

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事などは、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

高齢者総合相談センター



センター	所在地	電話番号
四谷	三栄町25 四谷保健センター等複合施設4階	(5367)6770
笹筒町	北山伏町2-12、あかね苑新館内	(3266)0753
櫻町	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 新宿区社会福祉協議会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	西新宿4-8-35 西新宿シニア活動館3階	(5309)2136
区役所	歌舞伎町1-4-1 高齢者福祉課内(本庁舎2階)	(5273)4593

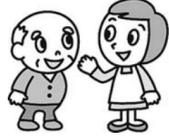
各サービスの右上の数字①～④は担当係を表しています

- 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。

介護を一人で抱えないために

①★
病気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★
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
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(はいかい)のある方を在宅で介護する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
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

高齢者だけの暮らしに不安があるときに

②★
急な病気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

②
一人暮らしで不安
「ぬくもりだより」の訪問配布

75歳以上で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)。

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★
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、寝具の乾燥消毒(年11回/9月を除く)と水洗い(年1回/9月)をします。
【自己負担】乾燥消毒は1回120円、水洗いは1回250円

②★
緊急事態に備えて
緊急通報システム

65歳以上で一人暮らしの方等が対象です。慢性疾患等による自宅での緊急事態に備え、警備会社へ通報できる無線発報器を設置します。
【自己負担】設置費用2,200円

②★
火の不始末が心配
火災安全システム

65歳以上の一人暮らし等で防火の配慮が必要な方に、電磁調理器等を設置します。
【自己負担】機器と設置費用の1割

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

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、介護の経験がある方を対象に、介護の技術や知識を学ぶ「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」などで参加者を募集します。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、高齢者福祉課高齢者相談係へご相談ください。



◎6月・7月の開催

介護者講座

●認知症のリハビリテーション
【日時】7月5日(土)午後2時～3時30分
【会場】若松地域センター(若松町12-6)
【講師】木原幹洋(鈴木医院医師)
【申込み】電話で若松町高齢者総合相談センター ☎(5292)0710へ。先着30名。

家族会

【日時・会場】下表のとおり。当日直接、会場へおいでください(途中入退場自由)。
※ほかにも次の家族会が活動を予定しています。
▶大久保の会(10月から)…会場は、まちカフェふるさと(大久保1-10-22)
▶落合第二の会(11月から)…会場は、グループホームなごみ西落合(西落合4-8-19)

名称	日時	会場
若松町の会	6月11日(水)、7月9日(水) 午後1時30分～3時30分	戸山シニア活動館(戸山2-27-2)
ひととき	6月19日(水)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)
フレンズ	6月25日(水)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)
いっぶくの会	6月28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)
四谷の会	7月3日(水)午後1時30分～3時30分	四谷保健センター等複合施設5階(三栄町25)
フレンズ2	7月25日(金)午後1時30分～4時	高齢者福祉施設・神楽坂(矢来町104)
ひとやすみの会	7月26日(土)午後1時30分～4時	新宿けやき園(百人町4-5-1)

いきいきと生活するために

③
足腰を丈夫に 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」などで募集します。
※教室により自己負担(1回100円)があります。



③
楽しく介護予防
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、地域交流館等で講習会を開催しています。

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★
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いきを持ちながら、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ます。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。

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回無料で利用できる入浴証を発行しています。



元氣な高齢者向け
体力測定

区内の19会場、3日間の体力測定を実施しています。自分の体力を知り、これからの生活改善や現在の状態を維持する方法を考えましょう。今回の募集は次の2会場です。
【日時・会場】▼西新宿シニア活動館 西新宿4-8-35 …6月25日(水)、7月2日(水)・23日(水) …

▼高田馬場シニア活動館 高田馬場3-39-29 …7月9日(水)・16日(水)・29日(水) 時間はいずれも午後1時30分～3時30分(2会場とも同じ内容)
【対象】区内在住の65歳以上で介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けていない方、各30名程度
【実施内容】①目目：体力測定(筋力柔軟性など)・②2日目：運動機能の低下を防ぐ相談会・ミニ講座、③3日目：脳年齢測定、認知症や介護の予防体操
【持ち物】飲み物、動きやすい服装でご参加ください。

【申込み】電話で6月18日(水)まで 高齢者福祉課高齢者事業係(本庁舎2階) ☎(5273)4568へ。先着順。
※1日目と2日目は必ず参加してください。
※会場近くにお住まいの方を優先します。参加は1年間に1人1会場です。
【日時】6月26日(土)午後2時～3時30分
【会場】笹筒町高齢者総合相談センター(北山伏町2-12、あかね苑新館内)

【内容】高齢者福祉施設「あかね苑」の見学、ボランティア活動の紹介(児童施設での遊び相手、切手の整理等)と登録、活動に応じてポイントが貯められる「介護支援ボランティア・ポイント事業」の説明
【申込み】電話で6月24日(火)までに区社会福祉協議会東分室 ☎(3359)0051へ。先着20名。
【日時】6月26日(土)午後2時～3時30分
【会場】区役所本庁舎3階会議室

【日時】7月2日…介護者の現状と必要性・9日…認知症の理解と対応、16日…介護者の気持ちを聴く、23日…介護者を地域で支える、いずれも水曜日午後1時30分～3時30分、全4回
【会場】区役所本庁舎3階会議室
【申込み】電話で高齢者福祉課高齢者相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4593へ。先着30名。

【説明会日時】6月10日・17日、7月15日・22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2.5cm)2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)・住所が分かる等、▼年会費2千円
【会場・申込み】電話で同センター(新宿7-13-29、新宿区役所本庁舎) ☎(5273)4593へ。

【説明会日時】6月10日・17日、7月15日・22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2.5cm)2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)・住所が分かる等、▼年会費2千円
【会場・申込み】電話で同センター(新宿7-13-29、新宿区役所本庁舎) ☎(5273)4593へ。