

介護が必要な家族がいらっしゃる方へ

ご利用ください
高齢者福祉
サービス高齢者の方の
生活を支援します

区では、在宅生活の安心と生きがいのために、介護保険サービスのほか、高齢者の方の生活を支援するサービスを提供しています。

生活への不安や心配なことがあるときは、サービスの担当係・高齢者総合相談センター(地域包括支援センター、下表)へご相談ください。



【受付窓口・問合せ】

高齢者サービスの総合相談窓口となる区内10か所の高齢者総合相談センターでも、サービスの利用申請や相談(区社会福祉協議会の事業を除く)を受け付けます。特別養護老人ホームへの入所の申請・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。

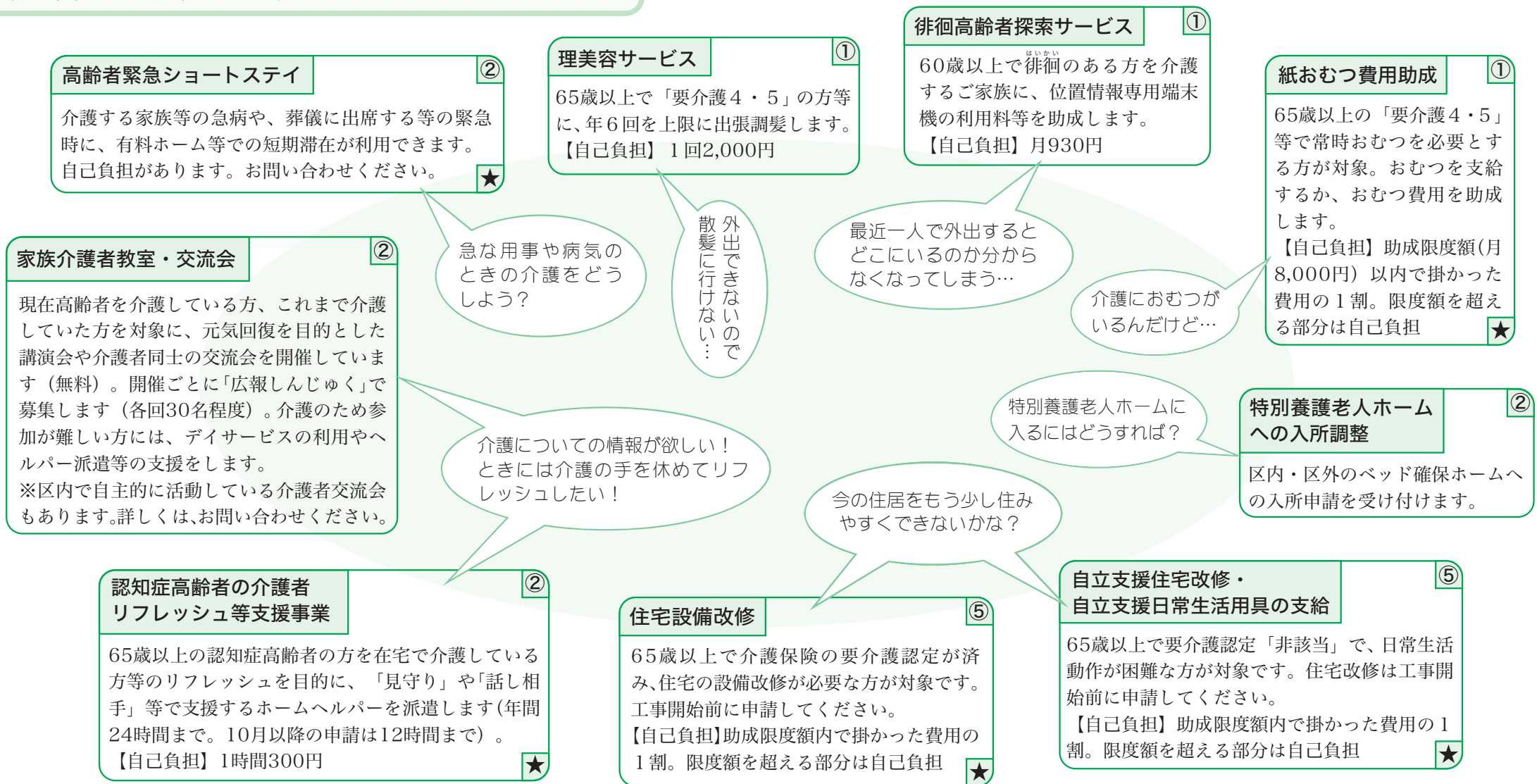
高齢者総合相談センター	所在地	電話番号
四谷	左門町9、玉盛ビル1階	(5367)6770
笹笥町	北山伏町2-12、特別養護老人ホームあかね苑新館内	(3266)0753
櫻町	原町3-84、原町高齢者在宅サービスセンター内	(5367)6737
若松町	若松町25-19	(5292)0710
大久保	百人町2-8-13、Fiss1階	(5332)5585
戸塚	高田馬場1-29-20 安念ビル1階	(3203)3143
落合第一	中落合2-5-21、聖母ホーム内	(3953)4080
落合第二	上落合2-22-11 バインフィールドビル3階	(5348)5566
柏木・角筈	西新宿7-21-21 西新宿成和ビル4階	(5338)9531
区役所	歌舞伎町1-4-1 高齢者サービス課内(本庁舎2階)	(5273)4593

①～⑥はサービス名の右側の数字(右図)に対応します。

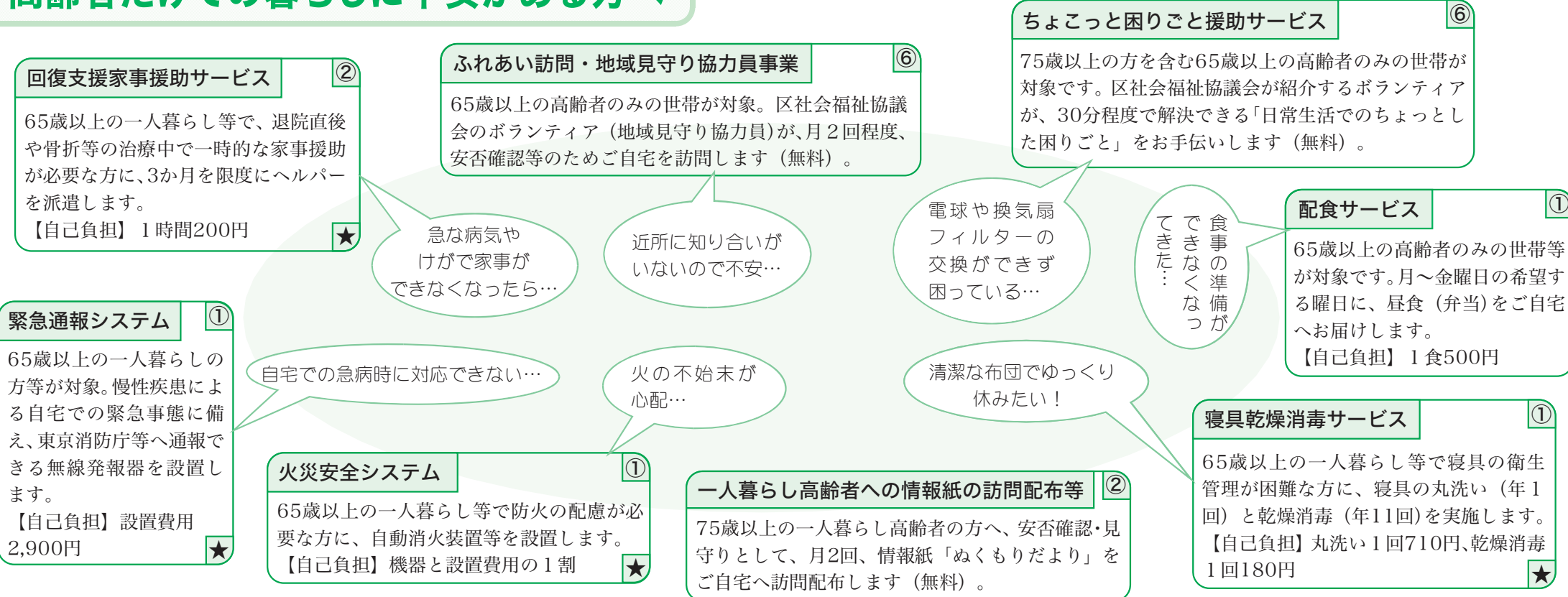
★マークのあるサービスには自己負担の免除制度があります。

- ①の事業…高齢者サービス課サービス係
(本庁舎2階) ☎ (5273) 4591
- ②の事業…高齢者サービス課高齢者相談係
(本庁舎2階) ☎ (5273) 4593
- ③の事業…高齢者サービス課介護予防係
(本庁舎2階) ☎ (5273) 4594
- ④の事業…高齢者サービス課いきがい係
(本庁舎2階) ☎ (5273) 4567
- ⑤の事業…介護保険課給付係
(本庁舎2階) ☎ (5273) 4176
- ⑥の事業…区社会福祉協議会
(高田馬場1-17-20) ☎ (5273) 9191

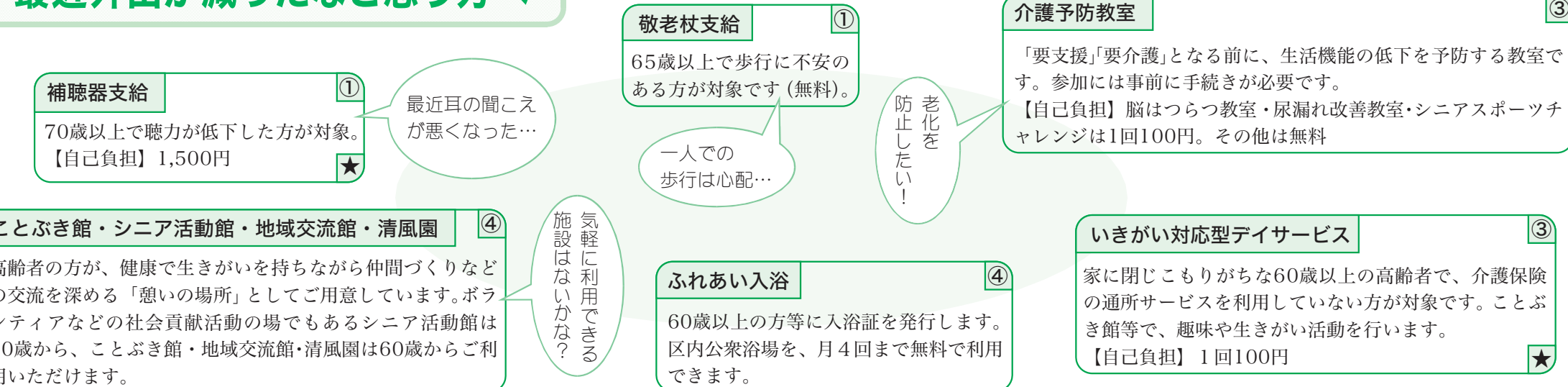
介護が必要な家族がいらっしゃる方へ



高齢者だけの暮らしに不安がある方へ



最近外出が減ったなと思う方へ

介護予防に取り組みませんか
おたつしや運動出前講座

住み慣れた地域でいつまでも自分らしく、元気で生き生きと暮らしていくために、介護予防に取り組みませんか。介護予防とは、高齢者が介護が必要な状態になることを、介護が必要になっても、できるだけ悪化しないようにすることです。早目に老化のサインに気付く、毎日の生活に運動を取り入れるなど、日常生活を充実させることが大切です。

「介護予防に取り組みたいが、どんなことをすれば良いの?」「1人では始められないけど、仲間が集まるときに方法を教えてほしい」という区民の皆さんの声にお応えし、おたつしや運動



講師が丁寧に指導します

●利用方法
▼原則として、「希望日の前月の10日まで」に高齢者サービス課介護予防係へ電話でお問い合わせください。
▼講座は原則として、「月々土曜日の午前9時～午後5時」に実施します。1回の講座は30分、6分・90分から選択できます。
▼会場は、講座を受けるグループが公共施設(会議室・集客室等の屋内施設)を確保してください。個人宅では開催できません。

福祉

認知症サポーター
養成講座

【日時】6月23日(木)午後2時～4時
【会場】牛込笹笥地域センター(笹笥町15)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、60名
【申込み】電話で高齢者サービス課高齢者相談係(本庁舎2階) ☎ (5273) 4593へ。
先着順。今後の開催予定は、お問い合わせください。

2時～3時30分(2回とも同じ内容)
【会場】東急スポーツオアシス(歌舞伎町2-44-1、ハイジア地下1階)
【対象】区内在住で65歳以上の方、各15名程度(介護保険の要支援・要介護認定を受けている方を除く)
【内容】食事・口腔機能の話と「体の運動」上履き・飲み物・動きやすい服装などについて。
【申込み】希望の時間を選び、電話で高齢者サービス課介護予防係(本庁舎2階) ☎ (5273) 4305へ。先着順。申し込んだ方には後日、詳しい案内をお送りします。

介護予防のための
新居いきいき体操講習会

【日時】6月25日(金)、午前11時15分～午後0時45分、▼午後

の区民の皆さんが教えます。講習会は23年1月まで、10か所の地域センターで順次開催します。
【日時・会場】▼6月29日(火)：四谷地域センター(内藤町87) ▼7月16日(金)：落合第一地域センター(下落合4-6-17) ▼7月27日(火)：角筈地域センター(西新宿4-33-7) ▼いずれも午後2時30分～4時
【対象】区内在住・在勤の方、各30名程度
【持ち物】上履き・飲み物・動きやすい服装などについて。
【申込み】電話で高齢者サービス課介護予防係(本庁舎2階) ☎ (5273) 4305へ。先着順。申し込んだ方には後日、詳しい案内をお送りします。

原則として隔週木曜日、午後2時～3時30分、全8回
【会場】▼①小滝橋いきがい館(高田馬場3-46-14) ▼②介護老人保健施設マイウェイ四谷(大京町1)
【対象】区内在住で65歳以上の女性、各12名程度(介護保険の「要介護」認定を受けている方を除く)
【内容】骨盤底筋や腹部・下肢の筋力を鍛え、くしゃみや物を持ち上げたときなどの軽い尿漏れを改善
【費用】1回100円
【申込み】希望の会場(①②の別)を選び、6月11日(金)までに電話で高齢者サービス課介護予防係(本庁舎2階) ☎ (5273) 4305へ。先着順。申し込みを受け付けた方には、6月18日(金)までに申込書を同係へ提出していただきます。