:00)



横浜市泉区役所福祉保健センター 高齢・障害支援課

〒245-0024 横浜市泉区和泉中央北5-1-1 TEL:045-800-2434 FAX:045-800-2513

E-mail: iz-koreisyogai@city.yokohama.jp

令和4年10月発行

自分らしく  
ありのままで輝く



わたしの  
アクション  
はじめました。

### 「互いに支え合う!

誰もが安心して暮らせるまち 泉」を目指して、

泉区アクションプランを策定し、取組を進めています。

高齢者がいつまでも自分らしく

生き生きと暮らし続けることができるまちを、

あなたと一緒に作っていきましょう。

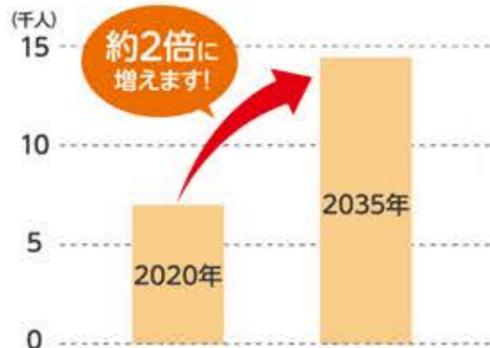
泉区 アクションプラン



# これからの泉区は

医療と介護の両方が必要な方が多くなる

85歳以上が今後増加します!



いつまでも元気でいたいわあ...



老後も安心して暮らせる泉区にしたい!

こんな泉区になるといいな...

- 誰もがどのような健康状態であっても、自分らしく尊厳や生きがいをもって暮らしています。
- 声かけ、つながり、見守りなど地域の支え合いで、安心して暮らせる地域共生社会\*の取組が進んでいます。

いつまでも自分らしい暮らしを続けるために



\*地域共生社会とは、地域住民や地域の多様な主体が参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超えてつながることで、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会を指しています。

基本理念

互いに支え助け合う!  
誰もが安心して暮らせるまち 泉

# わたしのアクションのヒント!



## 認知症について学ぶ

要介護の方の認定理由の1位は認知症です。認知症について学び、自分のできる範囲で手助けできることを考えてみましょう。

認知症サポーター



私は認知症サポーターです。  
横浜市認知症サポーターカード

ヒント1はコチラ



## 自分の情報を整理する

今のあなたの考えや思いを書き留めておくことが、自分のことを振り返り、これからも自分らしく過ごすための一歩につながります。



わたしの人生計画帳  
泉区エンディングノート

ヒント3はコチラ



## 介護予防に取り組む

日頃から適度な運動やバランスのよい食事などにより、フレイル予防に取り組みましょう。また、お口のケアでかむ力、飲み込む力を保つことも大切です。

フレイル予防



元気の秘訣! お役立ちガイド

ヒント5はコチラ



## 地域の活動に参加する

心と体の健康を維持するためには、人とつながること、地域社会に参加することも大切なことです。地域社会と積極的に関わりを持つ高齢者ほど、健康状態が維持されることが明らかになっています。



## もしものことを考えて備えておく

「もしも、治らない病気になったら…」自分の人生の最終段階をどう過ごしたいか元気なうちから考え、希望を大切な誰かに伝えておくことを人生会議と言います。ぜひ、始めてみませんか?

人生会議  
はじめました。



もしも手帳と私のおぼえがき

ヒント4はコチラ



## 地域情報を知り、自分の力を発揮する

日ごろから気軽に助け合える地域は、住み続けたい地域ではないでしょうか。そんな地域の一員としてあなたも地域活動に興味を持ってみましょう。

地域の情報

災害時の対策

イベント

