

住み慣れた地域で自分らしく安心して療養するために 在宅医療・介護支援情報誌の活用を

区では、医療や介護が必要になっても、住み慣れた自宅や施設等で医師・看護師・ホームヘルパーなどに支えられながら生活する「在宅療養」を支援しています。

在宅療養に関する情報誌「地域で安心して療養するために～新宿区在宅医療・介護支援情報」を3月に発行しました。【主な配布窓口】▶高齢者総合相談センター(右記「高齢者福祉サービス」記事参照)、▶在宅医療相談窓口(三栄町25、四谷保健センター等複合施設4階)、▶保健センター、▶特別出張所 ※情報誌を活用した地域学習会も実施しています。【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3494・☎(5273)3930へ。



訪問診療を実施する診療所・歯科診療所や、介護関係機関の情報、在宅療養の相談窓口・サービスなどを紹介しています。医療機関等の情報には、車椅子対応、看取りへの対応なども掲載しています。

在宅療養相談窓口のご利用を

- 高齢者総合相談センター…保健師・社会福祉士等の資格を持つ職員が相談をお受けします(右記「高齢者福祉サービス」記事参照)。
- 在宅医療相談窓口…看護師が在宅療養に必要な医療等の相談をお受けします。【問合せ】健康づくり課在宅医療支援係(三栄町25) ☎(5312)9925・☎(3226)2237
- がん療養相談窓口…保健師・看護師が、がんの治療や療養生活の相談をお受けします。【問合せ】がん療養相談窓口(暮らしの保健室、戸山2—33、戸山ハイツ33号棟125) ☎(3205)3114・☎(3205)3115(祝日等を除く月～金曜日午後1時～4時、第4土曜日(祝日の場合は第3土曜日)午前10時～午後1時30分)

- 在宅歯科相談窓口…ご自宅に訪問して、入れ歯を作ったり、口腔ケアの仕方を指導したりする歯科医師等を紹介いたします。【問合せ】▶新宿区歯科医師会 ☎(3200)5064・☎(3208)0829、▶新宿区四谷牛込歯科医師会 ☎(3356)6367・☎(3356)6368(いずれも祝日等を除く月～金曜日午後1時～5時)

**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。説明会後、入会申し込みを受け付けます。入会した方は後日、接遇研修を受けていただきます。

【説明会日時】6月13日(火)、20日(火)、7月11日(火)、18日(火)、いずれも午前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)、▼住所が確認できるもの(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7-13-29、新宿区三栄町318-1)へ。

ボランティア入門講座

【日時】6月23日(金)午後1時30分～3時

【会場】細工町高齢者在宅サービスセンター(細工町1-3)

【内容】講座「高齢者施設での初めてのボランティア、ボランティア活動の紹介、活動登録ほか

※活動に応じて貯めたポイントを換金・寄付できる区の介護士事業も紹介します。

【申込み】6月16日(金)までに電話で区社会福祉協議会地域活動支援課東分室(三栄町25) ☎(3335)90051へ。

定員20名、応募者多数の場合は抽選し、結果は落選者にもお知らせいたします。

障害者福祉センターの講座

【日時・内容・定員】▼①陶芸：7月3日～9月25日の月曜日(7月17日(祝)9月18日(祝)を除く)午後2時～4時

▼②下落合地域交流館(下落合3-12-33)：7月19日(水)、26日(水)、いずれも午後2時～4時

【対象】区内在住の65歳以上で2日間とも参加でき、医師から運動を禁止されていない方、①は30名、②は20名(参加は1年間に1人1回)

※体の状態によっては参加をお断りする場合があります。

【内容】▼1日目：体力測定(筋力・身体バランスほか)、脳年齢測定、▼2日目：測定結果を基にした運動機能の低下、認知症予防のための個別相談、ミニ講座(いずれの会場も同じ内容)

【持ち物】飲み物、動きやすい服装、おいでください。

【申込み】6月7日(水)～26日(月)に電話で地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568へ、先着順。

費用1回100円(減免制度あり)

【会場】申込み電話で同センター(戸山1-22-1) ☎(3232)3344へ。

【費用】1回100円(減免制度あり)

【会場】申込み電話で同センター(戸山1-22-1) ☎(3232)3344へ。

【費用】1回100円(減免制度あり)

【会場】申込み電話で同センター(戸山1-22-1) ☎(3232)3344へ。

高齢者と介護者の生活を支援します ご利用ください 高齢者福祉サービス

各サービスの担当問い合わせ先

- | | |
|---|---|
| 1 高齢者支援課高齢者相談第一係(本庁舎2階) ☎(5273)4593・☎(5272)0352 | 4 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・☎(6205)5083 |
| 2 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254・☎(5272)0352 | 5 地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567・☎(6205)5083 |
| 3 高齢者支援課高齢者支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4305・☎(5272)0352 | 6 新宿区社会福祉協議会(高田馬場1-17-20) ☎(5273)9191・☎(5273)3082 |

各サービスの右上の数字 1～6 は担当の問い合わせ先(上参照)を表しています。担当または高齢者総合相談センター(右表)にお問い合わせください。【免】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

介護の手を休めてリフレッシュしたい
介護者リフレッシュ支援事業

3 免

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

1 2 免

外出できず散髪に行けない
理美容サービス

3

介護におむつが必要
高齢者おむつ費用助成

3 免

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

3

介護の情報が欲しい 家族介護者講座・家族会

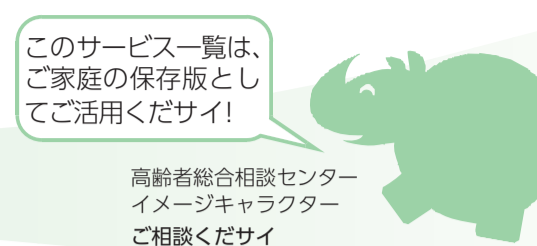
高齢者を介護している方、介護の経験がある方を対象に、介護の技術や知識を学ぶ「介護者講座」と、介護者同士の交流会として「家族会」を開催しています。開催ごとに「広報しんじゅく」などで参加者を募集します。介護のため参加が難しい方にはデイサービス、ヘルパー派遣等の支援をします。詳しくは、高齢者支援課高齢者相談第一係・第二係へご相談ください。

名称	会場
四谷の会	四谷保健センター等複合施設(三栄町25)
フレンズ2	高齢者福祉施設・神楽坂(矢来町104)
フレンズ	介護老人保健施設デンマークイン新宿(原町2-43)
わかあいあい	特別養護老人ホームマザアス新宿(新宿7-3-31)
まちカフェあった会	まちカフェ・ふるさと(大久保1-10-22)
ひとやすみの会	新宿リサイクル活動センター(高田馬場4-10-2)
いっぴくの会	特別養護老人ホーム聖母ホーム(中落合2-5-21)
かずら会	落合第二地域センター(中落合4-17-13)
ひととき	柏木地域センター(北新宿2-3-7)

日頃の介護に生かせる介護技術や知識を学びます。29年度は9回の講座を開催します。詳しくは、「広報しんじゅく」でお知らせします。

日時等詳しくは、「広報しんじゅく」でお知らせします。

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、各サービスの担当または区内10か所の高齢者総合相談センター(下表)へご相談ください。



高齢者総合相談センター問い合わせ先

センター	所在地	電話・FAX	センター	所在地	電話・FAX
四谷	三栄町25、四谷保健センター等複合施設4階	☎(5367)6770 ☎(3358)6922	戸塚	高田馬場1-17-20 区社会福祉協議会1階	☎(3203)3143 ☎(3203)1550
笹冢町	北山伏町2-12 あかね苑新館内	☎(3266)0753 ☎(3266)0786	落合第一	中落合2-5-21 聖母ホーム内	☎(3953)4080 ☎(3950)4130
榎町	弁天町50 牛込保健センター1階	☎(5227)1757 ☎(5227)1758	落合第二	西落合4-11-21 落合第六小学校内幼稚園舎	☎(5988)9281 ☎(5988)9282
若松町	戸山2-27-2 戸山シニア活動館1階	☎(5292)0710 ☎(5292)0716	柏木・角筈	西新宿4-8-35 西新宿シニア活動館3階	☎(5309)2136 ☎(5309)2137
大久保	百人町2-8-13 Fiss1階	☎(5332)5585 ☎(5332)5592	区役所	歌舞伎町1-4-1 高齢者支援課内(本庁舎2階)	☎(5273)4593 ☎(5273)4254 ☎(5272)0352

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。

高齢者だけの暮らしに不安があるときに

食事を作るのが困難
配食サービス

3

65歳以上で、高齢者のみの世帯や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、安否確認も兼ねてご自宅に昼食(弁当)をお届けします。【自己負担】1食500円

緊急事態に備えて
緊急通報システム

3 免

65歳以上の一人暮らし等で、慢性疾患があるなど日常生活を営む上で常時注意を要する方が対象です。自宅での緊急事態に備え、警備会社へ通報できる無線発信器を設置します。【自己負担】設置費用2,300円

火の不始末が心配
火災安全システム

3 免

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】機器の設置費用等の1割

電球の交換等が
できずに困っている
ちょこっと暮らしのサポート事業

6

区社会福祉協議会が紹介するボランティアが「日常生活の困りごと」をお手伝いします。【自己負担】ご依頼内容や状況に応じて有償(基準金額1時間800円)と無償のサポート事業があります。 ※75歳以上の一人暮らしの世帯または75歳以上の方を含む65歳以上の高齢者のみの世帯には、「30分程度で解決できる困りごと」は、無償のボランティアを紹介いたします。

いきいきと生活するために

楽しく介護予防
新宿いきいき体操

4

加齢に負けない身体をつくる区の介護予防体操です。地域センターで行う講習会では新宿いきいき体操サポーターが指導します。

「地域で元気!」を応援する
介護予防教室

4

運動習慣を身に付けて、いつまでも健康な毎日を送るためのきっかけとヒントを紹介いたします。申し込みが必要な有料の教室(1回100円。応募者多数の場合は抽選)と、申し込み不要の無料の教室(当日会場で先着順)があります。

歩行に不安がある
敬老杖の支給

3

65歳以上で歩行に不安のある方に杖を支給します(無料)。

聞こえが悪い
補聴器の支給

3 免

70歳以上で聴力が低下した方に補聴器を支給します(障害者の制度で支給されている方は対象外)。【自己負担】2,000円

健康増進と交流の場
ふれあい入浴

5

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誌を発行しています。

気軽に利用できる憩いの場
**シニア活動館
地域交流館 清風園**

5

高齢者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」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・清風園は60歳から利用できます。 ※ことぶき館は仮施設のため、団体のみ利用できます。