住み慣れた地域で、安心して暮らし

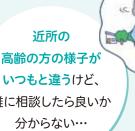
高齢で生活での不安や 困りごとがある

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。



いつもと違うけど、 誰に相談したら良いか



介護が大変で、 勉強をする 時間がとれない…

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。

窓口、電話、訪問の いずれかでご対応します





最近もの忘れが 🦱

認知症予防の

相談をしたい

について、何か 良いサービスは ないかな?

このマークが センターの目印です

ご相談くだサイ

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
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 Ѭ (3358)6922
簞笥町	北山伏町2-12、あかね苑新館内	☎ (3266)0753 Ѭ (3266)0786
榎町	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 Ѭ (5312)8443
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 Ѭ (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

	センター名	所在地	電話・ファックス
_	落合第一	中落合2-5-21、聖母ホーム内	☎ (3953)4080 Ѭ (3950)4130
	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 Ѭ (5348)8872
	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 Ѭ (5348)9556
	角筈	西新宿4-8-35、西新宿シニア活動館3階	☎ (5309)2136 Ѭ (5309)2137
	新宿 区役所 (※)	本庁舎2階(高齢者支援課内)	☎ (5273)4593 ☎ (5273)4254 ☎ (5272)0352

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

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

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。

対区内在住の58歳以上



- ▶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~ ながりを大切にしてい



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・一二二







レクリエーション 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。



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



問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

問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**団**(5272)0352)