

住み慣れた地域で、安心して暮らし

高齢で生活での不安や
困りごとがある

地域・家族の高齢者で
心配な人がいる

介護・福祉・健康・医療のことなど

高齢者総合相談センターにご相談ください！

高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)は、区内11か所にある、地域の高齢者の皆さんの相談窓口です。各センターには保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等の資格を持った職員がいます。



このマークが
センターの目印です



ご相談ください

窓口、電話、訪問の
いずれかでご対応します

近所の
高齢の方の様子
いつもと違うけど、
誰に相談したら良いか
分からない...

最近の
おばあちゃん
の介護が大変で、
勉強をする
時間がとれない...

★家族の介護や日常生活上の世話を過度に
行っていると認められる子ども・若者のこと
を、ヤングケアラーといいます。

親の介護
について、何か
良いサービスは
ないかな？

高齢者総合相談センター

センター名	所在地	電話・ファックス	センター名	所在地	電話・ファックス
四谷	四谷三栄町10-16 四谷保健センター等複合施設4階	☎(5367)6770 FAX(3358)6922	落合第一	中落合2-5-21、聖母ホーム内	☎(3953)4080 FAX(3950)4130
笹塚町	北山伏町2-12、あかね苑新館内	☎(3266)0753 FAX(3266)0786	落合第二	上落合2-22-19 キャンパスエール上落合2階	☎(5348)8871 FAX(5348)8872
櫻町	市谷仲之町2-42、防災センター1階 (新庁舎完成後、弁天町50へ移転予定)	☎(5312)8442 FAX(5312)8443	柏木	北新宿3-27-6 北新宿特別養護老人ホーム(かしわ苑)内	☎(5348)9555 FAX(5348)9556
若松町	戸山2-27-2、戸山シニア活動館1階	☎(5292)0710 FAX(5292)0716	角筈	西新宿4-8-35、西新宿シニア活動館3階	☎(5309)2136 FAX(5309)2137
大久保	百人町2-8-13、Fiss1階	☎(5332)5585 FAX(5332)5592	新宿 区役所 (※)	本庁舎2階(高齢者支援課内)	☎(5273)4593 ☎(5273)4254 FAX(5272)0352
戸塚	高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会1階	☎(3203)3143 FAX(3203)1550			

受付時間 月～土曜日午前9時～午後5時30分(年末年始を除く)

※新宿区役所高齢者総合相談センターは、月・水～金曜日午前8時30分～午後5時、火曜日午前8時30分～午後7時(祝日、年末年始等を除く)に受け付けます。

高齢者虐待に関する相談・情報提供も受け付けています

- ▶近所の高齢者宅から怒鳴り声が聞こえる
- ▶近隣に住む高齢者の顔や身体にあざ・傷がある ほか

☎高齢者支援課高齢者相談第一係☎(5273)4593・高齢者相談第二係☎(5273)4254(いずれもFAX(5272)0352)

続けるためのヒントをお伝えします

元気でいるために
できることを見つけたい

地域で仲間を見つけたい

介護予防・生きがい・仲間・楽しみ...

地域のつながり・ささえあい活動に参加してみませんか

高齢者クラブ

区内には、地域ごとに結成された91の高齢者クラブがあり、約4,000名の会員が自主的に活動しています。

☑区内在住の58歳以上

主な活動

- ▶社会奉仕活動…公園の清掃、防犯運動への協力
- ▶友愛活動…1人暮らしの高齢者への声掛け
- ▶健康増進活動…ラジオ体操、歩行会などの運動

南元町すみれ会



地域の高齢者施設を訪問し、踊りを披露しました

所属メンバーは、50代～90代の幅広い年代の方々です。趣味・文化活動を楽しむだけでなく社会奉仕にも参加し、地域とのつながりを大切にしています。

井藤葉子さん

住民主体の団体(通所型住民主体サービス)

区内では、現在5団体が高齢者の介護予防・生活支援・閉じこもり防止等の活動(調理・会食や体操、運動等)を行っており、どなたでも参加できます。

介護予防の会・ひふみ



介護予防体操

レクリエーション



全員が
楽しめることが
大切です

自身の体調も
良くなりました

交流を通して
些細な変化にも
気付けます

地域の高齢者が気軽に
通えるサロンとして立ち上
げました。現在は、健康づく
りと介護予防のため
の教室も開催
しています。

小松さん

石川さん

嶋田さん

三上美智子さん

食事サービスグループ

1人暮らし等の高齢者の方に、大勢で食事を楽しんでもらうため、月1～2回区内施設等でボランティアが食事を提供しています。

はなみずき



利用者の笑顔を思い浮かべながら調理中

季節感のある家庭料理を
心掛けています。スタッフも
利用者の方と一緒に食事を
いただくことで、楽しい時間
を提供できればと思っています。

牛村智子さん

☎地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係☎(5273)4193・高齢いきがい係☎(5273)4567