

特集

# わたしのアクション すごろく

## ～横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けた泉区アクションプラン～

「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、一緒に作っていきましょう。下図の道しるべなどを参考に、わたしのできること(わたしのアクション)を見つけてみませんか?



泉区アクションプラン 検索

### できることから始めてみよう!

みんなでゴール目指して  
頑張りましょう!



生活支援コーディネーターの皆さん

## スタート

### あいさつ をする



地域ケアプラザで  
仲間づくりの場所を  
紹介しています。

### 散歩に 出かける



今よりプラス  
10分歩こう!

下で紹介している  
「ヨコハマ地域活動・サービス  
検索ナビ」を活用してみよう!

### サロン に参加する



手助けする  
グループ作りを  
お手伝いします!

### 地域の 情報を知る

災害時の対策

イベント

### パ・タ・カ・ラ を朝晩 8回言う



パタカラ体操とは、お口の  
周りや舌の筋力低下を予防  
する体操です。



### 自分の情報を 書き留める



もしもの  
ために…

区役所2階209窓口や  
各地域ケアプラザで  
配布して  
います。



もしも手帳



エンディングノート



わたしのアクション

### よく寝る



### ちょっとした 困りごとの 手助けをする



### ボランティア 活動に 参加する

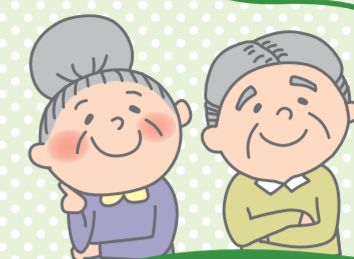
あなたの力、  
お待ちしております!



### WAHA WAHA みんなで 笑う WAHAHA



すころくの中で  
わたしにもできることって  
何だろう?



### わたしのアクション

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

### 互いに支え合う! 誰もが安心して 暮らせるまち になりました



## 生活支援コーディネーターって どんな人?

高齢者の人たちが、年齢を重ねてもいつまでも元気にいきいきと過ごすためのまちづくりを行っています。区内では、8人の生活支援コーディネーターが地域ケアプラザなどで活躍しています。どうぞお気軽にお声かけください。

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
泉区社会福祉協議会	☎802-2150

月～土曜 9時～18時  
日曜・祝日 9時～17時

月～金曜 9時～17時

## 泉区の情報発信します! 「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」

3月14日 から検索できます!

気分転換におしゃべりしたり、  
趣味が楽しめるサロンはあるかな?

近くで、気軽に体操できる  
場所を知りたいな。

認知症予防の活動って  
あるのかな?



身近な地域活動をパソコンやスマートフォンなどにより、いつでも簡単に検索することができます。

地域活動 検索ナビ 検索