栄区版
エンディングノート

SAKAE シニアライフノート

Senior Life Note

無料配布しています！

いつまでも自分らしく生活するために
SAKAEシニアライフノートを書いてみませんか？

SAKAE シニアライフノートの特徴

1. 今までの生活を振り返り、これから取り組みたいことをまとめられる
2. こころとからだの健康チェックができる
3. ウォーキングの勧め、認知症予防など、健康寿命を延ばすヒントを掲載
4. いざというときの準備（病気・介護・お金）のポイントがわかる

ノートに自分の想いをまとめて、大切な人に伝えませんか？
～For Your Happy Life&Ending～

栄区在住の方に**無料**でお配りしています

配布窓口

- **栄区役所**（本館2階23番）
- **栄区内地域ケアプラザ**（裏面参照）
- **栄区社会福祉協議会**（裏面参照）

配布の際には、使い方等の説明もさせていただきます。

利用者の声

ノートを書き始めて、今を有意義に過ごすきっかけになりました

これから、家族で、親子で、将来のことを、明るく話し合いたいです

お問合せ先 栄区　高齢・障害支援課　高齢者支援担当
TEL：045-894-8415　FAX：045-893-3083

SAKAE シニアライフノート 配布窓口 一覧

栄区　高齢・障害支援課　高齢者支援担当	栄区桂町303－19	☎045-894-8415
小菅ケ谷地域ケアプラザ	栄区小菅ケ谷3-32-12	☎045-896-0471
豊田地域ケアプラザ	栄区飯島町1368-10	☎045-864-5144
中野地域ケアプラザ	栄区中野町400-2	☎045-896-0711
桂台地域ケアプラザ	栄区桂台中4-5	☎045-897-1111
笠間地域ケアプラザ	栄区笠間1-1-1	☎045-890-0800
野七里地域ケアプラザ	栄区野七里1-2-31	☎045-890-5331
栄区社会福祉協議会	栄区桂町279-29	☎045-894-8521

栄区役所・地域ケアプラザでは、SAKAEシニアライフノートを使ったノートの書き方講座・講演会・相談会を開催しています。

また介護保険のほかにも、福祉・保健に関するご相談をお受けしています。

どうぞお気軽にお問い合わせください。

発行元：栄区　高齢・障害支援課　高齢者支援担当
〒247-0005 横浜市栄区桂町303-19　TEL 045-894-8415　FAX 045-893-3083