

# My <sup>マイ</sup>Life <sup>ライフ</sup>

これからの私が  
いきいきと暮らして  
いくために

横浜市緑区 エンディングノート



緑区高齢・障害支援課  
〒226-0013 横浜市緑区寺山町118 ☎045-930-2311 FAX 045-930-2310

緑区 エンディングノート  
発行日：2021年3月

ノートの初回作成日 年 月 日

## はじめに

「エンディング」という名前から、「自分にはまだ早い」「終わりなんて…」と人生の終わりのためというイメージで捉えられがちですが、緑区エンディングノート【My Life～これからの私がいきいきと暮らしていくために～】は、これからの暮らしを考えるためのノートです。

好きなこと、やってみたいこと、健康法、これからどうしていくのか等、自分で決めることは、高齢者に限らず、どの世代の人にとっても大切なことです。

このノートを書くことで、自分の思いをまとめ  
その思いを大切な人と分かち合い、つないでいく…  
これからの暮らしを考えるきっかけにいただければと思います。

### 使い方

- 好きな筆記用具で書きやすいところから
  - 自由に
  - 書きにくいところはそのままにしてもよいですし、思いついた時に書き足すことや書き直しをすることもできます
- そして
- 作成したことを大切な人にぜひ伝えてください

### ご注意

ノートは大切に保管しましょう。  
ただ、このノートに記入しただけでは、法的な効力は発生しません。  
遺言書など法的な手続きについては、法律の専門家にご相談ください。

### 〈ライフステージ〉



## もくじ

自分自身のこと	1ページ
大切なもの	7ページ
連絡先	8ページ
資産・負債など	9ページ
相続・遺言	11ページ
介護についての希望	13ページ
医療についての希望	15ページ
葬儀	17ページ
お墓	18ページ
その他のおねがいごと	19ページ
これからのこと	20ページ
ご存知ですか?	21ページ
地域包括支援センター一覧	22ページ
お問合せ	23ページ

# 自分自身のこと

年 月 日作成

## (1) 名前など

名前		生年月日	
住所			
本籍地			

## (2) 好きなこと

- |          |                   |
|----------|-------------------|
| ■ 趣味     | ■ 好きな音楽・歌手        |
| .....    | .....             |
| ■ 特技     | ■ 好きなTV・ラジオ番組     |
| .....    | .....             |
| ■ 好きな食べ物 | ■ 好きなスポーツ         |
| .....    | .....             |
| ■ 好きな飲み物 | ■ 好きな本・映画         |
| .....    | .....             |
| ■ 好きな色   | ■ 好きな季節           |
| .....    | .....             |
| ■ 好きな言葉  | ■ (もう一度)行ってみたいところ |
| .....    | .....             |
| ■ 好きな時間  |                   |
| .....    |                   |

## (3) きれいなもの・苦手なこと

---

---

年 月 日作成

## (4) ライフイベント・人生の主な出来事

生まれたとき、子どもの頃、学生時代、それぞれのライフイベントなどをふりかえって

出生 10代	
20代	
30代	
40代	
50代	
60代	
70代	
80代	
90代	

(5) 病気・かかりつけ医

病名 (いつから)	主治医 (医療機関・電話番号・担当医名)	メモ
	医療機関: 電話番号: ( ) 担当医名:	
	医療機関: 電話番号: ( ) 担当医名:	
	医療機関: 電話番号: ( ) 担当医名:	
	医療機関: 電話番号: ( ) 担当医名:	
	医療機関: 電話番号: ( ) 担当医名:	
	医療機関: 電話番号: ( ) 担当医名:	
	医療機関: 電話番号: ( ) 担当医名:	

(6) ケアマネジャー

事業所名			
担当者		連絡先	

(7) 自分自身の健康法

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(8) 今取り組んでいること (趣味・サークル活動・仕事・社会貢献・ボランティアなど)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(9) これからやってみたいこと (何を、いつまでに、どのように、誰に、何を手伝ってもらって)

例) ○歳までに、Aさんと沖縄に行き、体験ダイビングしたい

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# いつまでも元気に暮らすヒント

## 歩き続けられる体づくり(運動)をしましょう!

高齢になっても、運動を続けることで、筋肉は増えるといわれています。

- 歩数計を着けてウォーキング等、1日30分を目安に続けましょう。
- 歩くための筋力づくり・バランス力の向上のため、ロコモ予防トレーニング「ハマトレ」等の体操を始めましょう。



### 動画配信中!! ハマトレ体験編 ~横浜市歌バージョン~

ハマトレはロコモティブシンドロームを予防するためのオリジナル体操です。その一部を市歌に合わせて5分の体操に編集しました。

ハマトレ(体験編)へGO!  
YouTube  
二次元コードはこちら



## 骨粗しょう症予防や筋肉を減らさない食事をしましょう!

加齢とともにあっさりとした食事を好むようになり、タンパク質の摂取が少なくなりがちです。タンパク質は筋肉、内臓や血液を作る栄養素です。不足すると低栄養になり、痩せや疲労につながり、様々な病気を引き起こしやすくなります。

- 1日3回、主菜(肉・魚・大豆製品等)と副菜(野菜)をとりましょう。
- 水分は十分にとりましょう。(心臓や腎臓等の疾患のある方は主治医と相談してください。)

## からだの健康はお口から!

わずかなむせや、噛めない食べ物の増加、お口のかわきなど、お口の機能の衰え(オーラルフレイル)はからだの衰えにも大きく関わっています。お口の体操や、かかりつけ歯科医で定期的に歯とお口のチェックをして、介護予防・健康づくりに取り組みましょう。

## 地域の行事や趣味の会などに参加しよう!

スポーツサークルや趣味の会への参加が多い人は、要介護状態になりにくいといわれています。

- 元気づくりステーションなどの介護予防グループに参加しましょう。
- 趣味の会や地域のボランティア活動に積極的に参加しましょう。

## 脳を活性化しましょう!

元気なうちから、運動や食事を工夫し、地域社会に参加をすることで、脳の活性化を促進します。

- もの忘れが気になる方は、ますかかりつけ医に相談してみましょう。

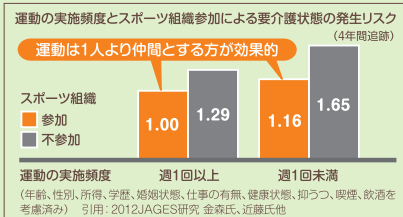
## 病気を薬や生活習慣の改善でコントロールしましょう!

高血圧や糖尿病、肥満などは動脈硬化をおこし、脳卒中の原因となったり、認知症になるリスクを高めます。

- 定期的を受診をしましょう。
- 医師の処方どおりに薬を飲みましょう。
- 運動や食事などの生活習慣を改善することで、更に治療の効果が期待できます。

## 元気づくりステーション

歩いて行くことができる身近な場所で、仲間と一緒に、主体的・継続的に介護予防に取り組むグループ活動です。ロコモ予防体操(ハマトレ・健康体操)、ウォーキング、認知症予防など様々な活動や参加者の交流を図っています。



# いきいき・つながり・活動的に

## かがやきクラブ横浜(老人クラブ)

地域での高齢者の仲間づくりや健康づくりに取り組んでいる自主組織です。各老人クラブの自主活動(お茶会やグラウンドゴルフなど)のほかに、市・区の老人クラブ連合会が主催する各種スポーツ大会や横浜シニア大学講座などがあります。入会に関するお問い合わせは、右記表の各区老人クラブ連合会へご連絡ください。

青葉	☎ 045 (972) 3076	瀬谷	☎ 045 (303) 2845
旭	☎ 045 (360) 5056	都筑	☎ 045 (944) 1826
泉	☎ 045 (410) 9799	鶴見	☎ 045 (505) 5581
磯子	☎ 045 (752) 3452	戸塚	☎ 045 (871) 6084
神奈川	☎ 045 (313) 1708	中	☎ 045 (681) 8480
金沢	☎ 045 (784) 5121	西	☎ 045 (451) 3183
港南	☎ 045 (841) 0252	保土谷	☎ 045 (331) 3322
港北	☎ 045 (547) 6506	緑	☎ 045 (933) 1133
栄	☎ 045 (894) 8418	南	☎ 045 (713) 8566

## 市民活動・生涯学習支援センター

個人で、あるいは仲間とともに、楽しく学びながら、地域や社会で活動してみませんか? 各区の市民活動・生涯学習支援センターは、市民の皆様の学びや活動に関する各種相談や情報提供などを行っています。

〈お問合せ〉市民活動支援センターホームページ  
「各区の市民活動支援センターリンク集」

市民活動・生涯学習支援センター 検索

## 生きがい就労支援スポット

シニアの皆様が地域や企業の支え手・担い手として活躍していただくための相談窓口です。

- 〈お問合せ〉 ● 金沢区生きがい就労支援スポット  
☎ 045 (370) 8356
- 港北区生きがい就労支援スポット  
☎ 045 (947) 2475

生きがい就労支援スポット 検索



歩数計もしくは歩数計アプリを使って楽しくウォーキングしましょう。あと10分歩いてプラス1,000歩!

〈お問合せ〉よこはまウォーキングポイント事業事務局  
☎ 0570 (080) 130 (平日9時半から17時半まで)

## セカンドSTEPプロモーション

定年退職を迎える世代を対象に、社会参加の場についての情報提供などを行います。

- 民間企業の退職者セミナーに出前講座
- 地域で活躍するシニア世代を紹介する動画の発信、リーフレットの配布

〈お問合せ〉横浜市健康福祉局高齢健康福祉課 ☎ 045 (671) 3920

横浜市 セカンドSTEPプロモーション 検索

## ボランティアセンター

ボランティアとして活動したい方や、ボランティアを依頼したい方のご相談を受け付けています。区内のボランティアグループの情報提供なども行っています。

〈お問合せ〉緑区社会福祉協議会  
緑区ボランティアセンター  
☎ 045 (935) 7807

# 大切なもの

年 月 日作成

## 大切なもの

## エピソード・保管場所・譲りたい人


7

ペット (種類)	名前	年齢	飼育の留意点	自分の代わりに 飼育を頼める人 (名前・連絡先)

### かかりつけ動物病院について

なし  あり (病院名: ..... 連絡先: .....)

### ペット保険の加入について

なし  あり (保険会社名: ..... 連絡先: .....)

# 連絡先(家族・親族・友人など)

年 月 日作成

名前	関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話		葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所			

名前	関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話		葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所			

名前	関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話		葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所			

名前	関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話		葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所			

名前	関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話		葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所			

名前	関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話		葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所			

名前	関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話		葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所			

名前	関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
電話		葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
住所			

- その他の連絡先は、別保管していますか？  している (下記質問もチェック)  していない
- 上記の質問で「している」と答えた方は、どこに保管していますか？
  - 連絡先手帳 (保管場所: .....)
  - 携帯・スマートフォン (画面ロック解除パスワード: .....)
  - ( ..... ) をみてください

8

# 資産・負債など

年 月 日作成

## (1) 収入

- 就労収入(就労先: \_\_\_\_\_ )  
 年金収入( 老齢 ・ 遺族 ・ 障害 )
- |     |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|
| 振込先 | 銀行 | 支店 | 銀行 | 支店 |
|-----|----|----|----|----|
- その他( \_\_\_\_\_ )

## (2) 預貯金(ネットバンクの口座も記入)

預け先	銀行	支店	銀行	支店
	銀行	支店	銀行	支店
	銀行	支店		

## (3) 生命保険・医療保険・損害保険

- なし  あり

保険会社名	保険の種類	連絡先

## (4) 不動産

- なし  あり(  自宅  その他: \_\_\_\_\_ )

## (5) 株・国債など

- なし  あり

証券会社名		
連絡先		担当者
主な株式		
国債所有の有無		
その他証券以外の金融資産		

## (6) クレジットカード

カード名	連絡先

## (7) 負債

借入先		
内容		
連絡先		
特約など		

### 預貯金

預貯金を引き継ぐためには、どこの金融機関のどの支店で取引しているか、わかるようにしておくことが重要です。預貯金額を記入してなくても、成年後見人等、相続人や遺言執行者等が調べることができますので、金融機関名と支店名を記録しておきましょう。

### 保険

保険を活用するには、どこの保険会社のどの営業所や代理店で取引しているか、わかるようにしておくことが重要です。成年後見人等、相続人や遺言執行者等が万が一のときに保険を適切に活用できるよう、保険会社名と保険の種類・連絡先を記録しておきましょう。

### 不動産

所有する不動産の所在について、所在地を記録します。成年後見人等が不動産を適切に活用できるよう、また、相続人や遺言執行者等へ引き継ぐために、正確に記録しておきましょう。  
 所有する不動産以外に、相続権のある不動産があり、手続きが完了していない場合には、必要な協議や手続きを行ってください。

### 資金計画

今後の生活に必要な資金計画を考えるにあたり、所有する資産について考えてみましょう。プラスの財産だけでなく、マイナスの財産(借入金やローンなど)も整理してまとめておくことが大切です。

## 横浜市社会福祉基金のご案内

横浜市社会福祉基金は、「横浜の社会福祉の充実に役立ててほしい」という市民の方のお気持ちによる遺贈から生まれました。  
 皆様からのご寄附は、こどもから青少年、高齢者や障害者に関すること、社会福祉や保健に関する事業など、広く社会福祉の向上のために活用しています。

〈お問合せ〉健康福祉局総務課

☎ 045 (671) 2382 FAX : 045 (664) 4739

メールアドレス : kf-fukushikikin@city.yokohama.jp

相続する親族の範囲や順位 (=法定相続人)、相続分 (法定相続分) は民法で定められています。

遺言がない場合は、民法の規定に従って遺産を分けることになります。

なお、このノートに記入しただけでは、法的な効力は発生しません。

## (1) 遺言書を作成していますか

作成していない  作成している

## (2) 遺言の種類 (下記を参照)

自筆証書遺言  公正証書遺言

## (3) 作成年月日

年 月 日

## (4) 保管場所

\_\_\_\_\_

## (5) 資産や負債などの管理を依頼している人はいますか

いない  いる ( \_\_\_\_\_ )

## 遺言書の種類

種類	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成者	自分で作成	公証人が作成
メリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>いつでも気軽に書き直しができる</li> <li>費用がかからない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プロが書くので不備がない</li> <li>原本は公証役場で保管</li> <li>家裁による検認が不要</li> </ul>
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>書き方を誤ると無効</li> <li>紛失や改ざんの危険</li> <li>死後、家裁の検認が必要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手間と費用がかかる</li> <li>証人が必要 (2人)</li> </ul>

◆法務局における自筆証書遺言書保管制度については横浜地方法務局へ  
<http://houmukyoku.moj.go.jp/yokohama/index.html> TEL 045-641-7655

## 法定相続人についての基礎知識

**配偶者** 法律上婚姻関係にある配偶者は常に相続人

**第1順位** 子 **第2順位** 親 (直系尊属) **第3順位** 兄弟姉妹

### 子どもが2人

相続財産  
1,000万円



配偶者  
1/2  
500万円



子ども\*  
1/4  
250万円



子ども\*  
1/4  
250万円

※子どもが亡くなっているなどのときは  
その子 (孫)

### 子どもがいない

相続財産  
1,200万円



配偶者  
2/3  
800万円



亡くなった人の親\*  
1/3  
400万円

※親が亡くなっているなどのときは  
その親 (祖父母)

### 子どもがいない 親もいない

相続財産  
1,200万円



配偶者  
3/4  
900万円



亡くなった人の兄弟姉妹\*  
1/4  
300万円

※兄弟姉妹が亡くなっているなどのときは  
その子 (甥姪)



## (1) 介護が必要になった時、どこで生活したいですか

(複数選択した場合は順番を記入しましょう)

- できるだけ、住み慣れた自宅で・(.....)の家で
- 介護が受けられる施設で
- その他(.....)

## (2) 誰に介護してもらいたいですか

(複数選択した場合は順番を記入しましょう)

- 家族・親族(.....)
- 介護サービスの事業所
- 特に希望はないので、支援者の判断にまかせる
- その他(.....)

## (3) 介護(医療)にかかる費用はどうしますか

- できるだけ自分の定期的な収入でまかないたい
- 定期的な収入で足りない場合は、貯蓄からまかないたい
- 保険金でまかないたいので手続きをしてほしい  
〈保険会社名〉  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 〈保険会社担当連絡先〉  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- その他(.....)

## (4) 自分の判断能力が低下した場合は、誰にお金の管理を任せたいですか

- 親族(.....)に任せたい
- 任意後見人を頼んである  
〈名前〉 \_\_\_\_\_ 〈関係〉 \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 〈連絡先〉 \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- (.....)に成年後見人を頼みたいので手続きしてほしい
- その他(.....)

## 介護保険制度

※介護保険制度についての詳細は、横浜市が発行している介護保険総合案内「ハートページ」を参照してください。

※介護保険総合案内「ハートページ」は、区役所や地域ケアプラザで配布しているほか、横浜市のホームページでも掲載しています。

## 成年後見制度

認知症などの病気により、預貯金や不動産などの財産を管理や介護サービスの契約をすることが難しくなっている高齢者等に代わって財産管理や契約などの支援を行う制度です。

自分に不利益な契約や、本来不要な契約であっても判断できずに契約してしまい、悪徳商法などの被害にあうことがないように、また、必要な時に必要なサービスの利用や契約を行うことができるよう判断能力が不十分となった方の権利を守る制度です。

### 〈法定後見制度〉

- 居住地を管轄する家庭裁判所(横浜家庭裁判所)に申し立て、その結果(審判)によって、本人に代わって支援する範囲が決まります。
- 家庭裁判所に申し立てができるのは、本人、配偶者、4親等内の親族、成年後見人など、成年後見監督人など、検察官、任意後見受任者、任意後見人、任意後見監督人、市町村長です。
- 法定後見制度は補助・保佐・後見の3つの類型に分かれています。
- 補助は「重要な財産行為は自分でできるかもしれないが、できれば誰かに代わってやってもらったほうがよい」、保佐は「日常の買い物程度は一人でできるが、不動産売買や金銭の貸し借りなど重要な財産行為は自分でできない」、後見は「日常的な買い物もできず、誰かに代わってやってもらう必要がある」状態が目安です。
- 3つの類型のいずれを申し立てるかは、医師の診断書を参考に決めます。

### 〈任意後見制度〉

- 将来、判断能力が不十分になった時に、自分に代わって財産の管理や福祉サービスの契約などを行ってもらえるよう、あらかじめ選んだ人(任意後見受任者)と、公正証書により契約依頼しておく制度です。
- 委任する契約内容は、自分の希望で設定できます。
- 判断能力が低下してきた時に、家庭裁判所に任意後見監督人選任を申し立てます。
- 家庭裁判所に申し立てができるのは、本人、配偶者、4親等内の親族、任意後見受任者です。
- 家庭裁判所で任意後見監督人選任後、任意後見人の仕事が始まります。
- 任意後見人の権限は、契約時に決めた代理権(取引や契約などの法律行為)のみです。同意権(本人が取引や契約などの法律行為をするときに承知する権限)や、取消権(本人が行った法律行為などを取り消す権限)が必要になった時には、法定後見開始の申し立てを行う必要があります。

## (1) 治らない病気などになり、自分の気持ちを伝えられなくなった時には、 どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか

- できるだけ長く生きるための治療を受けたい
- 痛みやつらさを軽減する治療やケアのみをしてほしい
- すべての治療やケアを受けたくない
- その他(.....)

## (2) 治療やケアについて、自分で決められなくなった時には、 代わりに誰に話し合っしてほしいですか (複数回答OK)

- 配偶者  
(.....)
- 子ども・孫  
(.....)
- 兄弟姉妹  
(.....)
- 親戚(姪・甥など)  
(.....)
- 友人・知人  
(.....)
- かかりつけ医  
(.....)
- その他  
(.....)
- 頼める人はいない

※ ( ) 内には名前や連絡先を書いてください

## (3) どこで最期をむかえたいですか

- 自宅
- 病院
- 施設
- その他(.....)

### もしも手帳

“もしも”治らない病気などになったら “もしも”自分の気持ちを伝えられなくなったら…  
人生の最終段階での医療等についての今の自分の気持ちを伝える手帳です。元気なうちから“もしも”の  
ことを考えてみませんか？

「もしも手帳」は自分自身のことを考えたり、ご家族や大切な人、かかりつけ医等との話し合いのきっか  
けに使うことができます。また、気持ちが変わったら何度も書き直しができます。

お薬手帳カバーに入れて持ち歩けます。

「もしも手帳」は市内全域の各区福祉保健センター・高齢・障害支援課、在宅医療連携拠点、地域ケ  
アプラザで配布をしています。上記に加え、一部の薬局や診療所などの医療機関、介護福祉施設  
等でも配布をしている場合があります。

〈お問合せ〉 医療局がん・疾病対策課 ☎ 045 (671) 2444

### 「もしも手帳」と「エンディングノート」をくらべてみると

「もしも手帳」は、人生の最終段階での医療やケアに関する意向を書くもので、  
「エンディングノート」は自分の好きなこと、健康法、趣味、仕事、資産・負債、相続、介護、医療、葬儀、  
お墓、これからの自分のことを書くものです。

どちらも、誰が、いつ書いてもよいもので、書くことで自分の意向を確認でき、  
書いて家族などと話し合いを重ねることで自分の思いをつないでいきます。

「エンディングノート」は、A4の大きさの冊子で、自宅等で大切に保管しておきますが、

「もしも手帳」はお薬手帳とともに、ポケットサイズで持ち運びが可能です。

どちらも、これからの自分のことを考えるきっかけにしていきたいと思います。

### 臓器提供

公益財団法人 日本臓器移植ネットワーク ホームページから

臓器提供は、脳死後あるいは心臓が停止した死後にできます。2010年7月17日に改正臓器移植法が全面  
施行され、生前に書面で臓器を提供する意思表示をしている場合に加え、ご本人の臓器提供の意思が不  
明な場合も、ご家族の承諾があれば臓器提供できるようになりました。自分の意思を尊重するためにも、  
臓器移植について考え、家族と話し合い、「提供する」「提供しない」どちらかの意思を表示しておくこ  
とが大切です。

意思表示の方法は、①インターネットによる意思登録、②健康保険証等の意思表示欄への記入、③意思  
表示カードへの記入です。

〈お問合せ〉 公益社団法人 日本臓器移植ネットワーク

☎ 0120 (78) 1069 (平日 9:00~17:30)

<https://www.jotnw.or.jp/donation/method.html>

## (1) 葬儀はどのような形で行いたいですか

- 豪華・盛大に       一般的に       できるだけ質素に  
 家族・親族にまかせる       行わなくてよい  
 その他(.....)

## (2) 葬儀の場所

- 自宅       葬儀場(.....)  
 家族・親族にまかせる       お寺・教会(.....)  
 その他(.....)

## (3) 葬儀会社や互助会などとの契約

- なし  
 あり(契約先:..... 連絡先:.....)

## (4) 葬儀の費用

- 準備していない  
 準備している  
 死亡保険金(保険会社名:..... 連絡先:.....)  
 預貯金

## (5) 自分の訃報を知らせてほしい人は誰ですか

- 8ページ「連絡先」を参照       近所  
 その他(.....)

## (6) 遺影にする写真

- 特に決めていない       家族・親族にまかせる  
 決めている  
 (.....)に聞いてほしい  
 保管場所(.....)

## (1) お墓や埋葬などへの希望はありますか

- なし  
 先祖代々のお墓  
 墓地の名前: \_\_\_\_\_  
 所在地: \_\_\_\_\_  
 連絡先: \_\_\_\_\_  
 管理している人の氏名・連絡先: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 購入したお墓  
 墓地の名前: \_\_\_\_\_  
 所在地: \_\_\_\_\_  
 連絡先: \_\_\_\_\_  
 購入していないが希望する埋葬  
 (.....)

## (2) お墓や埋葬の費用は

- 準備していない  
 準備している  
 死亡保険金(保険会社名:..... 連絡先:.....)  
 預貯金

## 横浜市営墓地・納骨堂のご案内

横浜市民を対象に毎年秋口に募集を行っています。詳しいことは、お問い合わせください。

〈お問合せ〉健康福祉局環境施設課

☎ 045 (671) 2450

メールアドレス: kf-kankyo@city.yokohama.jp

横浜市 環境施設課

ここでは、これまでのページでは書ききれなかったこと、残っている心配事などを整理します。

事前に協力者とよく話し合っておくことが必要になります。

## (1) 解約してほしい契約などがありますか

なし  あり (例: 公共料金、携帯、ケーブルTV、プロバイダなど) ※下記表にご記入ください。

契約の相手	内容	連絡先

## 19 (2) 自分がしてきたことで、続けてほしいことはありますか

なし  あり (例: 庭の手入れ、自治会の公園清掃など) ※下記表にご記入ください。

してほしいこと	具体的に	メモ

## (3) その他、処分してほしいものや、やってもらいたいことはありますか

なし  あり ※下記表にご記入ください。

してほしいこと	具体的に	メモ

例えば1年後、3年後、10年後の自分を想像しながら記入してください。

何歳くらいには

こんなことをしていきたい

そのために今(から)こんなことをしています(みます)

# ご存知ですか？

## 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で、安心して生活を続けられるように支援を行う総合相談窓口です。

地域包括支援センターでは、保健師又は看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が高齢者やそのご家族等から様々な相談に応じます。

### 相談内容

- 介護保険の使い方や地域の介護事業所の情報について
- 認知症、消費者被害、成年後見制度、高齢者虐待などについて
- 介護予防のきっかけづくりや方法について

緑区の地域包括支援センターは、各地域ケアプラザに設置されています。

## 地域ケアプラザ

地域ケアプラザは、乳幼児から高齢者まで誰もが住み慣れた地域で健康に安心して暮らせるよう、身近な福祉・保健の拠点としてさまざまな取組みを行っている横浜市独自の施設です。

上記の地域包括支援センターで行っている業務以外に地域活動の支援も行っています。

- (1) ボランティア活動・地域活動等に関する交流の場として「多目的ホール」や「ボランティアルーム」等各部屋の貸し出し  
ボランティア支援・育成、介護者支援や子育て支援のための講座や自主事業の企画・実施
- (2) 地域の方々が作る高齢者を支援する仕組み（見守り運動、地域サロン、家事支援ボランティア等）のサポート  
高齢者のボランティア活動、趣味の活動、健康づくり活動等の企画・調整・実施  
NPO、企業など様々なグループがそれぞれの地域で高齢者を支える活動支援

## 地域包括支援センター一覧

あなたの地区の担当地域包括支援センターは？



### 東本郷地域ケアプラザ ①

所在地 緑区東本郷5-5-6

連絡先 ☎ 471-0677  
Fax 471-0678

担当地区 東本郷町、東本郷1～6丁目

交通 鴨居駅(JR)から  
●バス「東本郷地域ケアプラザ前」「東本郷町」「泉谷寺団地前」バス停下車



### 鴨居地域ケアプラザ ②③④

所在地 緑区鴨居5-29-8

連絡先 ☎ 930-1121  
Fax 931-2203

担当地区 鴨居1～7丁目、鴨居町、竹山1～4丁目、白山1～4丁目

交通 鴨居駅(JR)から  
●バス「鴨居町」バス停下車  
●徒歩 約10分



### 中山地域ケアプラザ ⑤⑥

所在地 緑区中山2-1-1  
ハーモニーみどり1階

連絡先 ☎ 935-5698  
Fax 935-5695

担当地区 中山1～6丁目、三保町、上山1～3丁目、寺山町、森の台、台村町

交通 中山駅(JR・市営地下鉄)から  
●徒歩 約7分



### 山下地域ケアプラザ ⑦

所在地 緑区北八朔町218-13

連絡先 ☎ 931-1187  
Fax 935-3883

担当地区 西八朔町、北八朔町、小山町、青砥町

交通 中山駅北口(JR・市営地下鉄)から  
●バス「寒谷戸」バス停下車  
川和町駅(市営地下鉄)から  
●徒歩 約20分



### 十日市場地域ケアプラザ ⑧⑨

所在地 緑区十日市場町825-1  
緑図書館2階

連絡先 ☎ 985-9034  
Fax 985-6325

担当地区 十日市場町、新治町、長津田みなみ台7丁目の一部(8番19～27号、9～32番)

交通 十日市場駅(JR)から  
●徒歩 約3分



### 霧が丘地域ケアプラザ ⑩

所在地 緑区霧が丘3-23  
緑の里1階

連絡先 ☎ 922-6633  
Fax 922-6611

担当地区 霧が丘1～6丁目

交通 十日市場駅(JR)から  
●バス「中丸入口」又は「倉場公園入口」バス停下車



### 長津田地域ケアプラザ ⑪

所在地 緑区長津田2-11-2  
長津田スカイハイツ1階

連絡先 ☎ 981-7755  
Fax 981-7575

担当地区 長津田1～7丁目、長津田町いぶき野、長津田みなみ台1～6丁目、長津田みなみ台7丁目の一部

交通 長津田駅(JR・東急)から  
●北口から徒歩5分



### 地域包括支援センターの担当者

- 社会福祉士
- 保健師(看護師)
- 主任ケアマネジャー

～ご相談の際は事前にお電話ください～

# お問合せ

## ◆ 金銭管理・ボランティアなどについてのお問合せは

相談機関名		連絡先
緑区社会福祉協議会 代表電話：045 (931) 2478	緑区ボランティアセンター	専用電話：045 (935) 7807
	緑区あんしんセンター	専用電話：045 (931) 2550

## ◆ 遺言・相続・成年後見制度についてのお問合せは

神奈川県弁護士会成年後見センターみまもり 神奈川県弁護士会総合法律相談センター	☎ 045 (211) 7720 ☎ 045 (211) 7700
公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート 神奈川県支部 (司法書士)	☎ 045 (640) 4345
公益社団法人 神奈川県社会福祉士会 ばあとなあ神奈川 (社会福祉士)	相談専用電話：045 (314) 5500 (火・木曜 / 14時～17時)
一般社団法人 コスモス成年後見サポートセンター 神奈川県支部 (行政書士会)	☎ 045 (222) 8628 (平日の13時～16時)
よこはま成年後見推進センター ※遺言、相続については弁護士による相談窓口を用意しています。	☎ 045 (201) 2088

## ◆ 遺言・任意後見など公正証書にするときのお問合せは

横浜市内の各公証役場へ(横浜地方務局ホームページ)

公証役場 横浜

## ◆ このノート全般についてのご質問などのお問合せは

緑区役所 高齢・障害支援課	☎ 045 (930) 2311	FAX: 045 (930) 2310
東本郷地域ケアプラザ	☎ 045 (471) 0677	FAX: 045 (471) 0678
鴨居地域ケアプラザ	☎ 045 (930) 1121	FAX: 045 (931) 2203
中山地域ケアプラザ	☎ 045 (935) 5698	FAX: 045 (935) 5695
山下地域ケアプラザ	☎ 045 (931) 1187	FAX: 045 (935) 3883
十日市場地域ケアプラザ	☎ 045 (985) 9034	FAX: 045 (985) 6325
霧が丘地域ケアプラザ	☎ 045 (922) 6633	FAX: 045 (922) 6611
長津田地域ケアプラザ	☎ 045 (981) 7755	FAX: 045 (981) 7575