

あなたのこれからについて考えよう

より安心な未来のために

みんなで集まる時がチャンスだよ!

住み慣れた港北で暮らし続けるために、家族や友人、大切な人と自分の気持ちを話し合ってみませんか。



大切な人と一緒に書いてみましょう!

今までの人生を振り返って、あなたのこれからのライフプランを考えるノート



わた史ノートの詳細はこちら

わた史ノート

元気なうちに、治療やケアについて、今の自分の気持ちを伝える手帳



もしも手帳の詳細はこちら

もしも手帳

適切な医療機関への搬送や迅速な応急処置に役立つカード



救急あんしんカードの詳細はこちら

救急あんしんカード

もしもの時に、どのような医療やケアを望むのか、前もって考え、家族や信頼する人、医療・介護従事者たちと繰り返し話し合い、共有することを「人生会議」といいます。

人生会議の詳細はこちら▶



役立つ情報を紹介します!



ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビはこちら▶

■市内の活動
ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ
高齢者が身近な場所でやりがいや生きがいを感じながら地域活動ができるよう、住民主体の地域活動(サロンや趣味活動の場、生活支援等)の情報を検索できます。



■区内の活動
きょういく・きょうようガイド
サービス検索ナビから区の取組を抜粋したリーフレット。

配布場所
・区役所
・地域ケアプラザ

色々な団体があるね。体操や茶話会、カラオケの会もあるよ。参加して、近くに知り合いがいれば心強い!



■横浜市もの忘れ検診
認知症の早期発見と早期対応を進めるため、市内在住の50歳以上の人を対象に、無料で実施します。

もの忘れ検診の詳細はこちら▶



■オレンジガイド
認知症かなと感じた時や認知症と診断を受けた時に、どこに相談すれば良いか、どのような制度が使えるか等、役立つヒントをまとめたものです。

配布場所
・区役所・地域ケアプラザ等

詳細は近くのケアプラザや区役所に問い合わせてください

区内ケアプラザ一覧

① 下田地域ケアプラザ
下田町4-1-1 ☎045-563-9081

② 高田地域ケアプラザ
高田西2-14-6 ☎045-594-3601

③ 日吉本町地域ケアプラザ
日吉本町4-10-A ☎045-566-0360

④ 樽町地域ケアプラザ分室
つなしま相談室・つなしま交流室
綱島西2-11-5 シュロスオータニ綱島2階
☎045-534-1220

⑤ 新吉田地域ケアプラザ
新吉田町6001-6 ☎045-592-2151

⑥ 新羽地域ケアプラザ
新羽町1240-1 ☎045-542-7207

⑦ 樽町地域ケアプラザ
樽町1-22-46 ☎045-532-2501

⑧ 大豆戸地域ケアプラザ
大豆戸町316-1 ☎045-432-4911

⑨ 城郷小机地域ケアプラザ
小机町2484-4 ☎045-478-1133

⑩ 篠原地域ケアプラザ
篠原東2-15-27 ☎045-423-1230

区のケアプラザの詳細はこちら▶



●問合せ 高齢・障害支援課 高齢者支援担当 ☎045-540-2327 ☎045-540-2396

