高齢者と介護者の生活を支援します

高齢者福祉サービスのご利用を

区では、高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、介護保険サービスに加えてさまざまな高齢者福祉サービスを提供しています。サービスの利用申請、生活への不安や心配事などは、区内10か所の高齢者総合相談センター(**下表**)または各サービスの担当係へご相談ください。

高齢者総合相談センターでは、介護老人福祉施設への入所の申請・相談や、高齢者への虐待に対する通報・相談も受け付けています。

ご相談くだサイ
センターイメージキャラクター

■受付窓口・問合せ
高齢者総合相談センター

センター	所在地	電話番号
四谷	三栄町25、四谷保健センター等複合施設4階	(5367)6770
箪笥町	北山伏町2―12、あかね苑新館内	(3266)0753
榎町	弁天町50 牛込保健センター1階	(5227)1757
若松町	戸山2―27―2 戸山シニア活動館1階	(5292)0710
大久保	百人町2―8―13、Fiss1階	(5332)5585
戸塚	高田馬場1―17―20 新宿区社会福祉協議会1階	(3203)3143
落合第一	中落合2―5―21 聖母ホーム内	(3953)4080
落合第二	西落合4―11―21、落合第六小学校内幼稚園舎	(5988)9281
柏木・角筈	西新宿4―8―35 西新宿シニア活動館3階	(5309)2136
区役所	歌舞伎町1―4―1、高齢者福祉課内(本庁舎2階)	(5273)4593

各サービスの右上の数字①～④は担当係を表しています

①高齢者福祉課高齢者相談係
(本庁舎2階)☎(5273)4593
②高齢者福祉課高齢者支援係
(本庁舎2階)☎(5273)4305
③高齢者福祉課高齢者事業係
(本庁舎2階)☎(5273)4567
④区社会福祉協議会
(高田馬場1－17－20)☎(5273)9191

★マークのサービスは自己負担の免除制度があります。

介護を一人で抱えないために

病気や急な用事のときに介護してほしい　①★
高齢者緊急ショートステイ

介護する家族等の急病や、葬儀に出席する等の緊急時に、有料ホームに短期滞在できます。
【自己負担】1日3,000円

一人で外出すると道に迷ってしまう　②
徘徊高齢者探索サービス

60歳以上で徘徊(はいかい)のある方を在宅で介護する家族に、位置情報専用端末機を貸し出し、利用料等を助成します。また、委託業者の警備員が現場に急行し、保護するサービスもあります。
【自己負担】月930円。現場急行サービスは1回5,000円

外出ができず散髪に行けない　②
理美容サービス

65歳以上で介護保険の「要介護4～5」と認定されている方等に、年6回まで(申請月により変わります)出張調髪します。
【自己負担】1回2,000円

介護の手を休めてリフレッシュしたい　②★
認知症高齢者の介護者リフレッシュ等支援

65歳以上の認知症高齢者を在宅で介護している方等のリフレッシュを目的に、「見守り」「話し相手」等で支援するホームヘルパーを派遣します（年間24時間まで。10月以降の申請は年間12時間まで)。
【自己負担】1時間300円

介護に紙おむつが必要　②★
紙おむつ費用助成

65歳以上で介護保険の「要介護4～5」と認定されている方、「身体障害者手帳1級～2級」「愛の手帳1度～2度」の方、入院中で常時おむつを必要とする方に、おむつを支給するか、おむつ費用を助成します(助成は決定月から)。
【自己負担】助成限度額(月8,000円)内で掛かった費用の約1割。限度額を超える部分は自己負担

高齢者だけの暮らしに不安があるときに

急な病気やけがで家事ができない　②★
回復支援家事援助サービス

65歳以上の一人暮らし等で、退院直後や骨折等の治療中で家事援助が必要な方に、3か月を限度にヘルパーを派遣します。
【自己負担】1時間200円

一人暮らしで不安　②
「ぬくもりだより」の訪問配布

75歳以上で一人暮らしの方を対象に、安否確認・見守りを目的として、情報紙「ぬくもりだより」を月2回、ご自宅へ訪問配布します(無料)。

布団を清潔に保ちたい　②★
寝具乾燥消毒サービス

65歳以上の一人暮らし等で、寝具の衛生管理が難しい方に、寝具の乾燥消毒（年11回／9月を除く)と水洗い(年1回／9月)をします。
【自己負担】乾燥消毒は1回120円、水洗いは1回260円

緊急事態に備えて　②★
緊急通報システム

65歳以上の一人暮らし等で、慢性疾患等がある方が対象です。自宅での緊急事態に備え、警備会社へ通報できる無線発報器を設置します。
【自己負担】設置費用2,300円

近所に知り合いがいなくて不安　④
ふれあい訪問・地域見守り協力員

75歳以上の一人暮らしや高齢者のみの世帯等で、見守りを希望する方が対象です。区社会福祉協議会のボランティア(地域見守り協力員)が、月2回程度、安否確認等のため訪問します(無料)。

電球の交換や高い所の物を取ることができず困っている　④
ちょこっと困りごと援助サービス

75歳以上の方を含む65歳以上の高齢者のみの世帯が対象です。区社会福祉協議会が紹介するボランティアが、30分程度で解決できる「日常生活でのちょっとした困りごと」をお手伝いします(実費が掛かる場合は自己負担)。

火の不始末が心配　②★
火災安全システム

65歳以上の一人暮らし等で防火の配慮が必要な方に、電磁調理器等を設置します。
【自己負担】機器の設置費用等の1割

食事を作ることが難しい　②
配食サービス

65歳以上の、高齢者のみの世帯や日中は高齢者のみになる世帯が対象です。月～金曜日の希望する曜日に、安否の確認も兼ねてご自宅に昼食(弁当)をお届けします。
【自己負担】1食500円

いきいきと生活するために

足腰を丈夫に　介護予防教室　③

介護保険の「要支援」「要介護」になる前に、生活機能の低下を予防する教室です。脳はつらつ教室、骨盤底筋向上教室、シニアスポーツチャレンジ教室、シニアパワーアップ教室などがあります。参加者は、「広報しんじゅく」などで募集します。
※教室により自己負担(1回100円)があります。

楽しく介護予防　③
新宿いきいき体操

加齢に負けない身体をつくる区の介護予防体操です。新宿いきいき体操サポーターの指導で、地域センターで講習会を開催しています。

歩行に不安がある　②
敬老杖の支給

65歳以上で歩行に不安のある方に杖を支給します(無料)。

聞こえが悪い　②★
補聴器の支給

70歳以上で聴力が低下した方に補聴器を支給します(障害福祉サービスで受給している方を除く)。
【自己負担】2,000円

健康増進と交流の場　③
ふれあい入浴

60歳以上の方等に、区内公衆浴場を月4回無料で利用できる入浴証を発行しています。

気軽に利用できる憩いの場　③
シニア活動館 地域交流館 ことぶき館　清風園

高齢者が健康でいきがいを持ちながら、仲間づくりなどの交流を深める「憩いの場」です。初めて利用する方は、利用登録をしてください。ボランティア等の社会貢献活動の場でもあるシニア活動館は50歳から、地域交流館・ことぶき館・清風園は60歳から利用できます。

介護についての情報が欲しい　家族介護者講座・家族会　①

高齢者を介護している方、介護の経験がある方を対象に、介護の技術や知識を学ぶ「介護者講座」と、介護者同士の交流会として「家族会」を開催しています。開催ごとに「広報しんじゅく」などで参加者を募集します。

介護のため参加が難しい方にはデイサービス、ヘルパー派遣等の支援をします。詳しくは、高齢者福祉課高齢者相談係へご相談ください。

◎6月・7月の開催

介護者講座

●介護食ってどんなもの？
栄養のお話と試食会
【日時】6月10日㈬午後1時～3時
【会場】戸山シニア活動館(戸山2―27―2)
【講師】渡邊真紀子(管理栄養士)
【申込み】電話で**若松町高齢者総合相談センター**☎(5292)0710へ。先着30名。

●笑いヨガで心身リフレッシュ
【日時】7月9日㈭午後1時～3時30分
【会場】落合第一地域センター(下落合4―6―7)
【講師】成嶋規子(日本笑いヨガ協会)
【申込み】電話で**落合第一高齢者総合相談センター**☎(3953)4080へ。先着30名。

家族会

【日時・会場】**下表**のとおり。当日直接、会場へおいでください(途中入退場自由)。

名　称	日　時	会　場
大久保・あった会	6月9日㈫、7月14日㈫ 午後1時30分～3時30分	まちカフェ・ふるさと(大久保1―10―22)
わきあいあい	6月10日㈬、7月8日㈬ 午後1時30分～3時30分	戸山シニア活動館(戸山2―27―2)
ひととき	6月18日㈭午後2時～4時	特別養護老人ホームかしわ苑(北新宿3―27―6)
かずら会	6月19日㈮、7月17日㈮ 午後2時～4時	グループホームなごみ西落合(西落合4―8―19)
フレンズ	6月24日㈬午後1時30分～4時	介護老人保健施設デンマークイン新宿(原町2―43)
いっぷくの会	6月27日㈯午後1時30分～4時	特別養護老人ホーム聖母ホーム(中落合2―5―21)
四谷の会	7月2日㈭午後1時30分～3時30分	四谷保健センター等複合施設(三栄町25)
フレンズ2	7月22日㈬午後1時30分～4時	高齢者福祉施設・神楽坂(矢来町104)
ひとやすみの会	7月25日㈯午後1時30分～4時	新宿けやき園(百人町4―5―1)

元気な高齢者向け

介護予防のための体力測定

区内の20会場で、2日間の体力測定を実施しています。自分の体力を知り、これからの生活改善や、現在の状態を維持する方法を考えましょう。今回の募集は、次の3会場です。
【日時・会場】▶西新宿シニア活動館(西新宿4―8―35)…6月25日㈭、7月2日㈭午後1時30分～3時30分
▶北山伏地域交流館(北山伏町2―17)…7月1日㈬・8日㈭午前10時～12時
▶高田馬場シニア活動館(高田馬場3―39―29)…7月16日㈭・23日㈭午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住の65歳以上で介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けていない方、各会場30名
※会場近くにお住まいの方を優先します(参加は1年間に1人1会場です)。
【内容】▶1日目…体力測定(筋力・身体バランスなど)、▶2日目…脳年齢測定、認知症の予防や運動機能の低下を防ぐ相談会・ミニ講座（3会場とも同じ内容)。2日とも参加していただきます。
【持ち物】飲み物。動きやすい服装でご参加ください。
【申込み】電話で6月19日㈮までに**高齢者福祉課高齢者事業係**(本庁舎2階)☎(5273)4568へ。先着順。

新宿区シルバー人材センターからのお知らせ

【問合せ】**シルバー人材センター**(新宿7―3―29、新宿ここ・から広場しごと棟)☎(3209)3181・FAX(3209)4288へ。

困り事お手伝い事業のご利用を

●どなたでもご利用できます
ご家庭で1時間程度でできる簡単な作業を、シルバー人材センターの会員が1件1,000円でお手伝いします。詳しくは、お問い合わせください（ご依頼後、おおむね1週間以内で作業します)。
【主な作業】▶台所・窓ガラス(低い箇所のみ)・ベランダ・網戸・風呂・トイレ等の清掃や片付け、▶ボタン付け等の簡単な縫製、▶敷居滑りテープの張り替え、▶電球・蛍光灯の交換、▶家具・寝具の移動(同じ階での移動のみ)、▶カーテンの取り付け・取り外し、▶植木の水やり、▶買い物・クリーニングの受け取り
【問合せ】**同センター**へ。

新規会員を募集します

センターの会員になって就業を希望する方は、電話予約の上、説明会に参加してください。終了後に入会申し込みを受け付けます(説明を受けないと入会できません)。入会した方には後日、接遇研修を受けていただきます。
【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方
【説明会日時】6月9日㈫・16日㈫、7月14日㈫・21日㈫、いずれも午前9時30分から
【持ち物】▶顔写真(縦3㎝×横2.5㎝)2枚、▶郵便局(ゆうちょ銀行)の通帳(就業に対する配分金の振り込み用)、▶住所が確認できるもの(健康保険証・運転免許証等)、▶年会費2,000円
【会場・申込み】電話で**同センター**へ。

福祉

地域コーディネーター講座

地域課題を捉える力を身に付け、地域活動の実践につなげる仲間づくりを目的とした、初心者向けの講座です。ボランティア体験もあります。
【日時】▼①6月27日㈯午後1時30分～4時、▼②7月11日㈯午前10時～12時、▼③18日㈯午前9時30分～午後1時、▼④8月1日㈯午後1時30分～4時、▼⑤8月中(日程はボランティア体験先により決定)、▼⑥9月5日㈯午後1時30分～4時、全6回（②と③の午前9時30分～11時30分は公開講座です。この講座のみの参加ができます)
【会場】区社会福祉協議会(高田馬場1―17―20)、大久保地域センター(大久保2―12―7)ほか
【対象】区内在住・在勤・在学の方、区内で活動したい方ほか、30名(公開講座は100名)
【内容】住民同士の支え合いの仕組みづくりや傾聴の基本などを学習
【申込み】電話で**区社会福祉協議会**☎(5273)9191へ。先着順。

障害者福祉センターの講座

●7月～9月実施分
【日時・内容】▼①陶芸…毎週月曜日午後1時15分～3時15分（初回は7月6日)、全11回、▼②きめこみパッチワーク…毎週火曜日午前10時～12時（初回は7月7日)、全12回、▼③パソコン教室(ポスター作成)…毎週水曜日午前10時～11時30分(初回は7月22日)、毎週木曜日午後1時30分～3時（初回は7月23日)、いずれも全5回
【対象】区内在住で障害のある方、①は8名・②は5名・③は各10名(定員に余裕がある場合は家族の参加も可)
【費用】1回100円(減免制度あり。材料費等は各自負担)
【会場・申込み】電話かファックス(4面記載例のほか希望講座（①～③の別。③は希望曜日も)、障害名を記入)または直接、6月19日㈮までに**同センター**(戸山1―22―2)☎(3232)3711(日曜日を除く)・FAX(3232)3344へ。応募者多数の場合は抽選。

はがき・ファックスの記載例

①講座・催し名
②〒・住所
③氏名(ふりがな)
④電話番号
(往復はがきには、返信用にも住所・氏名)

講座・催し等の申し込み

※あて先は各記事の申し込み先へ。
※費用の記載のないものは、原則無料。

区役所本庁舎の駐車場は、免震改修工事のため利用できません。代替駐車場として新宿サブナード地下駐車場がご利用いただけますが、できるだけ公共交通機関をご利用ください。