

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づくりのために、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。



【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
簗笥町	北山伏町2-12、特別養護老人木一ムあかね苑新館内	(3266)0753
榎町	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 パ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)

介護が必要な家族がいらっしゃる方へ

Q: 急な用事や病気のときの介護をどうしよう?

- A:** 高齢者緊急ショートステイ (2) 介護する家族等の急病や、葬儀に出席する等の緊急時に、有料ホーム等での短期滞在が利用できます。自己負担があります。お問い合わせください。
- A:** 理美容サービス (1) 65歳以上で「要介護4・5」の方等に、年6回を上限に出張調髪します。【自己負担】1回2,000円
- A:** 60歳以上で徘徊のある方を介護するご家族に、位置情報専用端末機の利用料等を助成します。【自己負担】月930円
- A:** 家族介護者教室・交流会 (2) 現在高齢者を介護している方、これまで介護していた方を対象に、元気回復を目的とした講演会や介護者同士の交流会を開催しています（無料）。開催ごとに「広報しんじゅく」で募集します（各回30名程度）。介護のため参加が難しい方には、デイサービスの利用やヘルパー派遣等の支援をします。
※区内で自主的に活動している介護者交流会もあります。詳しくは、お問い合わせください。
- A:** 特別養護老人ホームへの入所調整 (2) 区内・区外のベッド確保ホームへの入所申請を受け付けます。
- A:** 認知症高齢者の介護者リフレッシュ等支援事業 (2) 65歳以上の認知症高齢者の方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」や「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12時間まで）。【自己負担】1時間300円
- A:** 住宅設備改修 (5) 65歳以上で介護保険の要介護認定が済み、住宅の設備改修が必要な方が対象です。工事開始前に申請してください。【自己負担】助成限度額内で掛かった費用の1割。限度額を超える部分は自己負担
- A:** 自立支援住宅改修・自立支援日常生活用具の支給 (5) 65歳以上で要介護認定「非該当」で、日常生活動作が困難な方が対象です。住宅改修は工事開始前に申請してください。【自己負担】助成限度額内で掛かった費用の1割。限度額を超える部分は自己負担

Q: 散髪に行けないので外出できないので…

Q: 最近一人で外出するとどこにいるのか分からなくなってしまう…

Q: 介護におむつがいるんだけど…

Q: 特別養護老人ホームに入るにはどうすれば?

Q: 今の住居をもう少し住みやすくできないかな?

高齢者だけで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

The diagram illustrates the flow of information from the 'ことぶき館' section to various service sections. A large green arrow points from the 'ことぶき館' text down to each service box. Each service box contains a green speech bubble with a question or comment. The boxes are arranged in a staggered layout.

- 補聴器支給**
70歳以上で聴力が低下した方が対象。
【自己負担】1,500円
★
① 最近耳の聞こえが悪くなった…
- 高齢者虐待防止**
65歳以上で歩行に不必要な方が対象です(無料)。
② 一人での歩行は心配…
③ 老化を防止したい!
- ことぶき館・シニア活動館・地域交流館・清風園**
高齢者の方が、健康で生きがいを持ちながら仲間づくりなどの交流を深める「憩いの場所」としてご用意しています。ボランティアなどの社会貢献活動の場でもあるシニア活動館は60歳から、ことぶき館・地域交流館・清風園は60歳からご利用いただけます。
④ 気軽に利用できる施設はないかな?
- ふれあい入浴**
60歳以上の方等に入浴証を発行します。区内公衆浴場を、月4回まで無料で利用できます。
⑤

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できる限り予防するとともに、介護が必要になつても、できるだけ悪化しないようすることです。早目に老化のサインに気付き、毎日の生活に運動を取り入れるなど、日常生活を活発にすることが大切です。

「介護予防に取り組みたいが、どんなことをすれば良いの?」

「一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お声にお応えし、「おたつしや運動

出前講座」を実施しています。専門家が介護予防に取り組むグループの活動場所に出向き、介護予防の知識や予防につながる運動を指導します。身近な仲間と一緒に、ご活用ください。

【問合せ】高齢者サービス課介護予防係（本庁舎2階）☎（5273）4305へ。

●利用できるのは

メンバー全員（5～50名程度）

が次に該当するグループです。
年3回まで利用できます。

▼区内在住で65歳以上

▼認定を受けていない

▼介護保険の「要支援」「要介護」

▼医師から運動を禁止されてい

ない

ない

- ▼講座は原則として、「月～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・60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・集会室等の屋内施設）を確保してくださいます。個人宅では開催できません。

講師が丁寧に指導します



講師が丁寧に指導します

福祉

認知症サポート

養成講座

【日時】6月23日(水)午後2時～4時

【会場】牛込簞笥地域センター(簞笥町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。

【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。

介護予防四季のセミナー

- 夏バテにならないためのコツ

介護予防のための

新宿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

(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・口腔機能の話と顔・体の運動

【持ち物】上履き・飲み物。動きやすい服装でおいでください。

【申込み】希望の時間 выберите

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。

【対象】区内在住・在勤の方、各回30名程度

【申込み】希望の時間 выберите

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。

介護予防教室

- もう安心、尿漏れ改善教室

【日時】7月8日～9月30日の

(内容)

【会場】西新宿4-133-7、いずれも午後2時30分～

【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4-16-7)、▼7月27日(火)：角筈

地域センター(西新宿4-133-7)、いずれも午後2時30分～

【対象】区内在住・在勤の方、各4時

【内容】骨盤底筋や腹部・下肢の筋力を鍛え、くしゃみや物を落すのを改善

【申込み】希望の会場(①②)の別を選択し、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。

【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、くしゃみや物を落すのを改善

【申込み】希望の会場(①②)の別を選択し、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。

(内容)

【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、くしゃみや物を落すのを改善

【申込み】希望の会場(①②)の別を選択し、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。

(内容)