

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 ご利用を

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ごとなどは、区内10か所の高齢者総合相談センター(下表)または各サービスの担当係へご相談ください。

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

サービス名の右上の数字①～④は
次の問い合わせ先を表しています

- ①高齢者福祉課高齢者相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4593
 - ②高齢者福祉課高齢者支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4305
 - ③高齢者福祉課高齢者事業係(本庁舎2階) ☎(5273)4567
 - ④区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20) ☎(5273)9191
- ★マークのサービスは自己負担の免除制度があります。

お気軽にご相談ください 高齢者総合相談センター



ご相談ください
センターイメージ
キャラクター

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 (26年2月に三栄町25、(仮称)四谷保健福祉施設・清掃センターに移転予定)	(5367)6770
笹冢町	北山伏町2-12、あかね苑新館内	(3266)0753
榎町	弁天町50、牛込保健センター1階	(5227)1757
若松町	戸山2-27-2、戸山シニア活動館1階	(5292)0710
大久保	百人町2-8-13、Fiss1階	(5332)5585
戸塚	高田馬場1-17-20 区社会福祉協議会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	西落合4-11-21 落合第六小学校内幼稚園舎	(5988)9281
柏木・角筈	6月28日(金)までは西新宿7-21-21、 西新宿成和ビル4階 7月1日(月)からは西新宿4-8-35、西新宿シニア活動館3階	6月28日(金)まで (5338)9531 7月1日(月)から (5309)2136
区役所	歌舞伎町1-4-1 高齢者福祉課(本庁舎2階)内	(5273)4593

介護を一人で抱えないために

② 外出ができず
散髪に行けない
理美容サービス

65歳以上で介護保険の「要介護4・5」と認定されている方等に、出張調髪します(年6回まで)。
【自己負担】1回2,000円



①★ 病气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

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。自己負担があります。

② 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

60歳以上で徘徊のある方を在宅で介護するご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。
【自己負担】月930円

②★ 介護の手を休めて
リフレッシュしたい
認知症高齢者の介護者
リフレッシュ等支援

65歳以上の認知症高齢者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」「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月以降の申請は年間12時間まで)。
【自己負担】1時間300円

②★ 介護に紙おむつが必要
紙おむつ費用助成

65歳以上で、介護保険の「要介護4・5」と認定されている方、「身体障害者手帳1・2級」「愛の手帳1・2度」をお持ちの方、入院中で常時おむつを必要とする方におむつを支給するか、おむつ費用を助成します(助成は申請月から)。
【自己負担】助成限度額(月8,000円)以内で掛かった費用の1割。限度額を超える部分は各自負担

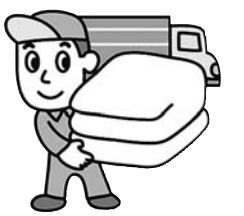
高齢者だけの暮らしに不安があるときに

② 一人暮らしで不安
「ぬくもりだより」の
訪問配布

75歳以上の一人暮らしの方を対象に、安否確認・見守りを目的として、情報紙「ぬくもりだより」を月2回、ご自宅へ訪問配布します(無料)。

②★ 清潔な布団でゆっくり休みたい
寝具乾燥消毒サービス

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、乾燥消毒(年11回/9月を除く)と寝具の水洗い(年1回/9月)をします。
【自己負担】乾燥消毒は1回90円、水洗いは1回200円



②★ 急な病气やけがで家事ができない
回復支援家事援助サービス

65歳以上の一人暮らし等で、退院直後や骨折等の治療中で一時的な家事援助が必要な方に、3か月を限度にヘルパーを派遣します。
【自己負担】1時間200円

④ 近所に知り合いがいなくて不安
ふれあい訪問・地域見守り協力員

75歳以上の一人暮らしや高齢者のみの世帯で、見守りを希望する方が対象です。区社会福祉協議会のボランティア(地域見守り協力員)が、月2回程度、安否確認等のためご自宅を訪問します(無料)。

④ 電球の交換や高い所の物を
取ることができず困っている
ちょこっと困りごと援助サービス

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各自負担)。

②★ 食事を作ることが難しい
配食サービス

65歳以上の高齢者のみの世帯、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、ご自宅に昼食(弁当)をお届けします。
【自己負担】1食500円

① 介護についての情報が欲しい
家族介護者講座・家族会

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、介護技術や知識を学ぶ「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」で参加者を募集します。

◆家族会「自主グループ」
家族介護者講座・家族会から自主的に発足した6つの「自主グループ」(下記参照)が隔月で活動し、参加者同士が気持ちを共有する場になっています。高齢者を介護している方、介護を経験した方が対象です。介護の悩み等を話してみませんか。
●6月に開催する自主グループ活動
日時・会場は下表のとおりです。当日直接、会場へおいでください(途中入・退出可)。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、高齢者相談係へご相談ください。

自主グループ名	開催日時	会場
ひととき	6月20日(木) 午後2時～4時	特別養護老人ホームかしわ苑 (北新宿3-27-6)
いっぴくの会	6月22日(土) 午後1時30分～4時	特別養護老人ホーム聖母ホーム (中落合2-5-21)
フレンズ	6月24日(月) 午後1時30分～4時	介護老人保健施設デンマーク イン新宿(原町2-43)

※ほかにも次の自主グループが下記の会場で活動しています。
▶ひとやすみの会…新宿けやき園(百人町4-5-1)
▶フレンズ2…高齢者福祉施設・神楽坂(矢来町104)
▶男性介護者の集い…戸山シニア活動館 (戸山2-27-2)

いきいきと生活するために

③ 足腰を丈夫に
新宿いきいき体操

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・シニア活動館・地域交流館で講習会を開催しています。



歌舞伎のポーズで転倒予防

③ 老化の防止に
介護予防教室

介護保険の「要支援」「要介護」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・骨盤底筋向上教室・シニアスポーツチャレンジ教室・シニアパワーアップ教室などがあります。参加者は、「広報しんじゅく」で募集します。
※教室により自己負担(1回100円)があります。

③ 健康増進と交流の場
ふれあい入浴

60歳以上の方等に、区内公衆浴場を月4回まで無料で利用できる入浴証を発行しています。

② 一人での歩行は心配
敬老杖の支給

65歳以上で歩行に不安のある方が対象です(無料)。

②★ 耳の聞こえが悪い
補聴器の支給

70歳以上で聴力が低下した方が対象です(障害福祉サービスで受給している方を除く)。
【自己負担】2,000円

③ 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

高齢者が健康でい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」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。

区シルバー人材センター 新規会員の募集

センターの会員になっ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。終了後に入会申し込みを受け付けます(説明を受けないと会員登録はできません)。入会した方には後日、接遇研修を受けていただきます。
【説明会日時】6月11日・18日・7月9日・16日、いずれも火曜日午前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(縦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)▼住所が分かるもの(健康保険証・運転免許証等)▼年会費2千円
【会場・申込み】電話で同センター(新宿7-3-29、新宿区)から広場しごと棟 ☎3209-3181へ。

25年度の年金額 老齢基礎年金は年額78万6,500円

25年度の金額は下表のとおりです。
【問合せ】新宿年金事務所(大久保2-12-1) ☎(5285)8611、区医療保険年金課年金係(本庁舎4階) ☎(5273)4338へ。

年金の種類	25年4月からの年金額
老齢基礎年金※	786,500円 (月額65,541円)
障害基礎年金	1級 983,100円 (月額81,925円)
	2級 786,500円 (月額65,541円)
遺族基礎年金	786,500円 (月額65,541円)
子の加算額	第1子・第2子 226,300円
	第3子以降 75,400円
老齢年金	10年年金 477,800円 (月額39,816円)
	5年年金 406,700円 (月額33,891円)
障害年金	1級 983,100円 (月額81,925円)
	2級 786,500円 (月額65,541円)
老齢福祉年金	402,900円 (月額33,575円)

※老齢基礎年金は満額が支給された場合の金額

福祉

認知症もの忘れ相談

【日時・内容】▼①陶芸：月曜日午後1時15分～3時15分初回は7月1日・全11回、▼②きこみパッチワーク：火曜日午前10時～12時(初回は7月9日・全12回)、▼③パソコン・インターネット(記載例3面参照)のほか希望講座③④は希望曜日にも、障害者名を記入)で同センター(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。

区立障害者福祉センターの講座
【日時・内容】▼①陶芸：月曜日午後1時15分～3時15分初回は7月1日・全11回、▼②きこみパッチワーク：火曜日午前10時～12時(初回は7月9日・全12回)、▼③パソコン・インターネット(記載例3面参照)のほか希望講座③④は希望曜日にも、障害者名を記入)で同センター(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。