

お お す み だ よ り

第21号 令和7年4月1日 発行

平塚市版エンディングノート 「わたしのノート」が新しくなりました



「終活とはよく聞くけど、どこから手をつけたらいいかわからない。」「いつから始めればいいかわからない。」など、不安の声を多く聞きます。

終活とは、「これからの事を安心して、過ごすために備えること」であり、「自分らしい生活を豊かにするための取り組み」です。

平塚市では、昨年9月に「わたしのノートver2」が刊行されました。

「わたしのノートver2」はこれまでの人生を振り返りながら、この先の人生のあり方について、考えるきっかけとして使っていただくノートです。



自分らしく生きるために、準備を始めてみませんか



「書くのが大変！と思いましたが、書けるところから書いていって、少しずつゆっくり書いています。」



「自分の残された人生を、よく考えるきっかけになりました。」

※市役所やおおすみで無料で配布していますので、お気軽にご相談ください。また、「私と家族の終活べんり帳」(鎌倉新書)も併せて配布しています。ご活用ください。

お問い合わせ、お申込み(月～金 午前8時30分～午後5時15分)

平塚市高齢者よろず相談センター おおすみ
岡崎 6 1 3 0 電話：5 1 - 6 4 3 3

「楽しく！コグニサイズ教室」参加者募集

「コグニサイズ」とは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語で、同時に行うことで、認知症予防に効果があるといわれています。

〈岡崎地区〉

日 時: 毎月第2木曜日、第4月曜日 13時30分～14時30分

場 所: 岡崎公民館 集会室

持ち物: 飲み物(動きやすい服装)

〈城島地区〉

日 時: 毎月第1、第3金曜日 10時40分～11時20分

※ふれあいの里主催で、10時～「ゴム・ダンベル体操を行っています。あわせてどうぞご参加ください。

場 所: 城島福祉村「ふれあいの里」

持ち物: 飲み物(動きやすい服装)



おすすめ たちより相談室

毎月福祉村で、出張の相談会を行っています。介護のこと、健康のこと、生活の不安などご相談ください。尚、個人情報に留意して秘密は厳守いたします。また併せて、岡崎地区では「頭の健康チェック」、城島地区では「認知症予防の体操」の体験ができますので、お気軽にいらしてください。

○おかざき鈴の里(岡崎5928)

4月21日(月) 午前10時30分～12時

5月19日(月) 午前10時30分～12時

6月16日(月) 午前10時30分～12時

○城島ふれあいの里(小鍋島621-1)

4月4日(金)、18日(金) 午前10時～11時30分

5月2日(金)、16日(金) 午前10時～11時30分

6月6日(金)、20日(金) 午前10時～11時30分



お申込み、お問い合わせ

平塚市高齢者よろず相談センター おすすめ

電話: 51-6433