

Being^{''} Note

ビーイング ノート



はじめに

このノートは、これからの暮らしを自分らしく考え、大切な情報や思いを整理するためのノートです。

前半では、自分について振り返り、自分に合った過ごし方や、これからやってみたいことを考えます。板橋区内の活動や居場所なども、暮らしのヒントとしてご紹介します。

後半では、これからも安心して暮らしていくために、頼りたい人や伝えておきたいこと、基本情報、お金やからだのこと、最期のときやその後について整理します。

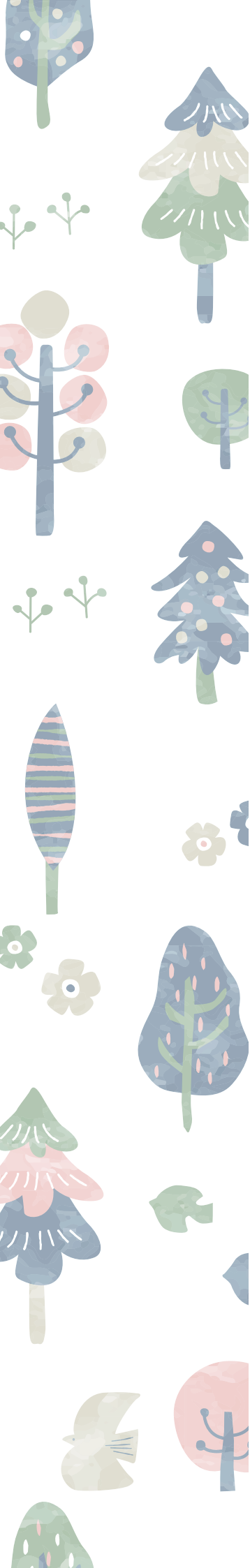
これからの暮らしに、決まった形や正解はありません。新しいことを始めること、人とつながること、好きなことを続けること、ゆっくりと自分の時間を過ごすこと。どれも、その人らしい大切な選択です。

すべてのページを、順番に書く必要はありません。いま書けるところや、気になったところから始めてください。まだ決められないことや、書きたくないことは、空欄のままでかまいません。

気持ちや暮らしが変わったときには、何度でも書き直すことができます。このノートが、自分らしいこれからを考え、大切な人と気持ちを分かち合うきっかけになれば幸いです。

このノートの使い方

- 書きやすいところから始めましょう
- すべて書かなくてもかまいません
- 答えは一つではありません
- 気持ちが変わったら、何度でも書き直せます
- ノートの保管場所を、大切な人に伝えておきましょう



目次

第1部

「わたし」について

- 1. わたしの性格 3
- 2. 好きなこと・得意なこと 3
- 3. これまでやってきたこと 3
- 4. 影響を受けた人・出来事 4
- 5. いまのわたしを知る 4

第2部

これからの「わたし」

- 1. これからの過ごし方チャート 6
- 2. 「いたばし流」暮らしのヒント 7
- 3. これからの暮らし 21

第3部

「もしも」の安心のために ～びぼうろく～

- 1. 大切な人・頼りたい人 22
- 2. 基本情報 24
- 3. 連絡先一覧 35

おわりに

- ～ノートを閉じる前に～ 36

- 相談先 37

第1部

「わたし」について

自分について考えるとき、特別な経歴や大きな出来事だけが大切なわけではありません。

仕事や家事、子育て、介護、趣味、人との関わりなど、これまで経験してきたことの一つひとつが、いまの自分につながっています。毎日のなかで続けてきたことや、何気なく楽しんできたことにも、あなたらしさが表れています。

この第一部では、自分の性格や、好きなこと・得意なこと、これまでやってきたこと、心に残っている人や出来事、いまの自分について振り返ります。

誰かと比べたり、立派なことを書いたりする必要はありません。思い浮かんだことを、ご自身の言葉で自由に書いてみましょう。

自分について改めて考えるなかで、これからも大切にしたいことや自分らしい過ごし方のヒントが見つかるかもしれません。

1. わたしの性格

(例：おだやか、好奇心旺盛、真面目、マイペースなど。家族や友人から「聞き上手」「明るい」と言われる、などでもかまいません。)

2.好きなこと・得意なこと

(例：料理、散歩、早起き、おしゃべり、植物を育てる、日曜大工、写真を撮る、人の話をじっくり聞くなど、あなたがやっていて心地よいささやかなことも大切なあなたらしさです。)

3. これまでやってきたこと

(例：事務の仕事、毎日の料理や家事、子育て、町内会の役員、日曜大工、長年続けている趣味など、あなたの歩みを自由にお書きください。)

4. 影響を受けた人・出来事

(例：両親や恩師の言葉、結婚や子育て、病気の経験、感銘を受けた本、旅先での思い出など、あなたの心に残っているものを自由にお書きください。)

5. いまのわたしを知る

人との関わり方や時間の過ごし方などについて、いまの自分に近いものを選んでみましょう。
(☒をつける)

人との関わりについて	☐ 人に関わるのが好き ☐ どちらかといえば好き ☐ どちらともいえない ☐ どちらかといえば苦手 ☐ 苦手
時間の過ごし方について	☐ 家にいたい ☐ どちらかといえば家にいたい ☐ どちらともいえない ☐ どちらかといえば外出したい ☐ 外出したい
新しいこと、はじめてのことについて	☐ 好き ☐ どちらかといえば好き ☐ どちらともいえない ☐ どちらかといえば苦手 ☐ 苦手
体を動かすことについて	☐ 体を動かすのが好き ☐ どちらかといえば好き ☐ どちらともいえない ☐ どちらかといえば苦手 ☐ 苦手
ボランティアについて	☐ すでに活動している ☐ 機会があれば参加したい ☐ 関心は持っている ☐ これから関心を持ちたい ☐ いまは自分の時間を大事にしたい

…………… わたしの「ちょうどよい」を見つける ……………

これからの過ごし方に、決まった形や正解はありません。

仕事を続けること。これまでの経験や得意なことを、誰かのために活かすこと。地域の人とつながること。好きなことや学びを楽しむこと。いまは無理をせず、ゆっくりと過ごすこと。

どれも、その人らしい大切な過ごし方です。

人との関わり方や、心地よいと感じる時間の使い方は、人によって違います。また、同じ人でも、体調や生活の状況、気持ちの変化によって変わっていくものです。

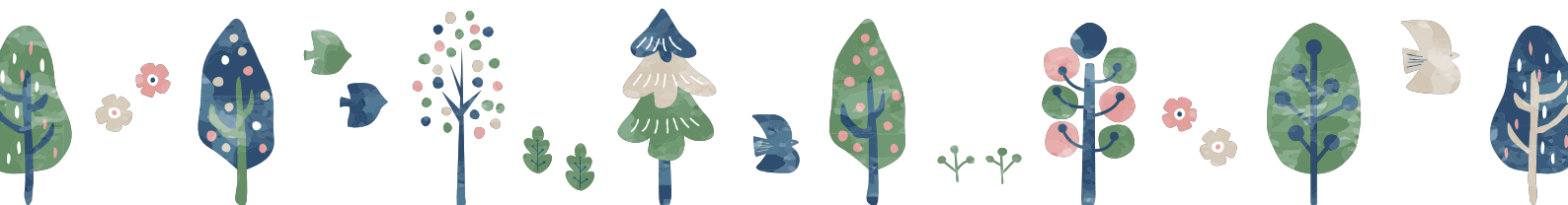
以前は多くの人と過ごすことが好きだったけれど、いまは一人の時間を大切にしたい。いまはゆっくり休みたいけれど、いつか何かを始めてみたい。そのように気持ちが変わることも、ごく自然なことです。

第1部では、これまでの歩みや、いまの気持ち、関心のあることについて振り返りました。第2部では、それらを手がかりに、まず「これからの過ごし方チャート」を使って、自分に合いそうな過ごし方を探してみます。

チャートの結果は、あなたを一つのタイプに決めるものではありません。複数のタイプに当てはまっても、時間がたって結果が変わってもかまいません。

続いて、板橋区内の仕事、ボランティア、地域活動、居場所、趣味や学びなどをご紹介します。すぐに何かを始める必要はありません。「こんな過ごし方もある」「こんな場所がある」と知ることから始めてみましょう。

何かを始めなければならないと考えず、いまの自分にとって心地よい、わたらしい「ちょうどよい」を探してみてください。

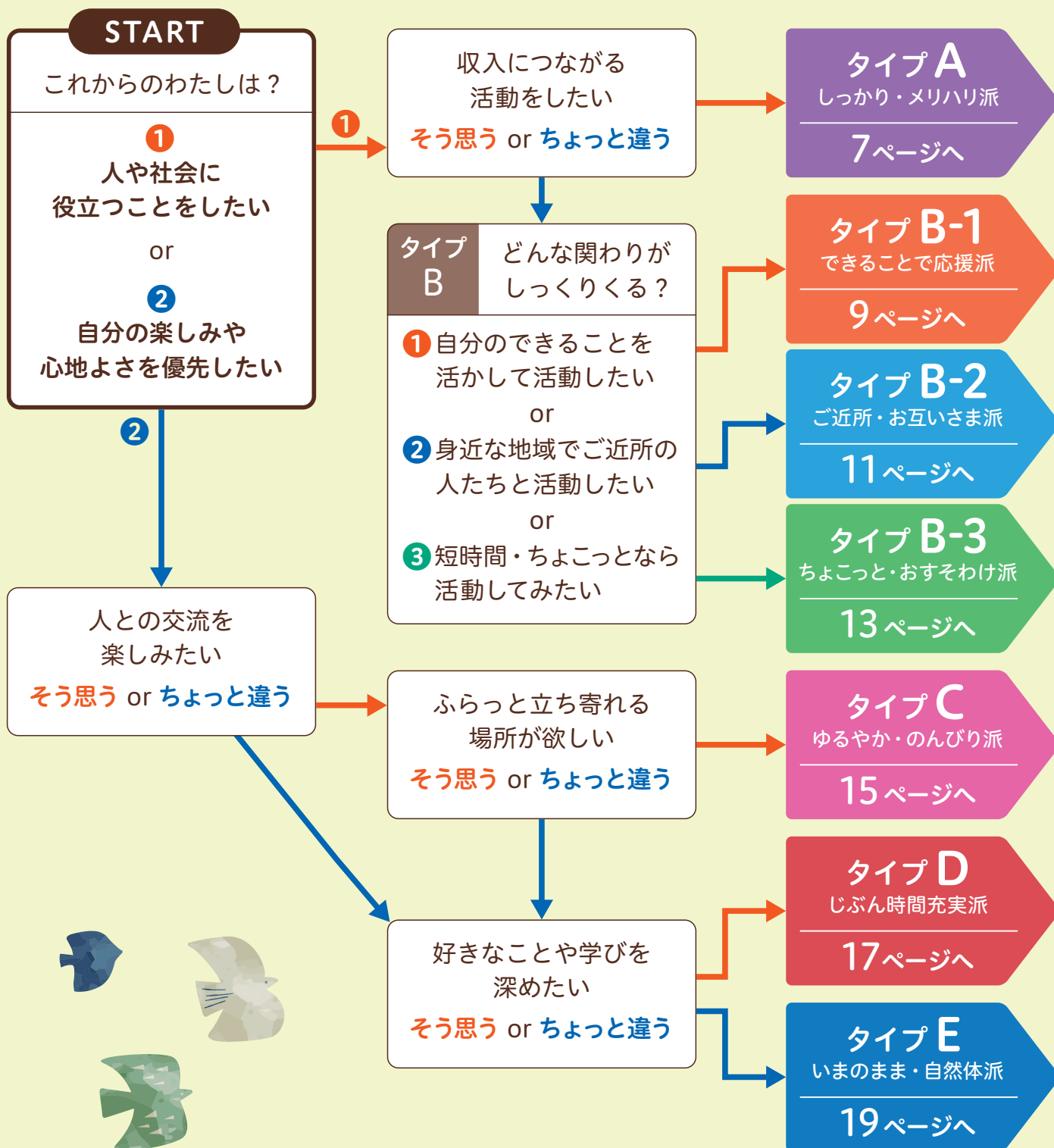


1. これからの過ごし方チャート

いまの気持ちを思い浮かべながら、チャートを進んでみましょう。一つのタイプに決めず、気になる結果をこれからの過ごし方のヒントにしてください。

いつもとはすこし違う自分をイメージして、何度か試してみてもよいでしょう。

あなたはどんなタイプ？



しっかり・メリハリ派

「いたばし流」暮らしのヒント ～「やってみたい」が見つかる、相談窓口～

目標があると、力がわいてくるあなたへ。仕事や活動に取り組みながら、自分の時間も大切にする。そんなメリハリのある過ごし方を探してみませんか。



① はつらつシニアいたばし



おおむね55歳以上の方を対象とした無料職業紹介所です。「はつらつシニアいたばし」は、「まだまだ働きたい!」「社会で活躍したい!」というシニアの皆さまと再就職をめざす方を積極的に受け入れている企業の皆さまの橋渡しをしています。ぜひお気軽にご相談ください。



場所：板橋2-65-6 板橋区情報処理センター 6階
 開所日時：月～金（祝日・年末年始除く）9時～17時
 問合先：板橋区社会福祉協議会 アクティブシニア就業支援センター
 （はつらつシニアいたばし）
 TEL：03-5943-1300 メール：active@itabashishakyo.jp

〈はつらつシニアいたばし分室〉
 場所：高島平8-29-1 高島平ふれあい館1階（WORK'S高島平内）
 開所日時：火・金（祝日・年末年始除く）10時～12時、13時～17時

詳細



② シルバー人材センター

企業や家庭、公共団体などからさまざまな仕事を引き受けて、地域の経験豊かな高齢者の方々に仕事の機会を提供しています。働くことを通じて、高齢者の方々の生きがいと健康づくりをすすめ、活力ある地域社会づくりに貢献しています。

場所：板橋2-65-6 板橋区情報処理センター2階
開所日時：月～金（祝日・年末年始除く）8時30分～17時
問合せ先：板橋区シルバー人材センター TEL：03-3964-0871



詳細

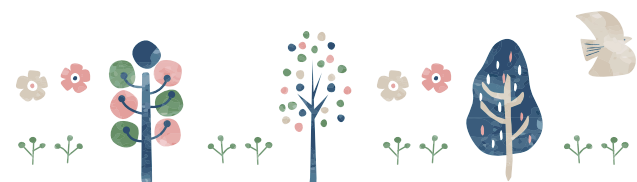


③ ハローワークプラザ成増

職業相談、紹介業務に特化した、ハローワーク池袋の分室です。広々スペースでアットホームな雰囲気です。じっくり落ち着いて相談できます。特に地元を中心とした求人情報、シニア求人情報に強みをもっています。気軽にお立ち寄りください！ あなたの一步を応援します！

※なお、雇用保険（失業給付）、職業訓練などの受付は行っていません。

場所：成増3-13-1 アリエス2階
開所日時：月～金（祝日・年末年始除く）9時～17時
問合せ先：ハローワークプラザ成増 TEL：03-5968-8609



詳細



そのほかのおすすめ活動

● 町会・自治会活動

仕事のない日は、地域の行事や活動へ。顔なじみが増え、暮らしの安心や楽しみも広がります。詳細は11ページをご覧ください。

「いたばし流」暮らしのヒント ～得意を活かして地域の力に～

これまでの経験や得意なことを、誰かのために活かしたいあなたへ。自分にも相手にも笑顔が生まれる過ごし方を探してみませんか。

教えていたら、私まで元気

自分の
「得意」や「好き」が
誰かの「助かった!」
になる

スマホ教室

ありがとうの笑顔が
私のエネルギーに!

① いたばし総合ボランティアセンター

ボランティア・市民活動に関する各種講座やイベントを実施しています。また、興味・関心に合わせたボランティア・市民活動の紹介、情報提供、ボランティア保険加入の手続きを行っています。

場所：本町24-1

相談日時：火～土 9時～17時

問合先：いたばし総合ボランティアセンター

TEL：03-5944-4601

詳細



LINE



災害LINE



② いたばし子どもの居場所



子どもは未来へとつながる地域の“たからもの”です。企業・団体・住民などが、その“たからもの”の健やかな成長を「支え」、「見守り」、「育てる」ことで、地域は輝きを増していきます。子どもにとって何より必要なのは、地域の中に心の拠り所となる居場所があること。誰もが大切な存在であることを気づかせ、自信を持たせることができます。そんな“居場所”づくりに、できることで参加してみませんか？

詳細

場所：板橋2-65-6 板橋区情報処理センター1階
問合先：板橋区社会福祉協議会 板橋区子どもの食・居場所支援事業事務局
TEL：03-3964-0236 メール：kodomo@itabashishakyo.jp



③ チームオレンジ

チームオレンジは、認知症の人やその家族、認知症サポーター、地域の人たちがつながり、支え合う活動です。野菜づくり、脳トレ、合唱、体操など、参加する一人ひとりの「やりたいこと」「続けたいこと」「できること」を大切にしながら活動しています。こうした交流の機会を通じて、認知症があってもなくても、誰もが安心して暮らし、自分らしく活躍できる地域づくりをめざしています。

詳細

問合先：生涯活躍推進課 認知症施策推進係
TEL：03-3579-2399



そのほかのおすすめ活動

● 町会・自治会活動

防災、見守り、環境美化など、地域にはさまざまな役割があります。得意なことや関心に合う活動から参加できます。詳細は11ページをご覧ください。

● シルバー人材センター

区民向けの居場所支援事業であるサロン事業の実施により、これまで培ってきた経験や得意なことを仕事として地域に活かす方法もあります。自分に合った働き方も相談できます。詳細は8ページをご覧ください。

● サポートぬくもり

暮らしのなかで身につけたことを活かして、地域の人を支える活動です。あなたの「できること」が、誰かの日常の助けになります。詳細は13ページをご覧ください。

「いたばし流」暮らしのヒント ～お互いさまでつなぐ地域の輪～

ご近所の人とつながり、地域で支え合いたいあなたへ。顔なじみと一緒につくる、安心と笑顔のある過ごし方を探してみませんか。



① 町会・自治会活動

地域の防犯、防火・防災、青少年健全育成、子ども・障がい者・高齢者の見守り活動、環境美化及び地域住民の親睦などを行っています。地域コミュニティの活性化や福祉の向上に取り組むことができます。

問合先：お住まいの地域の町会・自治会長または役員へ
（ご不明の場合は、担当の地域センターに相談または下記連絡先へ）
地域振興課 地域振興係
TEL：03-3579-2163



詳細



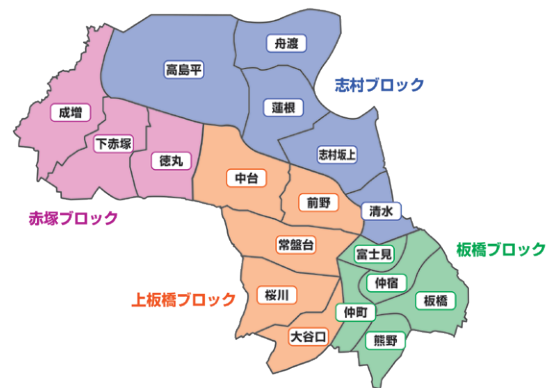
② 支え合い会議（板橋区生活支援体制整備事業）

支え合い会議（第2層協議体）は、区内18地域で住民の皆さまを中心に、多様な主体がアイデアを持ち寄り、支え合いの仕組みづくりに取り組んでいます。

地域での支え合い・助け合いが発展していくためには、地域住民、専門職、企業・商店街など、地域にかかわる皆さまの協力が不可欠です。“あなた”の「やりたい」を聞かせてください。各地域で個性的な取組を進めておりますので、ぜひ一度ご見学にお越しください。

支え合いスポット（支え合い拠点推進支援事業）

支え合いスポットは、支え合い会議（第2層協議体）で生まれた「支え合いの仕組み」を実践する地域の活動拠点です。なんでも相談を軸に、見守りや交流、情報発信など様々な活動を展開しています。人と人とのつながりが生まれ、支え手・受け手という枠を超え、誰もが役割を持って地域活動に参加できる場です。詳細はお問合せください。



場所：板橋2-65-6 板橋区情報処理センター 1階
問合先：板橋区社会福祉協議会 地域共生推進係
TEL：03-6905-7877 メール：sc@itabashishakyo.jp

詳細



③ ゆるやかご近助さん養成講座

「さりげない気づかい」や「困った時はお互いさま」のご近所づきあいの大切さを再認識し、日頃の生活の中で誰もが実践できる「ゆるやかな見守り」の講座です。

団体、ご近所同士等のグループ単位でお申し込みください。

場所：板橋2-65-6 板橋区情報処理センター 1階
問合先：板橋区社会福祉協議会 地域共生課
TEL：03-6905-7877 メール：tsunagari@itabashishakyo.jp

詳細



そのほかのおすすめ活動

● サポートぬくもり

暮らしのなかで身につけたことを活かして、地域の人を支える活動です。あなたの「できること」が、誰かの日常の助けになります。詳細は13ページをご覧ください。

● いたばし総合ボランティアセンター

「何かしてみたい」という気持ちに合う活動を、一緒に探すことができます。地域活動やボランティアへの、最初の一步を応援する窓口です。詳細は9ページをご覧ください。

「いたばし流」暮らしのヒント ～できるときに、できることを～

無理のない範囲で、少しでも誰かの役に立ちたいあなたへ。できるときに、できることを分け合う関わり方を探してみませんか。



① サポートぬくもり



地域の皆さんの参加と協力による住民相互の支え合い（会員制の住民たすけあいサポート事業）の活動です。高齢化や心身の不調などで、ちょっとした支援が必要な方が、住み慣れた家や地域で安心し、そのまま暮らしていけるように応援しています。さまざまな活動があるので、あなたの「できること」が活かれます。

＼こんな活動があります／

- 家事援助 ……調理・掃除・買い物など
- 子育て応援 ……未就学の子どもがいる家庭への家事援助
- 季節の準備 ……草取りや衣替えなど
- 話し相手 ……話し相手・朗読・代筆など
- 外出援助 ……通院や散歩の付き添い・車いす介助など

●謝礼金

サポートぬくもりの活動にご協力いただいた協力会員に対し、1時間あたり700円～1,000円の謝礼をお支払いしています。

場所：板橋2-65-6 板橋区情報処理センター 1階

問合先：板橋区社会福祉協議会 地域でサポート推進係 サポートぬくもり担当

TEL：03-3964-1185



詳細



② ジョブボラ

ジョブボラとは、単発、短時間、やる事が明確なボランティアです。

- 試しにボランティアをしてみたい方
 - 自分に活動できるか自信がない方
 - 隙間時間でしか活動できない方
- …など、どなたでもご参加いただけます。気軽な参加で地域とつながってみませんか♪

＼ こんな方を募集しています /

- 地域イベントの受付
- アンケートの集計
- 体験会のサポート
- スマホ相談会の操作サポート



場所：板橋2-65-6 板橋区情報処理センター1階
問合先：板橋区社会福祉協議会 地域共生推進係
TEL：03-6905-7877

ジョブボラの詳しい情報は
「ジョブボラ@いたばし」のホームページで公開しています▶

ジョブボラ いたばし



詳細



板橋区社会福祉協議会、東京都健康長寿医療センター研究所、NPO法人サービスグラントの3者で共同して取組みを進めています。



ジョブボラとは？

“job” + “volunteer”
地域活動の第1歩として
活用できる取組みです。



③ シニア世代のサポーター

● フレイルサポーター

区内のシニア世代を対象とした「フレイルチェック測定会」を運営し、区民同士の立場でフレイル予防に取り組みます。サポーターの定例会や勉強会なども自主的に行っています。

問合先：生涯活躍推進課 フレイル・介護予防係
TEL：03-3579-2293

詳細



● 介護予防サポーター

高齢者の介護予防を地域で支えていくボランティアです。養成講座で介護予防の基本的な知識を学び、講座修了後は、地域の担い手として体力測定会やイベントへの協力など、介護予防活動に取り組みます。

問合先：生涯活躍推進課 フレイル・介護予防係
TEL：03-3579-2293

詳細



● 認知症サポーター

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を地域で見守り支える「応援者」です。声掛けや地域の活動への参加など自分のできる範囲で、サポーターとして活動します。

問合先：生涯活躍推進課 認知症施策推進係
TEL：03-3579-2399

詳細



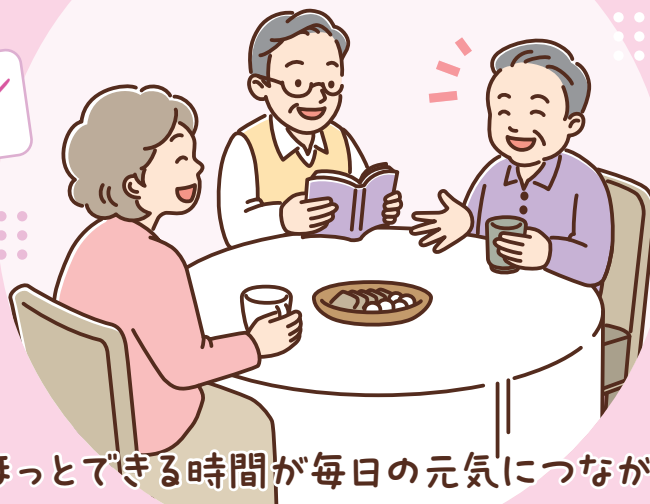
「いたばし流」暮らしのヒント

～気軽に集まる地元の居場所～

気の合う人と、ゆったり過ごしたいあなたへ。無理なく集まり、ほっとできる時間のある過ごし方を探してみませんか。

みんなで、ゆったり、まったり

ゆるっとサロン
営業中



ほっとできる時間が毎日の元気につながる

① 福祉の森サロン

福祉の森サロンは、若者から高齢者、障がいのある方、子育て世代などすべての方々が「孤立」や「閉じこもり」にならないよう“誰もが気軽に参加できる地域の集いの場”です。現在、区内には340か所を超える福祉の森サロンが活動しています。いつまでも元気にいきいきと暮らすために、定期的に集まり、仲間づくりや交流を行っています。気になるサロンへのお問合せはもちろん、お住まいの近くのサロンをご案内することもできますので、どうぞお気軽にご連絡ください。



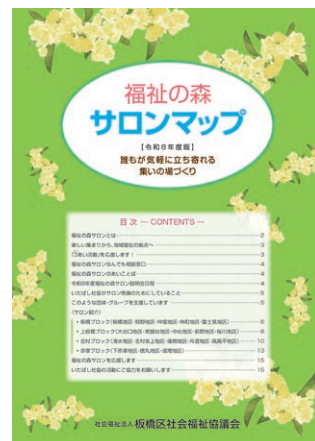
詳細



場所：板橋2-65-6 板橋区情報処理センター 1階

問合先：板橋区社会福祉協議会 居場所づくり推進係
福祉の森サロン担当

TEL：03-3964-0236 メール：morimori@itabashishakyo.jp



② シニアクラブ

教養の向上、健康増進、社会奉仕等を目的として、さまざまな活動を地域で自主的に行っています。地域のクラブごとに、会員の希望に合わせた多彩な活動を展開しています。入会希望の方は、問合せ先までご連絡ください。

場所：板橋3-26-4 ウェルネススペース板橋2階
開所日時：月～金（祝日・年末年始・お盆を除く）
10時～15時
問合せ先：板橋区シニアクラブ連合会事務所
TEL：03-3963-5334

詳細



③ さーどぷれいす@まもりん坊ハウス

上板南口銀座商店街×支え合い会議常盤台×板橋区社会福祉協議会が連携して運営する「地域の居場所・交流の場」です。お買い物の際のひと休みにご利用いただけるほか、日常のちょっとした困りごとについていたばし社協職員がお話を伺います。「地域で活動したい」「地域の集まりに参加したい」などのご相談もお待ちしています！

場所：上板橋2-30-2 上板南口銀座商店街事務所内
開所日時：月～金 10時～16時（昼休み：12時～13時） 定休日：土・日・祝（不定休あり）
問合せ先：板橋区社会福祉協議会 地域共生推進係 TEL：03-6905-7877
まもりん坊ハウス TEL：03-6794-5757

詳細



④ 認知症フレンドリーカフェ

認知症の方やご家族、もの忘れや認知症が心配な方、認知症について学びたい方、地域のつながりを作りたい方など、どなたでも訪れることができる場所です。カフェには、お茶を飲みながらゆっくり語り合うところがあれば、脳トレや認知症に関する講座を開催するところもあり、活動内容はさまざまです。

問合せ先：生涯活躍推進課 認知症施策推進係
TEL：03-3579-2399

詳細



⑤ 高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング

「近くで！ みんなと！ 介護予防に効果のある運動を！」をコンセプトに、グループで一緒に原則週1回、1時間程度、筋力トレーニングを行っています。10の筋力トレーニングは、生活機能の改善や介護予防の効果が実証されている10種類の運動で、気軽に始めることができます。

問合せ先：生涯活躍推進課 フレイル・介護予防係
TEL：03-3579-2293

詳細



そのほかのおすすめ活動

● いたばし子どもの居場所

子どもたちと地域の人が、食事や学び、多世代交流を通してつながる場所です。応援や寄附、ボランティアなど、さまざまな形で関わるすることができます。詳細は10ページをご覧ください。

「いたばし流」暮らしのヒント ～好きなことを、わたしのペースで～

学習や趣味、スポーツなど、好きなことを自分のペースで楽しみたいあなたへ。心が弾む、自分らしい時間の過ごし方を探してみませんか。



① ふれあい館

学習室・運動室・娯楽室・浴室などを設け、趣味や健康増進、レクリエーションを楽しめる施設です。各種講座やイベント、シニアのスマートフォン個別相談会、利用者によるクラブ活動などを行っています。

〈仲町ふれあい館〉

場所：仲町 20-5 開所日時：9時～17時（月・年末年始除く）
TEL：03-3958-0163

〈中台ふれあい館〉

場所：中台 2-14-1 開所日時：9時～17時（月・年末年始除く）
TEL：03-3934-2940

〈徳丸ふれあい館〉

場所：徳丸 2-12-12 開所日時：9時～17時（火・年末年始除く）
TEL：03-3934-8627

〈志村ふれあい館〉

場所：志村 3-32-6 開所日時：9時～17時（火・年末年始除く）
TEL：03-3960-5885

〈高島平ふれあい館〉

場所：高島平 8-29-1 開所日時：9時～17時（月・年末年始除く）
TEL：03-3935-1775



詳細



② まなぽーと（生涯学習センター）

まなぽーとは、区民のみなさんが「つどう・まなぶ・むすぶ」学習施設です。学習活動（ダンス・コーラス・手芸・絵画・朗読・料理・陶芸・囲碁等）を行う団体のみなさんが、学習した成果を、多くの区民の方々と共有し、いきいきと活動しています。

〈まなぽーと大原〉

場所：大原町5-18

開所日時：9時～21時30分（第3月・年末年始除く）

TEL：03-3969-0401

〈まなぽーと成増〉

場所：成増1-12-4

開所日時：9時～21時30分（第3月・年末年始除く）

TEL：03-3975-9706

詳細



③ 板橋グリーンカレッジ

2年制で、1年目は幅広く教養を学び、2年目ではより専門的な内容を学ぶことができます。卒業後は、聴講制度や大学院での継続学習や卒業生によるOB会の活動にもご参加いただけます。

場所：志村3-32-6 グリーンカレッジホール3階

問合先：グリーンカレッジホール

TEL：03-3960-7701

詳細



④ 生涯学習団体・サークル

自主的に活動している生涯学習団体やサークルの情報を紹介しています。名簿の冊子は、生涯学習課、各まなぽーとで閲覧することができます。また、公開を希望した団体やサークルの情報は、区ホームページでも見ることができます。

問合先：生涯学習課 社会教育推進係 TEL：03-3579-2633

そのほかのおすすめ活動

● 高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング

スマートフォンなどで動画を見ながら自宅で「10の筋トレ」をすることができます。詳しくは16ページをご覧ください。

「いたばし流」暮らしのヒント

～いまの居心地を大切に～

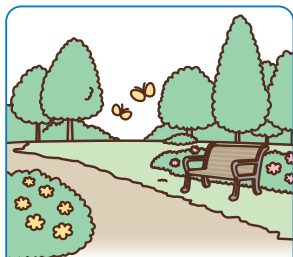
いまの暮らしや、自分のペースを大切にしたいあなたへ。いつもの毎日の中で、居心地のいい過ごし方やつながりを見つけてみませんか。



ひとりで安心できる場所、ゆるやかにつながる場所

「ゆるやかなつながり」とは、深く関わりすぎなくても、同じ場所に行く、あいさつを交わす、顔なじみになる、少し言葉を交わすといった、無理のないつながりのこと。

予定を増やしすぎず、ひとりの時間を大切にしながら、人の気配や安心感を感じられる関わり方です。



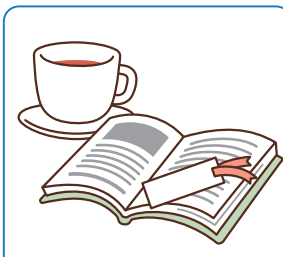
同じ場所に
何度か行く



顔を見たらあいさつ



少し話す日がある



話さない日があってもいい

板橋区立中央図書館・いたばしボローニャ絵本館

緑に囲まれた静かな空間で、ひとりでゆっくり過ごせる。

問合先：板橋区立中央図書館

TEL：03-6281-0291

詳細



板橋区立こども動物園（東板橋公園・徳丸ヶ原公園）

気軽に心温まる動物たちとのふれあいが楽しめる。

問合先：板橋区立板橋こども動物園 TEL：03-3963-8003

板橋区立こども動物園 高島平分園 TEL：03-3932-0090

詳細



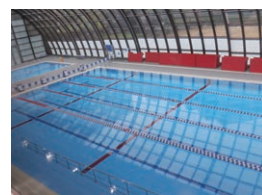
体育館・温水プール

体を少し動かしたくなったときの身近な選択肢。

問合先：スポーツ振興課 管理係

TEL：03-3579-2651

詳細



公園・緑地

身近に四季を感じ、みどりに心が癒される居場所。

問合先：みどりと公園課 みどり計画係

TEL：03-3579-2525

詳細



板橋区立熱帯環境植物館

熱帯の植物や魚たちに囲まれ、癒しと非日常を感じながらゆったり過ごせる。

問合先：板橋区立熱帯環境植物館

TEL：03-5920-1131

詳細



板橋区立赤塚植物園

美しい武蔵野の面影を残す丘陵地のなかで、多彩な植物に囲まれて散策ができる。

問合先：板橋区立赤塚植物園

TEL：03-3975-9127

詳細



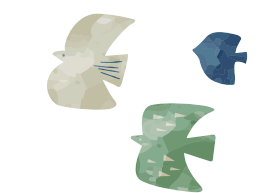
銭湯

お湯につかりながら、顔なじみとゆるやかにつながれる。

問合先：板橋区浴場組合

TEL：03-3961-7070

詳細



気持ちが変わっても大丈夫

ひとりの時間を大切にしたい時も、少しでも人とつながりたい時も、どちらも自然なことです。気持ちが変わったときは、またチャートを見直してみましょう。

3. これからの暮らし

ここまで、これまでの自分やいまの気持ちを振り返り、自分に合いそうな過ごし方や、板橋区内でできるさまざまな活動を見てきました。

これからやってみたいことや、続けていきたいことは思い浮かんだでしょうか。何かを新しく始めるだけでなく、いま大切にしている暮らしを続けることも、これからの希望の一つです。

ここでは、「ちかい未来」「すこし先の未来」「その先の未来」に分けて、これからやってみたいことや、大切にしたい過ごし方を考えます。

大きな目標や、はっきりとした計画でなくてもかまいません。「いつかできたらいいな」と思うことを、自由に書いてみましょう。

最後に、いまの自分にできそうな「小さな一歩」も考えてみてください。書いた内容は、気持ちや暮らしの変化に合わせて、いつでも書き直すことができます。

① ちかい未来 (1年くらいのうちに)	その時	歳

② すこし先の未来 (3年くらいのうちに)	その時	歳

③ その先の未来 (いつか・10年くらいのうちに)	その時	歳

④ まずやってみる小さな一歩

1. 大切な人・頼りたい人

これからの暮らしを安心して過ごしていくためには、自分一人ですべてを抱えず、困ったときに相談できる人や場所を考えておくことも大切です。

急な病気やけが、日々の暮らしの変化、さまざまな手続きなどによって、自分だけでは対応することが難しくなる場合があります。また、自分の思いや希望を、周りの人にうまく伝えられなくなることもあるかもしれません。そのようなとき、誰に連絡してほしいか、誰に相談したいか、どのようなことを頼みたいかを考えてみましょう。

すべてのことを、一人の人に頼む必要はありません。緊急時や日々の支え、お金、からだ、最期のときやその後のことなど、内容によって頼りたい人が違ってかまいません。

ご家族や親族だけでなく、友人、近所の方、支援者、かかりつけの医療機関、地域の相談窓口などが思い浮かぶこともあるでしょう。

すぐに名前が思い浮かばないところや、頼めるかどうか分からないところは、空欄のままでかまいません。まずは、「どのようなときに、どのような支えがあると安心か」を考えてみてください。名前を書いた方には、このノートのことや、どのような思いで名前を書いたのかを、できる範囲で伝えておくことも大切です。

① 緊急時に頼りたい人

お名前	ご関係
連絡先	
メッセージ（例：いつもありがとう。無理のない範囲でよろしくお願いします。など） 	



② お金や財産のことで頼りたい人（資産や負債、不動産の管理など）

お名前

ご関係

連絡先

メッセージ

③ 医療や介護のことで頼りたい人（医療・介護・終末期医療の希望など）

お名前

ご関係

連絡先

メッセージ

④ 最期るとき・その後のことで頼りたい人（葬儀・お墓・各種手続きや片付けなど）

お名前

ご関係

連絡先

メッセージ

2. 基本情報

ここからは、自分の基本情報や周りの人々、日々の暮らしに関わる大切な情報を整理します。急な病気やけがなどで、自分から説明することが難しくなったときにも、必要な情報がまとまっていることで、家族や支援する人が状況を確認しやすくなります。また、自分自身が契約内容や連絡先を確認するときにも役立ちます。

基本情報、周りの人々、重要な番号や契約、お金、からだのこと、最期のときやその後のことなど、項目は多岐にわたります。すべてを一度に書いたり、すべての欄を埋めたりする必要はありません。現在分かっていることや、自分や大切な人にとって必要だと思うところから記入してください。まだ決めていないことや、今後変わる可能性のあることは、いまの時点での考えを書くだけでもかまいません。

書いた内容は、年に一度、誕生日や新年、契約を変更したときなど、自分にとって分かりやすい時期に見直すとよいでしょう。なお、大切な番号やお金に関する情報を記入した場合は、ノート
の保管場所や、誰にその場所を伝えるかについても考えておきましょう。

① わたしのこと

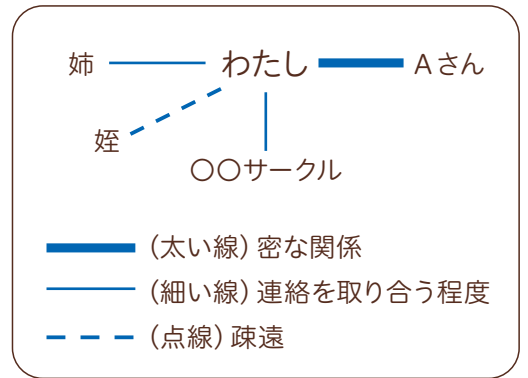
基本情報					
フリガナ					
氏 名					
生年月日	年	月	日	血液型	
本 籍	(筆頭者)				
現住所	〒				
電話番号	自宅		携帯電話		
メールアドレス	PC				
	携帯電話				

ペットの記録			
種類	名 前	もしものの時の預け先	メモ (好きなごはん・性格・注意点)

② 周りの人々

人物相関図

書き方（例）



③ 重要情報

公的情報		
項 目	記号・番号	保管場所
マイナンバーカード	☐ あり ☐ なし	
基礎年金番号		
健康保険証(資格確認書)		
介護保険証		
印鑑登録証		
運転免許証		
パスポート		

デジタル	
メールやデータの処理方法	☐ すべて削除する ☐ すべてそのまま保存する ☐ その他（ ）
パスワード	パソコン（ ） スマートフォン（ ）
その他 (パスワード一覧保管場所など)	

SNS		
種 別	I D	パスワード
LINE		
Facebook		
X		
Instagram		

④ お金について

毎月の支払い

項 目	取引先	契約番号	金融機関支店	口座番号	名義人
電気料金					
ガス料金					
水道料金					
自宅電話料金					
携帯電話料金					
NHK受信料					
クレジット カード					

サブスクリプション

定額契約サービス	I D	パスワード	契約方法

預貯金（インターネット銀行含む）

金融機関	支 店	種 類	口座番号	名義人

有価証券

名称や銘柄	金融機関	店 名	口座番号	名義人

不動産（私名義のもの。居住していないものを含む）

種 類	用 途	所在地	名義人	持ち分

保険

保険会社	証券番号	契約者	被保険者	受取人

私的年金（企業年金・個人年金など）

名 称	団 体	連絡先

借入金・ローン

借入目的	借入先	連絡先	借入額	返済方法	完済予定日

その他（自動車・貴金属など）

--

⑤ からだのこと

ご自身の健康やからだのことを振り返りながら、記入してみましょう。

わたしの健康について		
	かかりつけ医療機関①	かかりつけ医療機関②
名 称		
科目・担当医		
所在地		
電話番号		
服薬内容		
持 病		

既往症				
治療をしていて 困ること、嫌なこと				
からだのことで 気になっていること				
健康について 配慮していること				
アレルギー				
ワクチン接種について 希望するもの	☐ インフルエンザ	☐ 新型コロナ	☐ 肺炎球菌	☐ 带状疱疹
	☐ その他（ ）			

⑥ 介護のこと

わたしの「こうしてほしい」を書きましょう。家族や周囲の人にとっても「あなたらしく」を知ることとはとても大切です。

介護について	
キーパーソン (相談できる人)	☐ 23 ページ ③医療や介護のことで頼りたい人 と同じ 間柄() 名前() 連絡先() 間柄() 名前() 連絡先() 間柄() 名前() 連絡先() 間柄() 名前() 連絡先()
介護が必要になったら 過ごしたい場所	☐ 自宅 ☐ 施設 ☐ (名前:) 宅 ☐ その他()
介護費用	☐ 預貯金や年金など自分の財産から使う ☐ 保険に加入している ☐ 特に用意はしていない ☐ その他()
財産管理を 託す場合	間柄() 名前() 連絡先()
生活習慣や こだわり	
介護に 関わる人に メッセージ	
備 考	

⑦入院・終末期医療について

年齢に関わらず、いつ、誰でも入院や治療が必要になる可能性があります。自分の気持ちや希望を残しておくことで、家族や医療スタッフがあなたの思いを大切にできます。

入院することになったら	
相談や手続きをしてほしい人	
相談できる人	☐ 配偶者 ☐ 子ども ☐ その他() ☐ いない
手続きなどをしてくれる人	☐ 配偶者 ☐ 子ども ☐ その他() ☐ いない
ケガや病気の治療に関して、あなたが大切だと思うことはどちらですか？	
療養する場所	☐ 住み慣れた自宅で過ごすこと ☐ どちらともいえない ☐ 医療体制が整った病院で過ごすこと
医療への考え方	☐ 信頼できる医師に継続して診てもらうこと ☐ どちらともいえない ☐ より専門的・高度な医療を受けられること
食事と栄養	☐ □から味わって食べられること ☐ どちらともいえない ☐ 食べられなくても、必要な栄養が補給されること
過ごし方	☐ 家族や友人と関わりながら過ごすこと ☐ どちらともいえない ☐ ひとりで落ち着いて過ごすこと
家族との関係	☐ 家族に負担をかけすぎないこと ☐ どちらともいえない ☐ 家族の支えを受けながら過ごすこと
治療と負担のバランス	☐ 経済的・身体的負担をなるべく少なくすること ☐ どちらともいえない ☐ 負担があっても必要な治療を受けること
苦 痛	☐ 痛みや苦しみが少ないこと ☐ どちらともいえない ☐ 痛みや苦しみがあっても、少しでも長く生きられること
その他、入院についての希望	

終末期医療について

告 知	☐ 病名・余命ともに告知を希望する ☐ 病名のみ告知を希望する ☐ 病名・余命ともに告知を希望しない ☐ その他（ ）
終末期を 過ごす場所	☐ 病院を希望する ☐ 自宅を希望する ☐ ホスピスを希望する ☐ 家族・親族の判断に任せる ☐ その他（ ）
□以外からの 栄養補給	☐ 点滴による栄養補給を希望する ☐ 鼻から入れた管を通じた栄養補給を希望する ☐ 胃ろうを通じた栄養補給を希望する ☐ できる限り自然に任せてほしい ☐ 家族・親族の判断に任せる ☐ その他（ ）
延命治療	☐ 回復が難しくても延命治療を希望する ☐ 延命治療は希望しない ☐ 延命より苦痛緩和を重視したい ☐ 家族・親族の判断に任せる ☐ その他（ ）
臓器提供	☐ 臓器提供を希望する （意思表示カード保管場所： ） ☐ 角膜提供を希望する （アイバンク登録証保管場所： ） ☐ 献体を希望する （登録団体： ） ☐ 臓器提供や献体は希望しない ☐ 家族・親族の判断に任せる
その他、終末期医療についての希望	

⑧ 最期るとき・その後のこと

最期るときやその後についての希望を記入しましょう。ご家族や大切な人が迷わず対応できるよう、ご自身の考えを残しておきましょう。

葬儀について	
葬儀の希望	☐ 多くの人と盛大に ☐ 一般的に ☐ 近親者 ☐ しなくてよい ☐ その他（ ）
喪主をお願いしたい人	間柄（ ） 名前（ ） 連絡先（ ）
葬儀の形式	☐ 仏教 ☐ キリスト教 ☐ 神式 ☐ 無宗教 ☐ 菩提寺や宗教団体など（名称： ） （所在地： 連絡先： ）
葬儀の場所	☐ 自宅 ☐ 斎場 ☐ 火葬場（式は行わない） ☐ 具体的な希望（施設名： 連絡先： ）
葬儀の業者	☐ 生前予約をしている（業者名： 連絡先： ） ☐ 会員になっている（業者名： 連絡先： ） ☐ 依頼してほしい業者がある（業者名： 連絡先： ） ☐ 決めていない
葬儀の費用	☐ 用意している （保管・準備方法： ） （連絡先： ） ☐ 特に用意していない
戒 名	☐ いる ☐ すでに戒名を授かっている（戒名： ） ☐ いない ☐ 家族・親族の判断に任せる
遺 影	☐ 用意している（保管場所： ） ☐ 希望する写真がある（具体的に： ） ☐ 決めていない
その他の希望	祭壇や飾りつけ・音楽・いっしょに納棺してほしいもの 会葬礼状・参列者へのメッセージ・香典や供花について

お墓・埋葬について

埋 葬	☐ お墓 ☐ 樹木葬 ☐ 納骨堂 ☐ 散骨 ☐ その他（ ） ☐ 特に希望はない ☐ 家族・親族の判断に任せる
お墓・供養先	☐ 先祖代々のお墓がある ☐ 契約・申込みをしている (墓地・施設名：) (所在地：) 連絡先：) (契約書などの保管場所：) ☐ 特に手配していない
分 骨	☐ 希望する ☐ 希望しない
お墓・供養の費用	☐ 用意している (保管・準備方法：) (連絡先：) ☐ 特に用意していない
備 考	

仏壇について

仏 壇	☐ 代々の仏壇を守ってほしい ☐ 家族・親族の判断に任せる	☐ 新たに用意してほしい ☐ 必要ない
備 考		

遺言

☐ 作成している	☐ 作成していない
☐ 自筆証書遺言	
☐ 公正証書遺言	
☐ 遺言書の保管場所（ ）	
☐ 最新の遺言書作成日（	年 月 日）
☐ 遺言執行者	
氏名：	間柄：
連絡先：住所 〒	
電話番号：	

3. 連絡先一覧

名前・所属団体など	電 話	間 柄
知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		
知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		
知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		
知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		
知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		
知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		
知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		
知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		
知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		
知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		
知らせたいタイミング ☐ 入院 ☐ 危篤 ☐ 通夜・葬儀 ☐ 葬儀後		

おわりに ～ノートを閉じる前に～



ここまで、これまでの歩みやいまの自分を振り返り、これからの過ごし方や、安心して暮らしていくために大切なことを考えてきました。

書いてみて、すぐに答えが見つかったこともあれば、まだ決められないことや、うまく言葉にできなかったこともあるかもしれません。

このノートは、すべての欄を埋めることが目的ではありません。いまの自分が大切にしたいことに気づいたり、誰かと話してみようと思ったり、これからの暮らしを考えるきっかけになれば、それもこのノートの大切な役割です。

気持ちや暮らしは、時間とともに変わっていきます。ときどきこのノートを開き、そのときの思いを書き加えたり、書き直したりしながら、ご自身のペースで使ってください。

いま、心に残っていることがあれば、自由にお書きください。

記入した日 年 月 日

見直した日 年 月 日

年 月 日

年 月 日

…………… これからも、あなたの歩幅で、あなたらしい毎日を。……………

おとしより相談センター（地域包括支援センター）

おとしより相談センター（地域包括支援センター）は高齢者のさまざまな相談をお受けしています。担当窓口が設定されていますので、お住まいの地区を担当するおとしより相談センターをご利用ください。

相談日時 月～土 9時～17時（祝日・年末年始除く）

お住まいの地区	担当	住 所	電話番号
加賀1丁目、2丁目（1～5番、12～18番）、板橋1丁目、2丁目（1～17番、22～53番、56～69番）、3丁目、4丁目、大山東町（17番、19番、21～25番、28番、30～55番）	→ 板橋	加賀1-3-1 老人保健施設シルバーピア加賀 内	03-5248-2892
板橋2丁目（18～21番、54番、55番）、大山金井町、大山東町（1～16番、18番、26番、27番、29番）、熊野町、中丸町、幸町（1～6番）、南町	→ 熊野	中丸町27-11 中丸集会所 併設	03-5926-6566
加賀2丁目（6～11番、19～21番）、稲荷台、仲宿、氷川町、栄町	→ 仲宿	氷川町38-6 フローラル大山1階	03-5944-4611
大山町、幸町（7～66番）、大山西町、弥生町、仲町、中板橋、大山東町（20番、56～60番）	→ 仲町	仲町20-5 仲町ふれあいセンター 内	03-5917-5201
本町、大和町、双葉町、富士見町	→ 富士見	大和町26-3 大和集会所 併設	03-6905-6425
大谷口1・2丁目、大谷口上町、大谷口北町、向原1～3丁目、小茂根1・2丁目	→ 大谷口	向原3-7-8 特別養護老人ホームケアホーム板橋 内	03-5964-5620
上板橋1～3丁目、常盤台1～4丁目、南常盤台1・2丁目、東新町1丁目	→ 常盤台	常盤台4-36-6 上板橋病院 隣り	03-5398-8651
清水町、蓮沼町、大原町、泉町、宮本町	→ 清水	泉町16-16 清水地域センター 併設	03-3558-6500
志村1～3丁目、小豆沢1～4丁目、東坂下1丁目、坂下1丁目（1～26番、28番）、相生町（1～12番11号、13～16番）	→ 志村坂上	小豆沢1-12-4	03-3967-2131
若木1～3丁目、中台1～3丁目、西台1丁目、2丁目（1～30番4号、41番、42番）、3丁目（1～46番、48～54番）、4丁目	→ 中台	若木1-21-3 特別養護老人ホーム若木ライフ 内	03-3933-8875
蓮根1～3丁目、坂下1丁目（27番、29～41番）、2丁目、3丁目、東坂下2丁目、相生町（12番12号・13号、17～26番）	→ 蓮根	東坂下2-2-22 特別養護老人ホームいずみの苑 内	03-5970-9106
舟渡1～4丁目、新河岸1・2丁目、高島平7～9丁目	→ 舟渡	舟渡3-4-8 特別養護老人ホームケアポート板橋 内	03-3969-3136
前野町1～6丁目	→ 前野	前野町2-30-9 カレッジコート1階	03-5915-2636
小茂根3～5丁目、東山町、東新町2丁目、桜川1～3丁目	→ 桜川	東新町2-36-5 ウェルネススペース桜川 併設	03-3959-7485
赤塚1丁目、2丁目、5丁目（1～17番）、6～8丁目、赤塚新町1～3丁目、大門、四葉1丁目（3番10号、4～31番）、2丁目	→ 下赤塚	四葉2-21-16 老人保健施設エーデルワイス 内	03-3930-1821
赤塚3丁目、4丁目、5丁目（18～36番）、成増1～4丁目	→ 成増	成増4-14-18 特別養護老人ホームケアタウン成増 内	03-3939-0678
高島平4～6丁目、成増5丁目、三園1・2丁目、新河岸3丁目	→ 三園	成増5-6-3 サービス付高齢者向け住宅みどりの杜 内	03-3939-1101
西台2丁目（30番5号～17号、31～40番）、3丁目（47番、55～57番）、徳丸1～8丁目、四葉1丁目（1～3番（3番10号を除く））	→ 徳丸	徳丸3-32-28 特別養護老人ホームマイライフ徳丸 内	03-5921-1060
高島平1～3丁目	→ 高島平	高島平2-32-2 高島平団地1階	03-5922-5661

おとしより
なんでも相談

おとしより相談センター閉庁時は、「おとしよりなんでも相談」で相談をお受けします。

専用電話 **0120-925-610**（24時間365日対応）

権利擁護いたばしサポートセンター

日常生活に不安のある高齢の方や障がいのある方が、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、成年後見制度の利用や福祉サービスの手続き、金銭管理などの相談・支援を行っています。

無料 権利擁護総合相談

次のような相談に応じています。

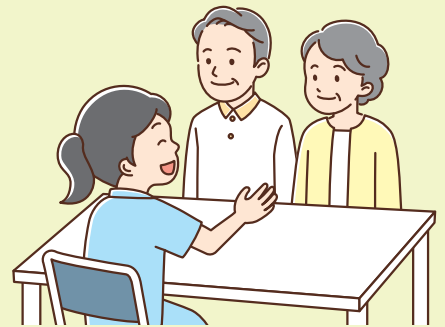
- ・福祉サービスの契約や手続きに関すること
- ・通帳の入出金や各種支払いなど、金銭管理に関すること
- ・成年後見制度の説明や申立てに関すること

有料 地域福祉権利擁護事業

認知症等的高齢者、知的障がい・精神障がいなどがあり、日常生活上の意思決定に不安のある方を対象に、生活を支えるお手伝いをします。

- ・福祉サービスの利用援助
- ・日常的な金銭管理
- ・大切な書類等の預かり

福祉サービスの手続きや公共料金の支払い、日常的な預金の出し入れなどをお手伝いします。



問合先

〈板橋区社会福祉協議会 権利擁護いたばしサポートセンター〉

板橋2-65-6 板橋区情報処理センター1階

TEL: 03-5943-7070 受付: 月～金 9時～16時(祝日・年末年始除く) ※事前予約制

地域福祉コーディネーター



地域福祉コーディネーターは、暮らしの中で起こる困りごとや地域で気になることについて、皆さんのお話を伺い、一緒に考えます。地域の方や福祉の専門職等と連携・協力し、必要な支援やサービスにつなぐなどのお手伝いをします。

たとえば、こんな時ありませんか？

不安なこと

相談先が
わからない

居場所が
ほしい

地域で
気になること

予約不要！相談無料！

※地域福祉コーディネーター※
にご相談ください！

相談窓口

〈板橋区社会福祉協議会〉板橋2-65-6 板橋区情報処理センター1階 月～金 9時～17時(祝日・年末年始除く)

配置地区 ※地域センター圏域

板橋／熊野／仲宿／仲町／富士見／志村坂上／蓮根／舟渡／下赤塚／成増／徳丸／高島平(令和9年度は全地区に配置予定)

問合先

〈板橋区社会福祉協議会 地域つながり隊推進係〉

板橋2-65-6 板橋区情報処理センター1階

TEL: 03-6905-7877 月～金 9時～17時(祝日・年末年始除く)



相談窓口

板橋区役所

〒173-8501

東京都板橋区板橋2丁目66番1号
本庁舎2階高齢政策課16番窓口

[受付時間]

水・木 13時～16時

※最終受付15時30分

(祝日・年末年始除く)

毎月第1・3木 行政書士専門相談(要予約)

板橋区社会福祉協議会

〒173-0004

東京都板橋区板橋2丁目65番6号
板橋区情報処理センター1階

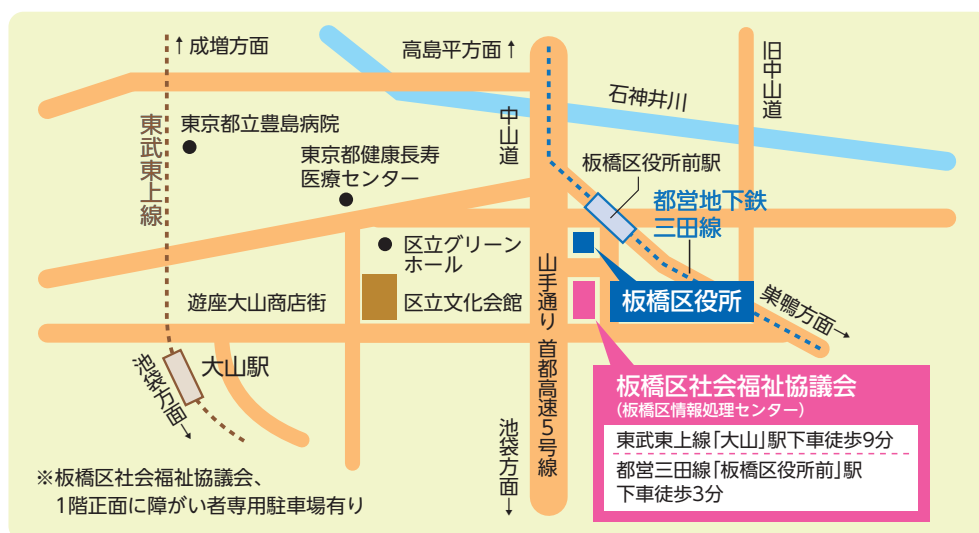
[受付時間]

月～金 9時～17時 ※最終受付16時
(祝日・年末年始除く)

月1回弁護士専門相談(要予約)

[問合せ] セカンドライフ地域活動サポート事業
地域共生課 地域活動担当

TEL: 03-6905-7877 FAX: 03-3964-0245



発行 板橋区
監修 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所副所長 兼 フレイル予防センター長
兼 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター長 医学博士 藤原 佳典
弁護士 土肥尚子
編集 板橋区／社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会
発行年月 令和8年10月