

いつまでも、自分らしく元気で、いきいきと過ごしましょう。若さと元気を保つトレーニングや講座がたくさんあります。

介護予防事業



さあ、自分に合った活動を今から始めましょう。

一般介護予防事業

みんなの教室



※は60歳から利用できます。

- わくわくカジノ 体験教室
- 陶芸・そば打ち体験教室
- 認知症予防のための音楽教室
- 頭とからだの健康教室
- やわらかボール体操教室 ~今から貯筋(ちょきん)~

- 男性のための料理教室(※)
- はじめてのスイーツ教室(※)
- 膝痛予防改善教室(※)
- 腰痛予防改善教室(※)

みんなでトレーニング



- 筋力アップマシントレーニング
- セルフマシントレーニング
- 健康トレーニング(※)
- もっと健康トレーニング(※)

みんなと元気塾



- はじめてのマシントレーニング講座
- バランストレーニング 足腰元気講座
- まるごと元気運動講座~マシントレーニング&食と健口~
- 体力アップトレーニング講座
- 水中トレーニング講座
- みんなの食と健口講座
- 短期集中リハビリ講座

問い合わせ

- みんなの教室およびみんなでトレーニング
…各いきいきプラザ等 ☎2面参照
介護予防総合センター ☎3面参照
- みんなと元気塾…各高齢者相談センター ☎8面参照

担当課 高齢者支援課介護予防係

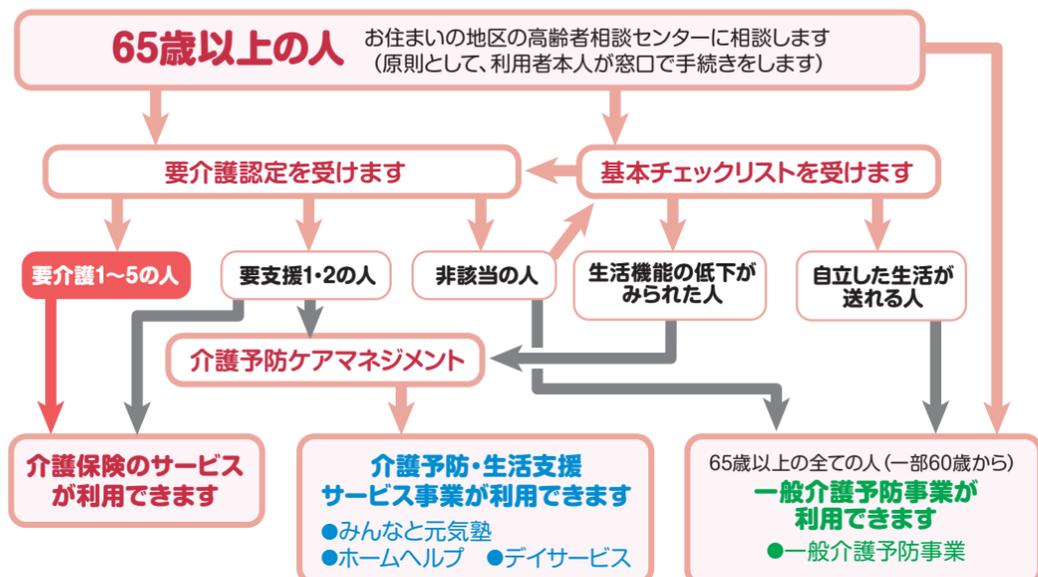
目次

- 主な高齢者サービス一覧…4・5面
- 介護予防事業…1面
- 仕事・生きがいづくり等…6面
- いきいきプラザ等…2面
- 高齢者の住まい等…7面
- 介護予防総合センターラクっちゃん等…3面
- 高齢者相談センター等…8面

「介護予防・日常生活支援総合事業」を利用して自立した生活を続けましょう!

介護予防・日常生活支援総合事業は、「**介護予防・生活支援サービス事業**」と「**一般介護予防事業**」に分けられます。「**介護予防・生活支援サービス事業**」には、これまで介護予防サービスとして実施していた通所介護(デイサービス)・訪問介護(ホームヘルプ)や、介護予防総合センター(ラクっちゃん)やいきいきプラザ等で実施する「みんなと元気塾」があります。

一般介護予防事業は、65歳以上なら誰でも利用できるサービスで、介護予防総合センター(ラクっちゃん)やいきいきプラザ等で実施する「みんなの教室」「みんなでトレーニング」等があります。



いきいきプラザ・ 児童高齢者交流プラザをご利用ください

区には、60歳以上の皆さんの趣味やレクリエーション、学習活動の場、介護予防や健康づくり活動の場、区民の交流や地域活動の場として、指定管理事業者が専門性やノウハウを生かした運営を行っている、いきいきプラザ(16館)、児童高齢者交流プラザ(1館)があります。

各種教室・事業等は、「広報みなと」や各施設の施設だより等でお知らせしています。

多彩な教室・講座

各種教室

60歳以上の区内在住者を対象に、パソコン、ウォーキング等、各施設で、それぞれの特色を出したさまざまな教室・講座を実施しています。



絵手紙講座



ビリヤード

身近な場所で健康づくり

健康トレーニングやマシントレーニング、バランストレーニング講座等の介護予防事業が充実しています(1面参照)。



健康トレーニング

楽しいイベント等

地域交流事業

地域の交流を図るため、地域交流祭りやカラオケ、ダンス大会等を行っています。

ほのぼの作品展

平成28年度は、10月12日・13日(水・木)に開催します。各教室や日頃の趣味活動を生かした作品を募集し、各施設で展示しています。

さわやか体育祭

毎年、スポーツセンターで開催しています。区内のいきいきプラザ等の利用者が一堂に会し、スポーツやゲーム、踊り等を行いながら親睦を深めます。また、保育園児や幼稚園児も参加して一緒にゲームや出し物等を楽しみます(平成28年度は5月18日に開催しました)。



さわやか体育祭

表 いきいきプラザ等一覧

平成28年6月1日現在

施設名	所在地	電話番号
三田いきいきプラザ	芝4-1-17	☎3452-9421
神明いきいきプラザ	浜松町1-6-7	☎3436-2500
虎ノ門いきいきプラザ	虎ノ門1-21-10	☎3539-2941
南麻布いきいきプラザ	南麻布1-5-26	☎5232-9671
ありすいきいきプラザ	南麻布4-6-7	☎3444-3656
麻布いきいきプラザ	元麻布3-9-11(仮設)	☎3408-7888
西麻布いきいきプラザ	西麻布2-13-3	☎3486-9166
飯倉いきいきプラザ	東麻布2-16-11	☎3583-6366
赤坂いきいきプラザ	赤坂6-4-8	☎3583-1207
青山いきいきプラザ	南青山2-16-5	☎3403-2011
青南いきいきプラザ	南青山4-10-1	☎3423-4920
豊岡いきいきプラザ	三田5-7-7	☎3453-1591
高輪いきいきプラザ	高輪3-18-15	☎3449-1643
白金いきいきプラザ	白金3-10-12	☎3441-3680
白金台いきいきプラザ	白金台4-8-5	☎3440-4627
港南いきいきプラザ	港南4-2-1	☎3450-9915
芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ	芝浦4-20-1	☎5443-7338

※お風呂の利用、高齢者会食サービス、各種教室は、台場高齢者在宅サービスセンターでも行っています。詳しくは、お問い合わせください。(台場高齢者在宅サービスセンター:台場1-5-5 ☎5531-0520)

<開館時間・休館日>

施設名	開館時間	休館日※
いきいきプラザ	午前9時～午後9時30分 (日曜は、午後5時まで)	12月29日～1月3日
芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ	午前9時30分～午後8時 (祝日、12月29、30日は、 午後6時15分まで)	12月31日～1月3日

※この他、施設設備の点検等で臨時に休館することがあります。

外出事業

日帰りで近隣の文化施設・公園・寺社等を訪れます。

さまざまな施設

無料で利用できる敬老室やお風呂

区内在住の60歳以上の人は、敬老室やお風呂を無料で利用できます。

※敬老室の利用時間は午前9時から午後5時までです。

※お風呂の実施曜日や時間は、各いきいきプラザ等にお問い合わせください。

集会室等

区内在住・在勤者は集会室等が利用できます。トレーニングルーム(神明・虎ノ門・港南)、トレーニングスペース(神明)、アクアールーム(港南)、体育館(青山)が利用できる施設もあります。※利用方法については、各施設にお問い合わせください。

施設の利用登録には有効期限があります

いきいきプラザでは利用登録日から3年で有効期限となります。

有効期限については、システム利用カード裏面、または利用者情報カードをご確認ください。有効期限を過ぎると、施設予約ができなくなります。

施設利用登録の更新については、登録を行った各施設へお問い合わせください。

問い合わせ

各いきいきプラザ・芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ
各総合支所管理課施設運営担当

☎表参照
☎5面参照



介護予防総合センターラクッチャ

をご利用ください

介護予防総合センター(ラクッチャ)は、区民が健康でいつまでも自分らしくいきいきと暮らせることをめざした、介護予防を専門に行う施設です。

ラクッチャでは、介護予防事業や介護予防に関する講演会の実施、地域の介護予防活動のサポート等を実施しています。

原則として、区内在住の65歳以上の人が無料でご利用できます(※)。

介護予防教室への参加やマシントレーニングルームの利用(個人登録が必要)ができ、専門のスタッフが一人ひとりにあったサポートを行っています。

また、毎月さまざまなイベントも実施しています。

※一部、60歳以上の人が利用できるプログラムもあります。

担当課 高齢者支援課介護予防係



マシントレーニングルーム

〒105-0023 芝浦1-16-1
みなとパーク芝浦2階

休館日 年末年始
(12月29日～1月3日)
※臨時休館する場合があります。

開館時間 月～土曜(祝日を含む)
午前9時～午後9時30分
日曜
午前9時～午後5時

問い合わせ ☎3456-4157

- JR山手線/京浜東北線
田町駅東口(芝浦口) 徒歩5分
- 都営地下鉄三田線/浅草線
三田駅A6出口 徒歩6分

自主活動グループを紹介します

自主活動グループ

高齢者が自ら進んで地域の活動に継続的に参加することは、自分らしい生活の維持や生きがいにもつながり、介護予防に効果があります。港区では地域で活動している介護予防リーダー(※)の支援を行っています。

※介護予防リーダーとは、地域のニーズや課題を見つけ、介護予防活動を主体的に行っていただくボランティアです。

現在活動しているグループは次の通りです。自主活動グループの活動内容や参加については、介護予防総合センター(ラクッチャ)にお問い合わせください。

表 自主活動グループ一覧

平成28年5月23日現在

地区	グループ名	内容	会場	曜日	時間	会費
芝	のこのこ	ノルディックウオーキング	芝地区の公園	毎週木曜 (7月中旬～9月中旬は夏休み)	午前10時～正午	1000円/年(保険代)
	楽体(らくだ)クラブ	シリコンゴム(らくだ)を使ったエクササイズ	虎ノ門いきいきプラザ	毎週火曜	午後3時30分～4時30分	なし
麻布	チームAKY	歌声喫茶、介護予防体操等	飯倉いきいきプラザ	毎月第2水曜(8月から第4水曜に変更)	午後1時30分～3時	100円/回
赤坂・芝	Live Life inみなと	マシントレーニング、ウォーキング、園芸、認知症予防等	青山いきいきプラザ	毎週火・木曜	午前10時～正午	300円/月 (入会3年目以降は200円/月)
			三田いきいきプラザ	毎週月・金曜		
高輪	あおぞら	介護予防体操、茶話会、ウォーキング等	豊岡いきいきプラザ	毎月第1・3水曜	午後1時30分～4時	500円/月
芝浦 港南	(特)プラチナ美容塾	美容講座、美容ボランティア養成・派遣	みなとパーク芝浦ボランティアコーナー	お問い合わせください	午前10時～正午、午後1時30分～3時30分	初回教材費500円 受講料無料
	健康音楽なずな	歌う前の準備体操、混声合唱	介護予防総合センター(ラクッチャ)	第1土曜・第3木曜	午後2時～4時	500円/回(教材費)
	なぎさサロン	茶話会、情報交換、仲間作りのお手伝い	区民協働スペース(みなとパーク芝浦1階)	毎月第2木曜	午後2時～3時30分	200円/回 初回は300円
	レインボー	健康体操、茶話会、頭脳のトレーニング等	区民協働スペース(さんぽーと港南)	毎月第1・3月曜(8月は休み)	午後1時30分～3時30分	100円/回



なぎさサロン



(特)プラチナ美容塾



あおぞら

問い合わせ
介護予防総合センター
☎3456-4157

担当課 高齢者支援課介護予防係

「みんなといきいき体操」をしよう



「みんなといきいき体操」の様子

「みんなといきいき体操」をご存じですか。

港区歌や区をイメージする振り付けを取り入れた体操で、高齢者が気軽に介護予防をできるようにと作成されたものです。

この体操では衰えやすい部分(下半身等)の筋肉を無理なく動かしますので、普段行う体操としても効果的です。

みんなといきいき体操 3つの効果

- (1) 足腰の柔軟性が向上し、筋力も向上
- (2) 体のバランス能力と歩行能力が向上
- (3) 肩周りや背骨を伸ばすことで体の正しい姿勢を維持

各いきいきプラザ、介護予防総合センター(ラクッチャ)等では、みんなといきいき体操を体験できますので、お近くのいきいきプラザ、介護予防総合センター(ラクッチャ)等へ直接お問い合わせください。

また、みんなといきいき体操のDVDの貸し出しをしています。

対象 介護予防に関心があり、活動に取り入れたい5人以上のグループ

貸出場所 DVDの貸し出しを希望する人は、神明、ありす、青山、白金台、港南いきいきプラザ(5カ所)、介護予防総合センター(ラクッチャ)までお越しください。



「みんなといきいき体操」DVD

問い合わせ 高齢者支援課介護予防係 ☎3578-2410

平成28年度



主な高齢者サービス一覧

在宅サービスを中心にご紹介します。内容に年齢区分の入っていない事業は、65歳以上の人が対象です。詳しくは、窓口または電話でお問い合わせください(5・8面参照)。介護保険サービスについては、介護保険特集号で詳しくお伝えする予定です。

凡例

申…申し込み 問…問い合わせ

平成28年4月1日現在

事業	内容	利用者負担等	申し込み・問い合わせ	
ひとり暮らし高齢者等への支援	家事援助サービス	日常生活に支障のあるひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯のご家庭に、ホームヘルパーを派遣し、自立した生活を支援します(「自立」・「総合事業対象者」・「要支援1」は週2時間、「要支援2」は週3時間まで。要介護認定を受けている人は除きます)。*ご家族の仕事等の理由で、日中、長い時間ひとりになる人もご相談ください。*「要支援」の人は介護保険の予防給付を、「総合事業対象者」は介護予防・生活支援サービス事業の訪問介護を限度額まで利用することが優先となります。	負担額(1時間) ・生活保護受給者 ……無料 ・住民税非課税者 ……120円 ・上記以外 ……200円	申 各高齢者相談センター 問 高齢者支援課在宅支援係
	緊急一時介護人派遣	ひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の人が急病等で緊急に家事援助および身体介護が必要になったときに、ホームヘルパーを派遣します。年3回、1回あたり3日まで利用できます。派遣時間は1日につき6時間以内です。 *要支援・要介護認定を受けている人は利用できません。	負担額(1時間) ・生活保護受給者 ……無料 ・住民税非課税者 ……120円 ・上記以外 ……200円	
	訪問電話	ひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の人を対象に、相談員が電話で定期的に安否を確認し、各種の相談に応じます。	無料	申 各総合支所区民課保健福祉係 問 高齢者支援課在宅支援係
	配食サービス	ひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯等で食事の準備や調理が困難な人に、昼食・夕食を週7食までご自宅にお届けし、安否を確認します(生活状況の調査およびサービス提供の調整を事前に行います)。	1食…280円~470円	申 各実施館 問 高齢者支援課在宅支援係
	会食サービス	ひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の人を対象に、週1回、各いきいきプラザ・台場高齢者在宅サービスセンター・芝浦アイランド児童高齢者交流プラザで昼食を提供します(登録制)。月1回、栄養士による栄養指導・栄養相談を行います。	負担額(1食) ・生活保護受給者 ……190円 ・上記以外 ……380円	申 各実施館 問 高齢者支援課在宅支援係
	家具転倒防止器具等取付支援事業	「港区家具転倒防止対策等促進事業」により器具の助成を受けた世帯を対象に、取り付けの支援をします。区が指定した業者が、ご自宅を訪問し、事前調査の上、器具の取り付けを行います。高齢者のみの世帯または要介護3以上の高齢者のいる世帯等が対象です。	無料	申 各総合支所協働推進課協働推進係 問 高齢者支援課在宅支援係
	ごみの戸別訪問収集	65歳以上の高齢者または障害者のみの世帯のうち、自力でゴミを集積所に出すことが困難で、身近な人の協力が得られない世帯を対象に、収集職員が戸別に訪問して、玄関先からゴミを収集します。なお、事前の連絡がなく、ゴミが出されていない場合については、本人が利用している訪問介護事業者等と連携して安否状況の把握を行っています。	無料	申・問 みなとリサイクル清掃事務所
	粗大ゴミの運び出し収集	65歳以上の高齢者または障害者のみの世帯のうち、自力で自宅から粗大ゴミを搬出することが困難で身近な人の協力が得られない世帯を対象に、収集職員が自宅を訪問して粗大ゴミを運び出し収集します。 *ただし、本人および第三者の立会いができない場合、引っ越しや大量の粗大ゴミがある場合、粗大ゴミを分解しないと運び出しができない場合等は原則として収集できません。	無料 *別途、粗大ゴミの処理手数料が必要ですが。	
介護が必要な高齢者への支援	紙おむつの給付	寝たきりまたは失禁状態にあり、要介護認定で「要支援1」以上のの人に、紙おむつを給付します。 *介護保険施設入所者は対象外です。*介護保険の2号被保険者も対象です。	月額…500円	申 各総合支所区民課保健福祉係 または各高齢者相談センター 問 高齢者支援課在宅支援係
	おむつ代の助成	区の給付する紙おむつの使用を認めない医療機関に入院している、要介護認定で「要支援1」以上のの人に、月額1万円を限度におむつ代を助成します(現物との併給不可)。 *介護保険施設入所者は対象外です。*介護保険の2号被保険者も対象です。		
	理美容サービス	要介護認定で「要介護3」以上の人のご自宅を、理容師または美容師が年6回、訪問してサービスを行います。	1回…500円	
	寝具乾燥等消毒	要介護認定で「要介護3」以上の人に、年12回(うち1回は水洗い)、使用している寝具(布団)をご自宅に訪問して乾燥消毒を行います。	乾燥消毒 ……1組150円 水洗い(敷・掛け布団) ……1枚300円 水洗い(毛布) ……1枚50円	
	福祉キャブの運行	寝たまま、または車いすに乗ったまま利用できる昇降装置付きタクシーを運行します。利用希望日の1カ月前から予約受付をしています。	タクシー料金と同額	
	緊急移送サービス	夜間の緊急時等、福祉キャブの利用が困難な場合に、民間救急事業者の車両を利用できます(利用料金の一部を助成します)。	ハイヤー料金と同額。そのうち7000円を限度に利用料金の70パーセントを区が助成します。	
	徘徊探索支援	在宅の高齢者が、認知症の徘徊により居所不明となった場合に、人工衛星通信網(GPS)を利用した24時間体制の探索サービスにより、その居場所をご家族等にお知らせします。	月額 ……500円 現場急行サービス1回 ……3000円	
	通院支援サービス(病院内介助)	要介護認定で「要介護1」以上の人で、ケアプランに訪問介護(通院介助)および定期巡回・随時対応型訪問介護看護が計画されている人に、月3回・1回3時間まで、病院内の待ち時間にヘルパーが付き添いサービスを行います。 *介護保険の2号被保険者も対象です。	・生活保護受給者 ……無料 ・ホームヘルプサービス等の助成受給者 ……3パーセント負担 ・一般 ……1割負担	
	緊急医療短期入所	在宅の要支援・要介護認定を受けている人で、介護者の緊急事態等で一時的に在宅での介護が受けられず、かつ医療対応が必要なため介護保険の短期入所療養介護(ショートステイ)の利用が受けられない場合に医療機関を利用し、緊急時の医療を伴う看護を行います。	医療保険の自己負担分、食事負担分、おむつ代、その他必要な経費の負担があります。	
医療保険	後期高齢者医療制度(長寿医療制度)	75歳以上の人、または65歳から74歳までで一定の障害のある人を対象とした医療制度です。医療機関にかかるときは、後期高齢者医療被保険者証を提示してください。	1割 または 3割(現役並み所得者)	申・問 各総合支所区民課窓口サービス係(芝地区は相談担当) 国保年金課高齢者医療係
	国民健康保険高齢受給者証	対象は70歳から74歳までの人 「高齢受給者証」に書かれた一部負担割合は、70歳の誕生日の翌月1日から適用となります(1日生まれの人は誕生月から適用されます)。医療機関にかかるときは、国民健康保険被保険者証とともに提示してください。	2割(昭和19年4月1日以前生まれの人は特例措置により1割に据置き)または3割(現役並み所得者)	申・問 各総合支所区民課窓口サービス係(芝地区は相談担当) 国保年金課資格係

区役所・総合支所への申し込み・問い合わせについて、特記がない場合は平日午前8時30分~午後5時の受け付けとなります。

「疑う・切る・かけなおす」で振り込め詐欺を撃退しましょう
相手が誰でも、お金の話の電話はまず疑い、一度切ってください。息子や孫等、親族であれば、以前から知っている電話番号に、行政機関等であれば面倒でも正しい電話番号を調べて、必ずかけなおしてください。

事業	内容	利用者負担等	申し込み・問い合わせ	
健康づくり	健康手帳「自分カルテ」	20歳以上の区民に対し、健康管理に役立てるため、健康の保持・増進に必要な事項を記録する手帳を希望者に配布しています。	無料	申・問 みなと保健所 健康推進課健康づくり係
	各種健(検)診等	区民を対象に健康診査をはじめ、がん検診、肝炎ウイルス検診・骨粗しょう症検診等、さまざまな健(検)診を行っています。対象となる健(検)診は、加入している健康保険・年齢・性別により異なります。詳しくは、お問い合わせください。	無料	
住まい	区立高齢者集合住宅	住宅に困窮している人を対象に、11月中旬に入居者を募集します。 ※詳しくは「広報みなと」でお知らせします。	所得制限があります。	申・問 高齢者支援課高齢者施設係
	民間住宅あっせん	立ち退きを求められている人等を対象に、区内の相談協力店に入居の支援を依頼します(連帯保証人が立てられない人のために債務保証制度があります)。	あっせん成立時の入居費用の助成には所得制限があります。	申・問 各総合支所区民課保健福祉係
	自立支援住宅改修費の助成	手すりの取り付けや段差解消、浴槽の取替等々の住宅改修工事にかかる費用を助成します(介護保険の給付を優先します)。 ※工事着工後の申し込みは対象となりません。	所得に応じて最高1割の負担があります。	申 各高齢者相談センター 問 高齢者支援課在宅支援係
	昇降機設置費助成	要介護認定で、「要支援1」以上および対象要件を満たし昇降機の設置が必要と認められる人に階段昇降機またはホームエレベーターの購入および設置に要する費用の一部を助成します。 ※工事着工後の申し込みは対象となりません。	助成限度額133万2000円(所得に応じて10パーセントから60パーセントの負担があります)	
	共同住宅バリアフリー化支援事業	高齢者が多く居住するマンション等の、共用部分のバリアフリー化改修工事に要する費用の一部を助成します。 ※工事着工後の申込みは対象となりません。	詳しくは、お問い合わせください。	申 各総合支所区民課保健福祉係 問 高齢者支援課在宅支援係
	緊急通報システム	家庭内で病気や火災等の緊急事態に陥ったとき、あるいは一定時間人の動きが感じられないときに、専門の警備員が出勤して安否の確認および救助活動を行います。	生活保護受給者 ……無料 住民税非課税者 ……無料 一般 ……月額400円 ※別途通信料等がかかります。	申 各総合支所区民課保健福祉係 問 高齢者支援課在宅支援係
その他のサービス	はり・マッサージサービス	65歳以上の区民に対して、いきいきプラザ等で健康保持増進のため、はり・マッサージサービスを実施しています。実施回数は、年22回(各回2日間)です。	1回…1000円	申 随時「広報みなと」でお知らせします。 問 高齢者支援課在宅支援係
	無料入浴券の給付	70歳以上の希望する人に、港区、近隣区の一部の銭湯で利用できる無料入浴券を給付します。※申請月によって給付枚数は異なります。	無料	申・問 各総合支所区民課保健福祉係
	港区コミュニティバス乗車券発行	70歳以上の区民に対して、港区コミュニティバス(ちいばす)の乗車券を発行します。台場シャトルバス(お台場レインボーバス)にも乗車できます。	「東京都シルバーパス」を所持している人 ……無料 「東京都シルバーパス」を所持していない人 ・住民税非課税者 ……無料 ・上記以外 ……1000円	
	車いすの貸出	区内在住の高齢者等が、一時的に車いすが必要になった場合に、社会福祉協議会事務局他、地域の「車いすステーション」で貸し出します。 ※要介護認定で「要介護2」以上の方は、介護保険制度の福祉用具貸与をご利用ください。詳しくは、事前にお問い合わせください。	短期貸出7日以内 ……無料 一般貸出3カ月以内 ……1000円 延長貸出3カ月以内 ……500円 ※貸出期間は最長6カ月です。	申・問 港区社会福祉協議会地域福祉係
	おむすびサービス(有償在宅福祉サービス)	日常生活を営む上で支援を必要とする人(利用会員)と支援できる人(協力会員)をむすび、地域で住民相互の助け合いを推進する会員制の事業です。活動内容等について詳しくは、お問い合わせください。	利用料金1時間 ……800円・1200円等 利用会員年会費 ……2000円 協力会員年会費 ……2000円(更新時1000円) 賛助会員年会費 ……1口2000円	

連絡先電話番号一覧

芝地区総合支所	管理課 施設運営担当	☎3578-3135	芝浦港南地区総合支所	管理課 施設運営担当	☎6400-0033
	協働推進課 協働推進係	☎3578-3123		協働推進課 協働推進係	☎6400-0031
	区民課 窓口サービス係(相談担当)	☎3578-3170		区民課 窓口サービス係	☎6400-0021
	区民課 保健福祉係	☎3578-3161		区民課 保健福祉係	☎6400-0022
麻布地区総合支所	管理課 施設運営担当	☎5114-8805	高齢者支援課	高齢者福祉係	☎3578-2391
	協働推進課 協働推進係	☎5114-8802		在宅支援係	☎3578-2400
	区民課 窓口サービス係	☎5114-8821		高齢者施設係	☎3578-2420
区民課 保健福祉係	☎5114-8822	介護予防係		☎3578-2407	
赤坂地区総合支所	管理課 施設運営担当	☎5413-7273	総合事業推進担当	☎3578-2930	
	協働推進課 協働推進係	☎5413-7272	みなとリサイクル清掃事務所	☎3450-8025	
	区民課 窓口サービス係	☎5413-7012	国保年金課	高齢者医療係 ☎3578-2111内線2654~59 資格係 ☎3578-2111内線2643~45	
高輪地区総合支所	区民課 保健福祉係	☎5413-7276	みなと保健所健康推進課	健康づくり係 ☎6400-0083	
	管理課 施設運営担当	☎5421-7067	港区社会福祉協議会	地域福祉係 ☎6230-0281	
	協働推進課 協働推進係	☎5421-7621			
	区民課 窓口サービス係	☎5421-7612			
	区民課 保健福祉係	☎5421-7085			

高齢者サービスのご案内

高齢者サービスのご案内「いきいき」「あったかいね!介護保険」(平成28年度版)を発行しました



高齢者の皆さんに提供しているサービスや利用方法、問い合わせ先等を、分かりやすく記載しています。各総合支所・台場分室、高齢者支援課・介護保険課(区役所2階)・高齢者相談センター(地域包括支援センター)等で配布していますので、ご利用ください。

「いきいき」

港区が行っている高齢者福祉サービスをこの一冊にまとめて掲載しています。区内の高齢者施設を一覧表と地図で紹介しています。

「あったかいね!介護保険」

介護保険の仕組みやサービスを分かりやすく解説し、居宅支援事業者の一覧や事業所マップを掲載しています。

問い合わせ

- 「いきいき」について
高齢者支援課高齢者福祉係 ☎3578-2395
- 「あったかいね!介護保険」について
介護保険課介護給付係 ☎3578-2876

振り込み詐欺被害防止のための「自動通話録音機」を無料貸与しています。詳しくは、防災課生活安全推進担当へ。☎3578-2272

☎電話番号のかけ間違いにご注意ください。

港区シルバー人材センター

60歳からのワークステージ

仕事で生きがい・仲間と楽しく!

港区シルバー人材センターは、区内在住の働く意欲のある健康なシニアの皆さんに、経験や能力を生かして働く機会を提供している公益社団法人です。

現在の会員登録者数は約1600人です。仕事は主に区内の家庭や事業所、公共団体等からシニアに適した仕事を引き受けて、共に働き共に助け合う「共働・共助」の理念で仕事をしています。

また、シルバー人材センターでは、仕事の提供だけでなく地域貢献につながる活動としてボランティア活動も行っています。

会員を募集しています

入会できる人

「健康」で「働く意欲のある」60歳以上の区内居住者

年会費 2000円

入会説明会

とき 7月12日、8月9日(毎月第2火曜)いずれも午前9時30分～正午

ところ 港区シルバー人材センター(南麻布1-5-26 ゆうあい南麻布3階)

申し込み

電話または港区シルバー人材センターのホームページから、お申し込みください。

仕事の内容

区・事業所等からの仕事

- 区立小学校の登下校誘導業務
- 駐輪場の管理受付業務
- 公共施設(いきいきプラザ等)の受付管理業務
- 経理・一般事務 等

一般家庭からの仕事

- 植木の剪定・除草、お墓クリーニング
- 簡単な大工修繕、網戸の張り替え
- 浴衣の着付け、暑中見舞いの宛名書き
- パソコン困りごと出張サービス

独自事業

- パソコン・カルチャー教室
- 自転車の再生・販売
- 史跡・街歩きガイド事業

仕事の注文をお待ちしています

港区シルバー人材センターへの仕事の依頼は、どなたでも結構です。

かゆいところに手が届く

「孫の手サービス」のご案内

港区シルバー人材センターでは、高齢・障害により困難になった家庭内の簡単な作業や、介護保険等の公的サービスの対象外のサービスに対して、「孫の手サービス」を実施しています。

港区シルバー人材センター会員が、長年培ってきた豊かな知識・経験・技術を生かして、かゆいところに手が届くようなきめ細かなサービスを行っています。

サービス内容

ハートフルサービス

- 外出同行(通院・買い物・墓参り等)
- 話し相手
- 衣替え・衣類整理
- 入院準備・入院中のお世話
- 出張美容(ヘアカット・シャンプー等)
- 出張着付 等

クイックサービス

- 電球の交換
- ベランダ・網戸の清掃等

リビングサービス

- 家具の移動
- 包丁研ぎ
- 蝶番等の調整
- 家具転倒防止器具の取り付け
- その他小規模修繕 等

サービスの対象

区内在住で60歳以上の人、障害のある人自身に関わるご依頼を引受けます。(家族からの代理依頼可)

※区民の皆さんからの依頼には、家事援助サービス等で別途受け付けます(料金体系が異なります)。

仕事の流れ

- (1)依頼内容の確認
- (2)作業の見積り
- (3)契約
- (4)必要材料の調達
- (5)作業
- (6)現金による支払い

請けられない仕事

港区シルバー人材センターは専門業者ではありません。機材を使用するような専門性の高い仕事や、資格を必要とする身体介助は請けられません。

依頼・問い合わせは、気軽に港区シルバー人材センターへ。

問い合わせ

(公社)港区シルバー人材センター
 ☎5232-9681 FAX5232-9680
 ホームページ
<http://www.minato-sc.or.jp>

担当課 保健福祉課福祉活動支援係

シニアのための無料職業紹介所

みなと*しごと55

「働きたい」と「雇いたい」を応援しています。

港区アクティブシニア就業支援センター「みなと*しごと55」はおおむね55歳以上の再就業支援と事業所の採用のサポートを行っています。平成21年2月に開始し、再就職をした人は約2300人になります。現在の登録求職者は約6000人、求人事業所は1200を超える数です。

求職「働きたい」を支援

おおむね55歳からの仕事探しを応援します。「みなと*しごと55」に求職登録をいただくと、たくさんの求人情報を閲覧することができます。常時、スタッフが待機しており、就職に関する相談ができ、求人情報や事業所に関する説明を受けることができます。応募する際には、スタッフが求人事業所に応募が可能かどうかの確認をとり、紹介状を発行します。

希望者のみを対象にメールマガジンを配信します。内容は求人情報やセミナー、面接会等のイベント情報です。

セミナーや面接会

就職に向けての心構えや、対策等をテーマに、再就職セミナーを年4回実施。

同様に年4回合同就職面接会を開催しています。

「みなと*しごと55」開所時間

月～金曜(土・日曜、祝日休み)、午前9時～午後5時(最終受け付け午後4時30分)

問い合わせ

みなと*しごと55(芝5-18-2) ☎5232-0255
 ホームページ:<http://www.m-shigoto.jp>

担当課 保健福祉課福祉活動支援係

老人クラブに加入しませんか

老人クラブは、地域の高齢者(おおむね60歳以上)で構成された会員数30人以上の団体です。高齢者の生活を豊かなものとするを目的として、社会奉仕活動・健康を増進する活動・生きがいを高める活動等を行っています。老人クラブは皆さんのご加入をお待ちしています。

申し込み

電話で、各総合支所協働推進課協働推進係へ。

費用

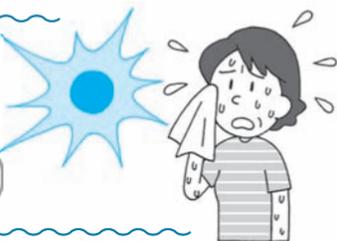
老人クラブごとに会費が定められています。

問い合わせ

各総合支所協働推進課協働推進係 ☎5面参照

担当課 保健福祉課福祉活動支援係

熱中症を予防しましょう



近年、夏の猛暑による熱中症被害(死亡を含む)が多数報告されています。

熱中症患者の4割は高齢者といわれています。高齢者は次のような理由から特に注意が必要です。

- (1)体内の水分が不足しがちです(高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします)。
- (2)暑さに対する感覚機能が低下します

(加齢により、のどの渇きに対する感覚が鈍くなります)。

(3)暑さに対する体温の調節機能が低下します(高齢者は体に熱がたまりやすく、暑いときには若年者よりも循環器系への負担が大きくなります)。

問い合わせ

高齢者支援課在宅支援係
 ☎3578-2404

熱中症予防のポイント

熱中症にならないために、次の点に気を付けましょう。

- ☐水分をよく摂りましょう
 - ・のどが渇く前に水分補給を。
 - ・朝起きたとき、夜寝る前、入浴の前等に水分補給を。
- ☐エアコン・扇風機を上手に使いましょう
 - ・無理に我慢せず、エアコンや扇風機を上手に使用することも大切です。
 - ・就寝時は室内を閉め切ってしまうため、特に注意が必要です。
- ☐暑さ対策を心掛けましょう
 - ・食事はしっかり摂りましょう。
 - ・暑さを避けるための服装を選びましょう。

熱中症かなと思ったら

涼しい場所に移動し、水分を補給してください。体調がすぐれない場合は、早めに医療機関に行きましょう。

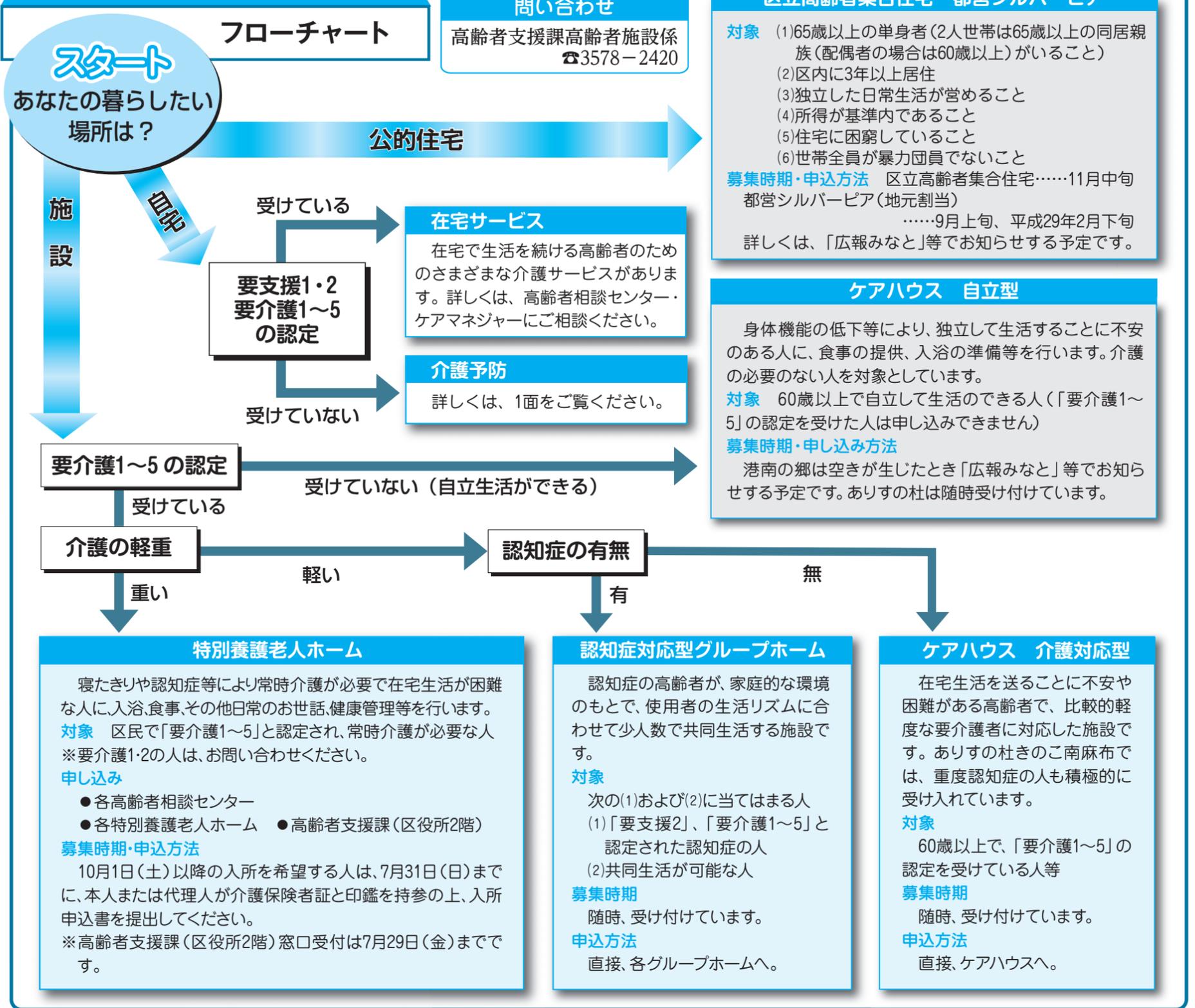
☎電話相談のかけ間違いにご注意ください。



安全対策はまず「知る」ことから。「みんなと安全安心メール」に登録しましょう

振り込め詐欺等犯罪の発生情報等安全対策に役立つ情報をメールで配信しています。詳しくは、防災課生活安全推進担当へ。☎3578-2272

高齢者の住まい



区役所・総合支所への申し込み・問い合わせについては、特記がない場合は平日午前8時30分～午後5時の受け付けとなります。

港区版 宿泊デイサービス

デイサービスを利用する要介護者の家族に休息が必要な時や緊急時に、デイサービスから引き続き宿泊できるようにし、家族の負担軽減を図ります。

費用 1泊につき5000円(夕食・朝食込み)

申し込み 芝高齢者在宅サービスセンターまたは台場高齢者在宅サービスセンター

※利用希望日現在、芝高齢者在宅サービスセンターまたは台場高齢者在宅サービスセンターの通所介護サービスを利用している人が対象です。医療対応、夜間徘徊等の行動障害がある人は利用できない場合があります。

問い合わせ

高齢者支援課高齢者施設係 ☎3578-2420

「港区災害時避難行動 要支援者登録事業」 をご存じですか

区は、災害時の避難行動に特に支援を必要とする高齢者等を対象に「港区災害時避難行動要支援者登録名簿」を作成し、災害時の安否確認の支援等に活用しています。

対象となる高齢者は、「介護保険の要介護認定において要介護3～5のいずれかに認定されている人(要介護3の場合は、ひとり暮らしまたは65歳以上の人のみの世帯に限ります)」です。これに準ずる人でも対象になる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

対象者には、区から個別に郵送でご案内し、平常時から地域の支援関係者に名簿を提供しておくことについて同意確認を行っています。同意した人については、一人ひとりの避難支援に必要な情報を記載した「個別支援計画」を作成し、支援関係者と共有します。

問い合わせ

高齢者支援課高齢者福祉係 ☎3578-2391

救急医療情報キットのご案内

安心は冷蔵庫の中から

自宅で具合が悪くなり救急搬送される際、救急隊が病状等把握困難な場合に、あらかじめ冷蔵庫に保管してある「救急医療情報キット」の情報を、迅速な救命措置等に役立てます。

キットの中に入れるもの

- (1)救急情報(緊急連絡先・かかりつけ医・緊急時の対応方法等を記入)
 - (2)写真(スナップ可)
 - (3)健康保険証の写し
 - (4)診察券の写し
 - (5)薬剤情報提供書やお薬手帳の写し
- ※(2)～(5)はご自身でご用意ください。

ステッカーが目印

救急隊がキットを発見しやす

いように、玄関ドアの内側と、冷蔵庫外側の右上にステッカーを貼ります。

対象

- (1)65歳以上の区民
- (2)障害のある区民
- (3)健康上不安を抱えている区民

費用 無料

申し込み 各総合支所区民課保健福祉係、各いきいきプラザ、芝の家、各高齢者相談センター ※郵送での申請はできません。

問い合わせ

各総合支所区民課保健福祉係 ☎5面参照



「疑う・切る・かけなおす」で振り込め詐欺を撃退しましょう
相手が誰でも、お金の話の電話はまず疑い、一度切ってください。息子や孫等、親族であれば、以前から知っている電話番号に、行政機関等であれば面倒でも正しい電話番号を調べて、必ずかけなおしてください。

高齢者相談センターのご案内

高齢者相談センター(地域包括支援センター)では、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等が中心となって、高齢者の支援を行います。

(地域包括支援センター)

悩み 疑問 相談ごと

皆さんの身近な **相談窓口** ですよ

一人で抱えこんでいませんか?

さまざまな問題への相談

- 介護保険制度や区のサービスの説明、受け付けを行います。

介護予防の取り組み

- 介護予防・日常生活支援総合事業のサービスが適切に行えるように、ケアプランの作成等を行います

高齢者の権利

- 振り込め詐欺や悪質商法の被害にあわないように、警察や消費者センターと協力して対応します。

暮らしやすい地域

- 地域のケアマネジャーの仕事が円滑にできるよう、支援、指導を行っています。

こんなとき
お役に立ちます!

地区	所在地	相談区域	電話番号	受付時間
芝	芝3-24-5	芝、海岸1丁目、東新橋、新橋、西新橋、三田1~3丁目、浜松町、芝大門、芝公園、虎ノ門、愛宕	☎5232-0840	月~土曜 午前9時~午後7時30分 日曜、祝日・年末年始 午前9時~午後5時
麻布	南麻布1-5-26	東麻布、麻布台、麻布狸穴町、麻布永坂町、麻布十番、南麻布、元麻布、西麻布、六本木	☎3453-8032	
赤坂	北青山1-6-1	元赤坂、赤坂、南青山、北青山	☎5410-3415	在宅介護や介護予防に関する電話での相談は、上記時間外でも受け付けています。
高輪	白金台5-20-5	三田4~5丁目、高輪、白金、白金台	☎3449-9669	
芝浦港南	港南3-3-23	芝浦、海岸2~3丁目、港南、台場	☎3450-5905	

問い合わせ 各高齢者相談センター 担当課 高齢者支援課介護予防係

高齢者のより一層の安全・安心のために

~ふれあい相談員が地域の高齢者を訪問します~

積極的に地域に出向き、ひとり暮らし高齢者等を訪問し、高齢者の困りごと等の相談を受け、必要な支援につなげる「ふれあい相談員」。

ふれあい相談員は、福祉の専門職として、高齢者相談センター、民生委員・児童委員、町会・自治会、総合支所等との連携のもと、高齢者を訪問する他、地域の集まり、イベント等に参加し、地域の皆さんから気軽に相談していただける関係を築いています。



私たちがふれあい相談員です

高齢者のこんな異変に気付いたら、ふれあい相談員にご連絡ください

- 郵便物がたまっている
- ここ数日見かけない
- 同じ洗濯物が干したまま
- 元気がない・痩せた気がする
- 同じことを何度も言う、話がかみ合わない
- 部屋が乱雑、衣服の汚れや臭いがある

連絡先 (平日午前9時~午後5時)

芝地区ふれあい相談室	☎5501-0560
麻布地区ふれあい相談室	☎3451-7830
赤坂地区ふれあい相談室	☎5410-3400
高輪地区ふれあい相談室	☎5447-1340
芝浦港南地区ふれあい相談室	☎3450-5512

担当課 高齢者支援課在宅支援係

みんなとオレンジカフェ

認知症の初期の人やその家族、また認知症予防に関心のある人を対象に、身近な地域で、気軽に相談や交流を図れる場として、「みんなとオレンジカフェ」を開設しています。カフェでは、認知症専門医等による講話や相談も実施しています。どの会場でも参加でき、入退室も自由です。

対象 65歳以上の認知症および認知症の疑いのある人とその家族。認知症予防に関心のある人

会場	開催日	時間
みなと保健所	毎月第4月曜または水曜	午前10時~午後4時
ありすいきいきプラザ	毎月第2水曜	
青南いきいきプラザ	毎月第3水曜	
高輪区民センター	毎月第3金曜	
介護予防総合センター(ラクっちゃん)	毎月第1水曜	

※8月は休みです。※個別相談は午後3時までにお越しください。

費用 各回1人200円(プログラムにより別途、材料費等実費負担あり)

問い合わせ

高齢者支援課介護予防係 ☎3578-2411

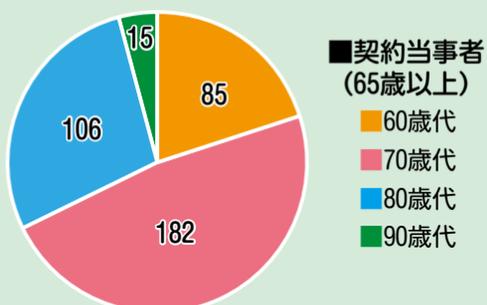
区ではこんな消費生活相談が増えています

消費者センターでは、商品購入やサービス利用時のトラブル等に関わる相談を受け付けています。

平成27年度相談件数
2271件

そのうち高齢者に係る相談件数
(契約当事者65歳以上) 388件

右のグラフ・表は平成27年度の相談概要です。



高齢者に係る相談件数年代別内訳 単位:人



消費者庁のイラストを加工

高齢者相談内容上位5位

商品役務名	件数
1 アダルトサイト等	78
2 福祉サービス等	40
3 各種勧誘等	23
4 集合住宅	22
5 健康食品等	20

不信に思ったら被害が発生する前にまずはお電話でご相談ください。

消費生活相談専用電話 ☎3456-6827

相談時間 月~金曜
午前9時30分~午後4時
(日曜・祝日除く)
※土曜は電話相談のみ

参考

高齢者相談388件に係る既支払額の合計額は約3億4800万円にもなります。
※既支払額とは相談者が商品を購入したり、サービスを受ける際に支払った金額であり、被害額ではありません。

担当課 産業振興課 消費者センター