

けあぷら通信

2021年10月号(累計104号)
発行 一丸となった支援
～オールケアプラザ～
東山田地域ケアプラザ
住所 224-0024 東山田町270
電話 045-592-5975
FAX 045-592-5913
発行責任者 所長 堂前裕子

「エンディングノート」をご存じですか？

最近ではテレビやCMで耳にする機会も増え、ご存じの方もいらっしゃるかもしれません。趣味や好きなもの、これまでの人生のエピソードや葬儀のことなどを書き込めるようになっています。

エンディングノートに法的拘束力はありませんが、これまでの人生を振り返り、これからのライフプランを考える上で、気持ちを整理するのにとても役に立ちます。

エンディングノートは書くだけでなく、書いたことをぜひ大切な人に伝えてください。将来について話すきっかけに。自身と大切な人を繋ぐ『みちしるべ』の役割になってくれます。

都筑区版エンディングノート～わたしのみちしるべ～には、成年後見制度や「もしも手帳」についてのコラムも掲載しています。この機会にぜひ、手に取ってみませんか？

「貰ったはいいけど、あれっきり開いてないの」と教えてくれた方がいました。

いざ書こう!と意気込んでも、なかなか筆がすすまない、なんてこともあるかもしれません。全部を埋める必要はありませんし、一気に書く必要もありません。

書けるところから、書いてみてください。

気持ちは変わっていくものなので、書いた頃と気持ちが変わったら、また書き直せば良いのです。これから生きていくために、

エンディングノートをぜひご活用ください。



「都筑区版エンディングノート～わたしのみちしるべ～」は都筑区役所や都筑区社会福祉協議会、区内ケアプラザにて配布しています。お渡しの際には記入上の注意事項をご説明させていただいておりますので、お時間があるときにぜひお越しください。

エンディングノートについて、もう少し詳しく知りたい! 活用の方法を知りたい! という方は、こちらの講座にご参加ください。お待ちしております!



「エンディングノート活用講座」 参加費無料

令和3年10月19日(火) 13:30～15:00

講師: 横尾 佳子氏(行政書士 よこお事務所代表)

場所: 東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物: 上履き

問い合わせ: 東山田地域ケアプラザ

エンディングノートの書き方・活用についてご説明します。

ぜひ一緒に書いてみましょう!



「けあぷら通信」のバックナンバー、講座のご案内等はホームページをご覧ください。

おさんぽカフェ

参加者&ボランティア募集中~!



東山田地域ケアプラザで行っている、ちょっとお散歩がてらケアプラザでお茶していきませんか?という趣旨で行っている月1回(第1土曜日又は第3土曜日(10時~12時)年に6回程アロマイベントがあり、ハーブでローションや抗菌スプレー、石鹸等作っています。アロマイベントが無い時は交流会として、季節の題材を使ってみんなで交流しています。地域の方から障がいをお持ちの方まで、誰でも参加できるカフェです。相談も受けられるので、日頃気になっている事、何でもお話できます。アロマイベントに参加しないでカフェのみの参加もちろん大歓迎です。地域のお友達作りに!



ちょっと誰かと話がしたい!何かやってみたい!ちょっとカフェだけでも!散歩がてらどこか行きたい!等お気軽にお立ち寄りください。

地域活動のご紹介

コロナ禍において、今までのように大勢で気軽に集まるのが難しくなっています。そのような中でも、工夫をして活動を続けているグループがあります。南山田町内会館で開催されている「カフェこすも(越百)」もその一つ。3密にならないようなプログラムを準備し、今年5月からカフェを再開!皆さん久しぶりの集まりに「楽しかった」と笑顔で話されていました。ケアプラザ職員も開催時は毎回お伺いし、参加者からの相談を受け付けています。

カフェこすも (越百)



日時: 第3金曜日 13時~15時
場所: 南山田町内会館 参加費: 100円

体操や趣味の会、集まりの場等、、自分に合った地域活動に参加したいという方は、ぜひケアプラザへお問い合わせください。子どもから高齢者、障がい児・者まで幅広く受け付けております。また、インターネット上で高齢者向けの地域活動を検索できる「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」も併せてご利用ください。

横浜 地域活動ナビ 検索

都筑警察署のおまわりさんに聞きました!

新型コロナウイルスワクチン接種に乗じた 行政機関を語った偽サイトにご注意!

新型コロナウイルスワクチン接種の偽サイトが出回っています。偽サイトにアクセスすると、「ウイルスが検出されました」等の警告画面が表示され、犯人は音を鳴らすなど慌てさせて冷静な判断をさせないようにしてきます。まずは誰かに相談し、落ち着いて冷静になることが大切です。



ウイルスに感染したという偽警告 (サポート詐欺)にご注意!

サギ画面の特徴

- ①警告画面が出る
- ②カウントダウンが表示される
- ③大きな音が鳴る
- ④カスタマーサポートセンターの連絡先が書かれている
- ⑤(電話をかけると)遠隔操作をするためのソフトをダウンロードするよう説明をされる など

