



まっがおか通信



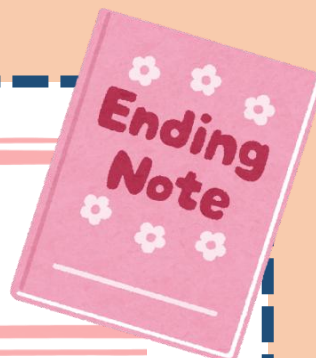
第17号 社会福祉法人伸生会
平塚市高齢者よろず相談センターまっがおか
発行責任者：田中朝子

平塚市高齢者よろず相談センターは、平塚市から委託された公的な相談窓口です。
市内にお住いの高齢者の皆様が安心して生活できるようにお手伝いさせていただく、
高齢者のご家族の皆様、地域の皆様の身近な相談窓口です。

担当地区：東中原、新町、大原、中原3丁目1～19番



平塚市と鎌倉新書が協定を結びました



令和6年度平塚市は終活支援を目的として、鎌倉新書と協定を結びました。
終活というと「縁起でもない！」そんなイメージを持つ方もいらっしゃるかもしれませんが。
しかし終活とは、自分の理想の未来に向けて考え、準備していく活動のことです。
「私はこう生きたい！」「私はこうされるのは嫌！」夫婦でも親子でも、なかなか全て
を知るのは難しいですね。自分のことを伝えるのは、少し照れくさいような気持ちも
あるかもしれません。

これまでの人生を振り返りたいと思った時、役立つのがエンディングノートです。
平塚市作成の「わたしのノート本冊、別冊」と新たに鎌倉新書で出されている「エン
ディングノート」どちらもよろず相談センターまっがおかにてお渡し出来ます！
※エンディングノートに法的拘束力はないので必要に応じて遺言書の作成も検討しま
しょう(^^♪

ノートが完成したらぜひ、自分の想いを託したい人とお話してください。

今日まで生きてきた証 そして明日からも生きていく私という人間

皆さまのこれからの人生に寄り添うノートです。

書きたいときに、書きたいことを。書きたくない日は筆を置きましょう。

※終活についてのご相談も受け付けております。

お気軽にご連絡ください😊

連絡先：0463-35-4465



職員・活動紹介

よろず相談センターまつがおかには四人の職員が居り、皆さまからのご相談を伺います！
 主任介護支援専門員・管理者：田中（右下）
 保健師：小島（右上） 社会福祉士：齊藤（左下）
 認知症地域支援推進員：濱田（左上）
 楽しいサロンや地域活動をしておりますのでお気軽に問い合わせください♪(^^



認知症カフェ 喫茶まつがおか

認知症のある方や介護家族、専門職や地域の方が集まりゆったり語り合うカフェ

「喫茶まつがおか」

奇数月第3木曜 10:30～12:00

開店です♪お気軽にお問合せください！

R7年度 5月15日 7月17日 9月18日
 予定 11月20日
 R8年1月15日 3月19日



脳と体の健康チェック！

簡単な質問に答えるだけで、脳の健康チェックができます。お申込み、お問い合わせは下記（よろず相談センターまつがおか）まで♪

ご存じですか？ダブルケア



ダブルケアとは育児と介護を同時に担っている状態のことを言います。

子育て中に親の介護も始まったら...！？同時期に複数のケアが重なるダブルケア。「まだ大丈夫」と思っているも、例えば骨折、脳梗塞、度重なる物忘れなどで突然介護が必要になる場合が考えられます。

介護等に関するご相談はよろず相談センターまつがおかでお受けしております。まずはご連絡ください。

平塚市高齢者よろず相談（地域包括支援）センターまつがおか
 連絡・問合せ：0463-35-4465 東中原2-2-59
 営業日時：月曜日～金曜日 8:30～17:30

