

4 お役立ち情報



(1) 未来のわたしの活動計画をたてるときに、次の冊子を参考にしてみましょう。

山形市健診べんり帳

健診について知りたい!

- ・受けられる健診の種類や場所を知りたい



参考 R3年度版



介護保険と高齢者保健福祉のしおり

介護予防や介護保険について知りたい!

- ・働いたり、仲間と健康づくりをしたい
- ・山形市内での介護予防教室に参加したい

参考 R3年度版

認知症の相談先が分かるサポートブック

認知症について知りたい!

- ・もしかして認知症かなと感じている
- ・認知症になっても自分らしく過ごしたい
- ・認知症の人が身近にいる



山形市生活お役立ちガイドブック

体操の場やボランティア活動について知りたい!

- ・近くで気軽に体操をできる場所を知りたい
- ・地域の人に役立つことをしたい
- ・地域内の家事や買い物についての支援を知りたい



参考 R3年度版

冊子については長寿支援課または地域包括支援センターへお問い合わせください。

(2) 未来のわたしの活動計画をたてるうえで役に立つ、地域での活動をご紹介します。

山形市地域支え合いボランティア活動

地域住民同士の支え合い活動が広がっています。
地域のために、何かできることからはじめてみませんか？

◆どんな活動をしているの？

- ・買い物のお手伝い
- ・掃除、草むしり、ごみ出しのお手伝い
- ・外出の付き添い
- ・趣味や運動サロン・サークル活動のお手伝い



※活動団体は、山形市生活お役立ちガイドブック(28ページ)で確認できます。

【お問い合わせ】

- ・長寿支援課 地域包括支援係 電話:641-1212(内線564・565)
- ・お住いの地区の地域包括支援センター
- ・生活支援コーディネーター(山形市社会福祉協議会) 電話:645-8061

住民主体の通いの場

◆「住民主体の通いの場」とは？

『身近な場所に週1回以上集まって主に介護予防に効果的な運動(いきいき百歳体操等)を行う場』のことです。市内98ヶ所、約1,800名が活動しています。

◆対象者・会場・申込・参加費は？

それぞれの通いの場により異なります。お住いの近くにある通いの場の紹介、立ち上げと活動継続の支援など、お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ】

- ・長寿支援課 予防推進係 電話:641-1212(内線567・568)
- ・お住いの地区の地域包括支援センター
- ・生活支援コーディネーター

参加することで…

「歩くのが楽になった」「外に出る機会が増えた」
「地域で顔見知りが増えた」



「生活支援コーディネーター」をご存知ですか？

地域での支え合いを広げるため、何かお手伝いや活動をしたいと考えている人と、実際の活動を結びつけています。15名で市内各地区を担当し、活動しています。



生活支援
コーディネーター

🌸 こんなサポートをしています 🌸

- ・集まる場所を一緒に考えたり探すお手伝いをします。
- ・活動を広めるサポートをします。
- ・活動費など運営方法について一緒に考えます。

他にもお気軽にご相談ください。

その他ボランティア活動について

ボランティア活動の相談や紹介、ボランティア講座の開催をしています。
山形市ボランティアセンター（山形市社会福祉協議会）
電話：645-9233

(3) 次の冊子を活用して、これからやもしものときに備えて、自分が希望する医療やケアを考えましょう。

○もしもシート ～もしもの時のために「わ・た・し」が備えておくこと～
病気で誰かの手を借りなければならないなど「もしも」の時を考え備えるためのチェックシートです。（入手方法：お住まいの地区の地域包括支援センター）

○これからの治療・ケアに関する話し合いパンフレット

自分の望む医療やケアを元気なうちから考え、家族や医療機関等と話し合い共有するきっかけになるものです。

（入手方法：厚生労働省ホームページ）



○エンディングノート

自分に万が一のことが起きた時に、家族や友人などに伝えたいことを書き留めておくものです。（入手方法：書店）