

「介護予防」、「社会参加」、「生活支援」の一体的推進

地域とのつながりを持って社会的役割を担うことにより、支援を必要とする高齢者の生活支援ニーズを満たしていくと同時に、活動への参加、社会とのつながりを通して介護予防の効果を高める相乗効果を目指しています。

第8期横浜市

高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画・認知症施策推進計画

「介護予防」「社会参加」「生活支援」の一体的推進

POSITIVE AGING

～介護予防～



介護予防や健康づくりに取り組むことができるよう、通いの場が充実した地域づくりを推進します。一人ひとりが生きがいや役割を持って社会参加することで、介護予防や健康づくりが推進できる体制を構築します。

～地域づくり型介護予防事業 元気づくりステーション～



元気づくりステーションは、身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気にする自主的な活動グループです。現在、300か所以上の元気づくりステーションが活動中です！ロコモ予防体操（ハマトレ・健康体操）、ウォーキング、盆踊りなどの様々な活動を通じて健康づくりと参加者の交流をはかっています。

活動の例



アクセスはこちらから

横浜 介護予防 検索

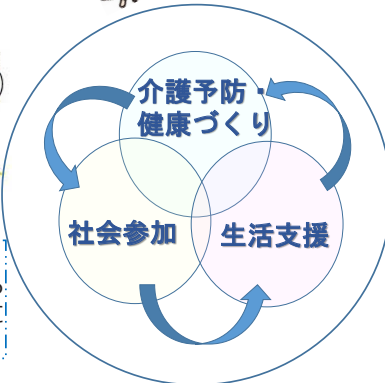


活動風景

▼ 筋トレ体操ほか、椅子に座ったままでもできる体操を取り入れ、足腰の弱い高齢者も参加しています。



▲ コグニサイズの活動風景。毎回のメニューをみんなで考え、お互いに声を掛け合いながら和やかな雰囲気です。



～社会参加～

高齢者が培った知識・経験を生かし、地域を支える担い手として活躍できる環境整備や、介護予防や健康づくりにつながる仕組みづくりを推進します。

～生活支援～

高齢者一人ひとりができることを大切にしながら暮らし続けるために、多様な主体が連携・協力し、必要な活動やサービスが得られる地域づくりを目指します。



～ヨコハマプロボノ「ハマボノ」～

「ハマボノ」は、仕事で培った経験を活かすボランティア「プロボノ」で、市民がチーム又は個人で、地域団体等の課題解決につながる成果物の提供に取り組みます。

参加 約100人*

支援 20団体*



プロボノ2020の参加者（一部）



※2021年3月末現在

社会人が参加しやすい仕組み

- ☑仕事と両立可能な時間・期間
- ☑目標が明確で具体的
- ☑多様性のあるチームで活動

アクセスはこちらから

ハマボノ 検索



本事業は、認定NPO法人サービスグラントに委託し、実施しています。

～ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ～

横浜市では、地域の方々が中心となって行うサロンや日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いする活動の情報などを検索できるウェブサイトを開発しました！

※生活支援コーディネーター等が把握した社会資源（約1万件）のうち、主催団体等から同意確認が得られた地域活動を18区で順次公開していきます。

操作は簡単！

みつかる



家から歩いて行ける場所に、趣味が楽しめる活動はあるかな

アクセスはこちらから

横浜 地域活動ナビ 検索

さがせる



配食サービスって、私の地域でもやっているのかな



横浜市の委託により、カンオ計算機株式会社の運用するシステム「Ayamu」を利用しています

あうたびに、あたらしい

Find Your YOKOHAMA

City of YOKOHAMA

