



# 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、各サービスの担当係または区内10か所の高齢者総合相談センター(下表)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。

## ■受付窓口・問合せ

### 各サービスの右上の数字①～⑥は下記担当係を表しています

### ★マークのサービスは自己負担の免除制度があります

- ① 高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階) ☎(5273)4593・☎(5272)0352
- ② 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254・☎(5272)0352
- ③ 高齢者支援課高齢者支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4305・☎(5272)0352
- ④ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・☎(6205)5083
- ⑤ 地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567・☎(6205)5083
- ⑥ 新宿区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20) ☎(5273)9191・☎(5273)3082

## 高齢者総合相談センター

センター	所在地	電話・FAX
四谷	三栄町25、四谷保健センター等複合施設4階	☎(5367)6770 ☎(3358)6922
笹塚町	北山伏町2-12 あかね苑新館内	☎(3266)0753 ☎(3266)0786
榎町	弁天町50 牛込保健センター1階	☎(5227)1757 ☎(5227)1758
若松町	戸山2-27-2 戸山シニア活動館1階	☎(5292)0710 ☎(5292)0716
大久保	百人町2-8-13 Fiss1階	☎(5332)5585 ☎(5332)5592
戸塚	高田馬場1-17-20 区社会福祉協議会1階	☎(3203)3143 ☎(3203)1550
落合第一	中落合2-5-21 聖母ホーム内	☎(3953)4080 ☎(3950)4130
落合第二	西落合4-11-21 落合第六小学校内幼稚園舎	☎(5988)9281 ☎(5988)9282
柏木・角筈	西新宿4-8-35 西新宿シニア活動館3階	☎(5309)2136 ☎(5309)2137
区役所	歌舞伎町1-4-1 高齢者支援課内(本庁舎2階)	☎(5273)4593 ☎(5273)4254 ☎(5272)0352



各サービスの右上の数字①～⑥は担当係(左下参照)を表しています。★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 高齢者緊急ショートステイ ①②★

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

### 外出ができず散髪に行けない 理美容サービス ③

65歳以上で介護保険の「要介護4・5」に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

### 介護におむつが必要 高齢者おむつ費用助成 ③★

65歳以上で介護保険の「要介護1」以上に認定されている方または入院中の方で、日常におむつを必要とする方(※)に、費用を助成します(助成は申請月から)。  
【自己負担】助成限度額(月7,000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  
※[身体障害者手帳1・2級]「愛の手帳1・2度」の方、特別養護老人ホーム・介護老人保健施設等に入所している方、介護保険料段階9以上の方は対象外です。

### 介護の手を休めてリフレッシュしたい 介護者リフレッシュ支援事業 ③★

65歳以上で認知症または介護保険の「要介護1」以上に認定されている方に、年間(4月1日～翌年3月31日)最大24時間まで家事援助(調理・掃除等)や身体介護(通院・食事介助等)を行うヘルパーを派遣し、日常的に介護している方を支援します。  
【自己負担】介護保険サービスの利用者負担割合が、▶1割の方…1時間300円、▶2割の方…1時間600円

### 一人で外出すると道に迷ってしまう 徘徊高齢者探索サービス ③

60歳以上で認知症による徘徊(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

## 高齢者だけの暮らしに不安があるときに

### 布団を清潔に保ちたい 寝具乾燥消毒サービス ③★

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150円、水洗いは1回320円

### 食事を作ることが難しい 配食サービス ③

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

### 緊急事態に備えて 緊急通報システム ③★

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

### 電球の交換や高い所の物を取るができず困っている ちょこっと・暮らしのサポート事業 (ちょこっと困りごと援助サービス) ⑥

75歳以上の一人暮らしの世帯または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)。

### 認知症で身近に介護者がいない 一人暮らし認知症高齢者への生活支援サービス ★ ③

65歳以上の一人暮らしの認知症の方で、区内在住の介護者がいない方に、年間(4月1日～翌年3月31日)最大24時間まで家事援助(調理・掃除等)や身体介護(通院・食事介助等)を行うヘルパーを派遣します。  
【自己負担】介護保険サービスの利用者負担割合が、▶1割の方…1時間300円、▶2割の方…1時間600円

### 介護についての情報が欲しい 家族介護者講座・家族会 ①②

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、高齢者支援課高齢者相談第一係・第二係へご相談ください。

**介護者講座**  
●栄養士に聞く介護食の最先端  
【日時】7月27日(火)午後1時30分～3時30分  
【会場】四谷保健センター等複合施設(三栄町25)  
【内容】介護食についての講演と試食(講師は大野紋矢子・管理栄養士)  
【申込み】6月7日(火)から電話で四谷高齢者総合相談センター☎(5367)6770へ。先着30名。

**家族会**  
日時等詳しくは、「広報しんじゅく」毎月25日号でお知らせしています。

名称	会場
四谷の会	四谷保健センター等複合施設(三栄町25)
フレンズ2	高齢者福祉施設・神楽坂(来楽町104)
フレンズ	介護老人保健施設デンマークイン新宿(原町2-43)
わきあいあい	特別養護老人ホームマザアス新宿(新宿7-3-31)
大久保・あった会	まちカフェ・ふるさと(大久保1-10-22)
ひとやすみの会	新宿けやき園(百人町4-5-1)
いっづくの会	特別養護老人ホーム聖母ホーム(中落合2-5-21)
かずら会	落合第二地域センター(中落合4-17-13)
ひととき	特別養護老人ホームかしわ苑(北新宿3-27-6)

## いきいきと生活するために

### 楽しく介護予防 新宿いきいき体操 ④

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。

### 聞こえが悪い 補聴器の支給 ③★

70歳以上で聴力が低下した方に補聴器を支給します。  
【自己負担】2,000円  
※障害福祉サービスで受給している方は対象外です。

### 足腰を丈夫に 介護予防教室 ④

介護保険の「要支援」「要介護」等になる前に、生活機能の低下を予防する教室です。脳はつらつ教室、シニアフィットネス教室、シニアスポーツチャレンジ教室、シニアバランストレーニング教室、シニアパワーアップ教室があります。参加者は、「広報しんじゅく」で募集します。  
【自己負担】1回100円

### 気軽に利用できる憩いの場 シニア活動館 地域交流館 ことぶき館 清風園 ⑤

高齢者が健康でいきいを持ちながら、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。

### 歩行に不安がある 敬老杖の支給 ③

65歳以上で歩行に不安のある方に杖を支給します(無料)。

### 健康増進と交流の場 ふれあい入浴 ⑤

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。

### 新宿区シルバー人材センター新規会員の募集

会員に登録し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。後日、接遇研修を受けていただきます。  
【説明会日時】6月14日(火)・21日(火)7月12日(火)19日(火)、いずれも午前9時30分から  
【対象】区内在住の60歳以上で、健康で就業意欲のある方  
【持ち物】▼顔写真3cm×横2.5cm2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2千円

### 障害者生活支援センター1周年記念祭

●サンキューフェスティバル  
障害者生活支援センターは、精神に障害のある方が、地域で自立した生活ができるよう支援する施設です。  
【日時】7月2日(出)午前10時～午後2時(雨天実施)  
【内容】統合失調症からの社会復帰がテーマのコンサート・トークショー(松本ハウス・お笑い芸人)、統合失調症の幻覚疑似体験、利用者の作品展、模擬店ほか  
【会場】問合せ▶同センター(百人町4-4-2) ☎(5937)6821 ☎(3365)7360

区内20か所の会場で、全2回の体力測定を実施しています。自分の体力を知り、これからの生活の改善方法や、現在の状態を維持する方法を考えます。今回の募集は次の4会場です。  
【日時・会場】▶(薬王寺)とぶき館(市谷薬王寺町5)：7月5日(火)12日(火)、▶(西早稲田)地域交流館(西早稲田1-22-2)：7月8日(金)15日(金)、▶(高田馬場)シニア活動館(高田馬場3-39-29)：7月14日(木)21日(木)、▶(北山伏)地域交流館(北山伏町2-17)：7月21日(木)28日(木)、②③は午後1時30分～3時30分、④は午前10時～12時

### 新宿いきいき体操講習会

新宿いきいき体操サポーターの皆さんと「新宿いきいき体操」を覚えませんか、介護予防のミニ講座も実施します。  
【日時・会場】▶(戸塚)地域センター(富田馬場2-18-1)／安全なウォーキング／無理なく元気な美しく歩こう、▶25日(月)：牛込(笹塚)地域センター(笹塚町15)／認知症気づきのポイント、認知症と物忘れの違いとは、いずみ午後2時～4時  
【対象】区内在住・在勤の方、各日40名程度  
【持ち物】上履き、飲み物、動きやすい服装をお願いいたします。  
【申込み】電話で地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(527)527

### 進捗介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568へ。

### 障害者福祉センターの講座

【日時・内容・定員】▶(陶芸)：7月4日(日)9月26日(月)曜日(7月18日(火)9月19日(火)を除く)午後1時15分～3時15分、全11回(8名)  
▶(羊毛フェルト)手芸：7月12日(木)26日(火)8月9日(土)9月13日(土)27日(火)の火曜日午前10時～12時、全6回(6名)  
▶(パソコン)講座(ワード応用)：7月3日(水)10日(日)17日(日)24日(日)31日(日)7月10日(日)17日(日)24日(日)31日(日)の土曜日午後1時30分～3時、各全5回(各10名)  
▶(スマートフォン)講座：6月30日(木)7月7日(木)午前10時～12時、全2回(20名)  
▶(タブレット)講座：7月14日(木)21日(木)午前10時～12時、全2回(21名)

▶(スマートフォン)講座(視覚障害者向け)：7月2日(土)午後2時～4時(20名)  
【対象】区内在住で障害のある方(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】6月20日(月)までに電話かファックス2面記入例のほか希望講座(①～⑥)の別。③は希望曜日も、障害名を記入または直接、同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711(日曜日を除く) ☎(3232)3344へ応募者多数の場合は抽選。