

参加しませんか 元気づくり 事業

介護予防事業



※65歳以上(一部60歳から)で介護保険の要介護・要支援認定を受けていない人が対象です。

みんなと元気塾

●まるごと元気運動講座

マシントレーニングと、
口腔機能・栄養改善

●はじめてのマシントレーニング講座

筋力の低下が見られる
人のためのマシントレー
ニング



●バランストレーニング足腰元気講座

筋力やバランス力を高めて転倒を予防

●みんなの食と健口(けんこう)講座

口腔機能向上と栄養改善、簡単な体操

●らくらく全身 トレーニング講座

ストレッチや有酸素運動で体力向上

●水中トレーニング講座

プールを使った筋力強化運動

問い合わせ

各高齢者相談センター

☎5面参照

みんなの教室

●男性のための料理教室(60歳から参加できます)

●わくわくカジノ体験教室

●陶芸・そば打ち体験教室

●こころはすむ♪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)

※介護予防総合センター(ラクっちゃん)では、みんなの教室以外にも各種教室を開催しています。詳しくはお問い合わせください。



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

●もっと健康トレーニング(60歳から参加できます)

●健康トレーニング(60歳から参加できます)

問い合わせ

介護予防総合センター(ラクっちゃん) ☎3456-4157

各いきいきプラザ等

☎2面参照

介護予防総合センター(ラクっちゃん)をぜひご利用ください

介護予防総合センター(ラクっちゃん)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て開設した介護予防専門の施設です。原則として、区在住の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。ぜひご利用ください。

※一部、60歳以上の人が利用できるプログラムもあります。

〒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

介護予防総合センター(ラクっちゃん)

☎3456-4157

担当課

高齢者支援課介護予防係



●JR山手線・京浜東北線田町駅より 徒歩5分

●都営地下鉄三田線・浅草線三田駅より 徒歩5分

も く じ

元気づくり事業 1面
いきいきプラザ等 2面

認知症支援関連等 3面
高齢者サービス一覧 4・5面

仕事・いきがいづくり等 6面
高齢者の住まい等 7面
高齢者相談センター等 8面

あなたのまちの

いきいきプラザ・

児童高齢者交流プラザ

で

いつまでも、

いきいきと、

元気に

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。皆さんのご利用をお待ちしています。

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。

地域貢献入門講座

地域活動の担い手として活動するきっかけづくりを目的に、各地区でさまざまなメニューの講座を実施しています。

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)。

楽しいイベント等

楽しいイベントが充実していま

す。

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27年度は、10月7・8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実施しています。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27年度は6月3日に開催しました)。

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風呂

区内在住の60歳以上の人は、敬老室や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。

※風呂の利用日や時間は、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(平成26年7月から申し込み方法等を変更しました)。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。

平成25年7月から、集会室等の申し込み方法等が変わりました

いきいきプラザでは、平成25年7月に、区民センターやスポーツセンター等と同様に、コンピュータを活用して集会室等の利用申請予約や空室状況の確認ができる「港区施設予約システム」を導入しました。

ご家庭のインターネットや携帯電話から、また、各施設に設置されているインターネットパソコンやタッチパネル式の利用者端末からも予約することができます。

また、システムの導入に伴い、利用方法等に変更があります。詳しくは、各総合支所管理課施設運営担当または各いきいきプラザまでお問い合わせください。

なお、これまでどおり、窓口での申し込みも継続します。

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

☎表参照

各地区総合支所管理課施設運営担当

☎5面参照

表 いきいきプラザ等一覧

平成27年6月1日現在

施設名	所在地	電話番号	開館時間	休館日※
三田いきいきプラザ	芝4-1-17	☎3452-9421	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
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	☎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	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

※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、台場高齢者在宅サービスセンターへ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

※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。

介護予防総合センター(ラクっちゃ)

マシントレーニングルーム個人利用

区内在住の65歳以上の人は、個人登録するとマシントレーニングルームを無料でご利用できます(開館時間は1面参照)。運動指導員が常駐しておりますので、ご都合の良い時間に、ぜひご利用ください。

登録受付

必要書類

機器の種類

介護予防総合センター(ラクっちゃ)住所・生年月日の確認できる保険証等
ウェイトトレーニングマシン8機種
トレッドミル3台、フィットネスバイク8台



マシントレーニングの様子



トレーニングルーム

季刊誌「ラクっちゃ通信」は介護予防総合センター(ラクっちゃ)や、いきいきプラザ等の窓口にて配布しています。

なお、介護予防総合センターの最新情報は介護予防総合センターホームページでご確認いただけます。



☎電話番号のかけ間違いにご注意ください。



7月から振り込め詐欺被害防止のための「自動通話録音機」を無料で貸し出します

詳しくは、「広報みなと」6月21日号をご覧ください。

みんなと オレンジカフェ



認知症の初期の人やそのご家族、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。

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
介護予防総合センター(ラクっちゃ)	毎月第1水曜	午前10時～11時30分 午後1時～4時
ありすの杜きこ南麻布	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	
みなと保健所	毎月第4水曜	

※8月は休みです。
※みなと保健所は、祝日の場合は日程が変更になります(9月、12月)。

費用 各回200円(プログラムにより別途、材料費等実費負担あり)

申し込み 電話で、各高齢者相談センター(8面参照)または高齢者支援課介護予防係へ。

問い合わせ
高齢者支援課介護予防係 ☎3578-2411

認知症予防実践活動

元気な脳をめざそう～ウォーキングで認知症予防～

有酸素運動のウォーキングは、認知症の発症を遅らせる運動といわれています。

ウォーキングの習慣を身に付けるとともに、目標や計画を考え、記録をつけ、参加者相互で成果を話し合うことで、認知症を予防します。

活動は週1回程度です。

活動終了後には参加者の皆さんとともに自主グループ活動につなげていきます。

対象 60歳以上の区民(ただし、介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない人)
※詳しくは「広報みなと」でお知らせする予定です。



問い合わせ
高齢者支援課介護予防係
☎3578-2411

認知症高齢者介護家族支援事業

認知症高齢者を介護する家族に休養が必要なときに「ありすの杜きこ南麻布」で認知症高齢者を短期間受け入れ、介護者の負担軽減を図り、認知症高齢者が在宅での生活を続けられるよう支援します。

費用 1泊につき、宿泊料5000円、食事代1600円
※その他特に要した経費は、実費負担となります。

申し込み 直接、高齢者支援課高齢者施設係へ。 ☎3578-2423

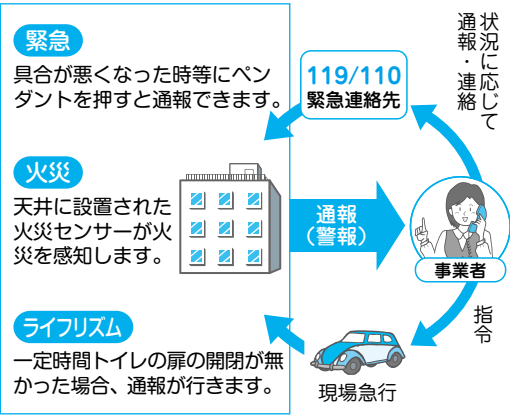
緊急通報システムのご案内

家庭内で病気や火災等の緊急事態に陥ったとき、あるいは一定時間トイレの使用がない場合に、専門の警備員がご自宅に出動して安否の確認および救助活動を行います。

対象 65歳以上で、次のいずれかに該当する人
(1)ひとり暮らしの人
(2)高齢者のみの世帯の人

費用
生活保護受給者 無料
住民税非課税の人 無料
それ以外の人 月額400円
※家族の仕事等の理由で、日中、長い時間お一人になる人についてもご相談ください。

申し込み 直接、各総合支所区民課保健福祉係、各高齢者相談センター(8面参照)へ。



問い合わせ
高齢者支援課在宅支援係
☎3578-2401

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、救急隊が病状等の把握が困難な場合に、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へ。
※郵送での申請はできません



救急医療情報キット

問い合わせ
各総合支所区民課保健福祉係
☎5面参照

「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27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(区役所2階)、各高齢者相談センター等で配布していますので、ご利用ください。

高齢者サービスのご案内 いきいき

区が行っている高齢者福祉サービスを、一冊にまとめて掲載しています。

また、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。

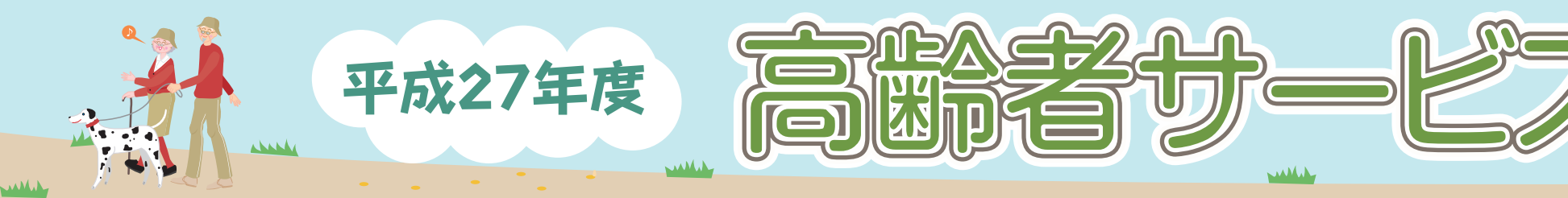


問い合わせ
○「高齢者サービスのご案内 いきいき」について
高齢者支援課高齢者福祉係
☎3578-2395
○「あったかいね！介護保険」について
高齢者支援課介護給付係
☎3578-2876



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

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。



事業		内容	利用者負担等	申し込み・問い合わせ
ひとり暮らしの高齢者等への支援	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」・「要支援1」は週2時間、「要支援2」は週3時間まで。要介護認定者は除きます)。 ※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1・2」の人は介護保険の予防給付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・問 各高齢者相談センター
	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。 ※要介護・要支援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・問 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
	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、昼食または夕食を週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…300円～470円	
	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	「港区家具転倒防止器具等助成事業」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、事前調査のうえ、器具の取り付けを行います。高齢者のみの世帯および要介護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、自力でごみ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、通常の収集とは別に、収集職員が戸別に訪問して、玄関先からごみを収集します。なお、事前の連絡がなく、ごみ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
	粗大ごみの運び出し収集	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ごみ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ごみを運び出し収集します。 ※ただし、第三者の立会いが出来ない場合、引越し等で大量の粗大ごみがある場合、粗大ごみ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、粗大ごみの処理手数料が必要です。	
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・問 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
	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)、使用している寝具の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	申・問 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
	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カ月前から予約受け付けをしています。	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	申・問 各高齢者相談センター
	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)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・要介護高齢者で、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施設を利用し、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、その他の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	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日生まれの方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割に据え置き) 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
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 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	

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は疑い、一度電話を切ってください。息子や孫等、親族をかたったら、以前から知っている電話番号に、行政機関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。

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歳以上の方が対象です。**詳しくは、窓口または電話でお問い合わせください(欄外参照)。
※他紙面で紹介している事業については掲載していません。

凡例

申…申し込み 問…問い合わせ

平成27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
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、翌年4月以降の入居登録者を11月中旬に募集します。 ※詳しくは、「広報みなと」でお知らせする予定です。	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、または保安上危険もしくは保健衛生上劣悪な住宅に居住している人を対象に、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、浴槽の取り替え等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
	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すとともに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)	問 高齢者支援課在宅支援係
	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。 ※工事着工後の申し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
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回です。	1回……1000円	申 「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
	寿商品券等の贈呈	9月15日現在、70・77・80・88・90・99歳の人に寿商品券(港区内共通商品券)、100歳以上に記念品と花束を8月下旬から9月15日頃までにお贈りします。	無料	申・問 各総合支所区民課保健福祉係
	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。		
	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	申・問 港区社会福祉協議会地域福祉係
	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の他、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。 【申し込み時の注意】 健康保険証や運転免許証等使用者、借受者の住所が証明できるもの(原本とその写し)と借受者の印鑑を持参。使用者で交付を受けている人は介護保険証や身体障害者手帳を持参。短期貸出の期間を超えた場合は、一般貸出へと自動的に変更され、利用者負担が生じます。利用者負担が免除となる場合があります。詳しくは、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。	
	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サービスです。 【活動内容】 一緒に行う日常の家事の手伝いや買物、外出や通院の付き添い、話し相手等。 ※依頼内容等により、対応が難しい場合や応じられる協力会員が見つからない場合があります。 【活動時間】 月～金曜(土・日曜、祝日、年末年始を除く)午前9時～午後5時 ※1回の活動時間は原則2時間以内(通院の付添いについては応相談)。	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	
	高齢者総合相談	●介護保険の要支援・要介護認定になるおそれのある人や、要支援の人の介護予防ケアプランを作成します。 ●消費生活被害や高齢者虐待、成年後見制度の相談や援助をします。 ●地域のケアマネジャーが、円滑に仕事ができるように支援・指導をします。 ●介護保険の制度や区の高齢者サービスの説明・受付や、生活全般についての相談を受け付けます。		申・問 各高齢者相談センター

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
	協働推進課協働推進係	☎3578－3123
	区民課窓口サービス係(相談担当)	☎3578－3170
	区民課保健福祉係	☎3578－3161
麻布地区総合支所	管理課施設運営担当	☎5114－8805
	協働推進課協働推進係	☎5114－8802
	区民課窓口サービス係	☎5114－8821
	区民課保健福祉係	☎5114－8822
赤坂地区総合支所	管理課施設運営担当	☎5413－7273
	協働推進課協働推進係	☎5413－7272
	区民課窓口サービス係	☎5413－7012
	区民課保健福祉係	☎5413－7276
高輪地区総合支所	管理課施設運営担当	☎5421－7067
	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
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	☎6400－0031
	区民課窓口サービス係	☎6400－0021
	区民課保健福祉係	☎6400－0022
高齢者支援課	高齢者福祉係	☎3578－2391
	在宅支援係	☎3578－2400
	高齢者施設係	☎3578－2420
	介護予防係	☎3578－2407
みなとリサイクル清掃事務所		☎3450－8025
国保年金課	高齢者医療係	☎3578－2111(内線2654～9)
	資格係	☎3578－2111(内線2643～5)
みなと保健所健康推進課	健康づくり係	☎6400－0083
芝地区高齢者相談センター		☎5232－0840
麻布地区高齢者相談センター		☎3453－8032
赤坂地区高齢者相談センター		☎5410－3415
高輪地区高齢者相談センター		☎3449－9669
芝浦港南地区高齢者相談センター		☎3450－5905
港区社会福祉協議会	地域福祉係	☎6230－0281



7月から振り込め詐欺被害防止のための「自動通話録音機」を無料で貸し出します
詳しくは、「広報みなと」6月21日号をご覧ください。

☎電話番号のかけ間違いにご注意ください。

60歳からの

仕事で生きがい

港区
シルバー
人材センター

かゆいところに手が届く

「孫の手サービス」のご案内

仲間と楽しく!

ワークステージ

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高齢者の皆さんに、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1500人です。仕事は主に区内の家庭や事業所、公共団体等から高齢者に適した仕事を引き受けていて、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。

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歳以上の区内在住者

年会費 2000円

入会説明会の日程・場所

7月14日、8月11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
○公共施設(いきいきプラザ・学校・駐輪場等)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・食堂いすの張り替え

○パソコン出張サービス

独自事業

○パソコン・カルチャー教室

○自転車の再生・販売、ガイド事業 等

ボランティア活動

○港区シルバー人材センターでは、地域貢献につながる活動も行っています。

仕事の依頼もお待ちしております

港区シルバー人材センターへの仕事の依頼は、どなたからでも受け付けます。

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

○組立家具の組立・分解

○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き受けます(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、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、1900人を越えます。現在の登録求職者は約5400人、求人事業所は1000社を超える数です。

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ています。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回実施しています。また、同様に年4回合同就職面接会を開催しています。

開所時間

月～金曜(土・日曜、祝日を除く)、午前9時～午後5時(最終受付午後4時30分まで)

問い合わせ

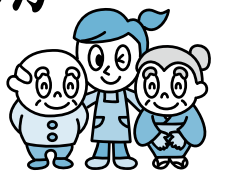
みなと*しごと55

☎5232-0255

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

熱中症に注意しましょう

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

☎3578-2405

熱中症予防のポイント

熱中症にならないために、次の点に気をつけましょう。

☐水分をよくとりましょう

・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。

☐暑さ対策を心がけましょう

・食事はしっかりととりましょう。

・暑さを避けるための服装を選びましょう。



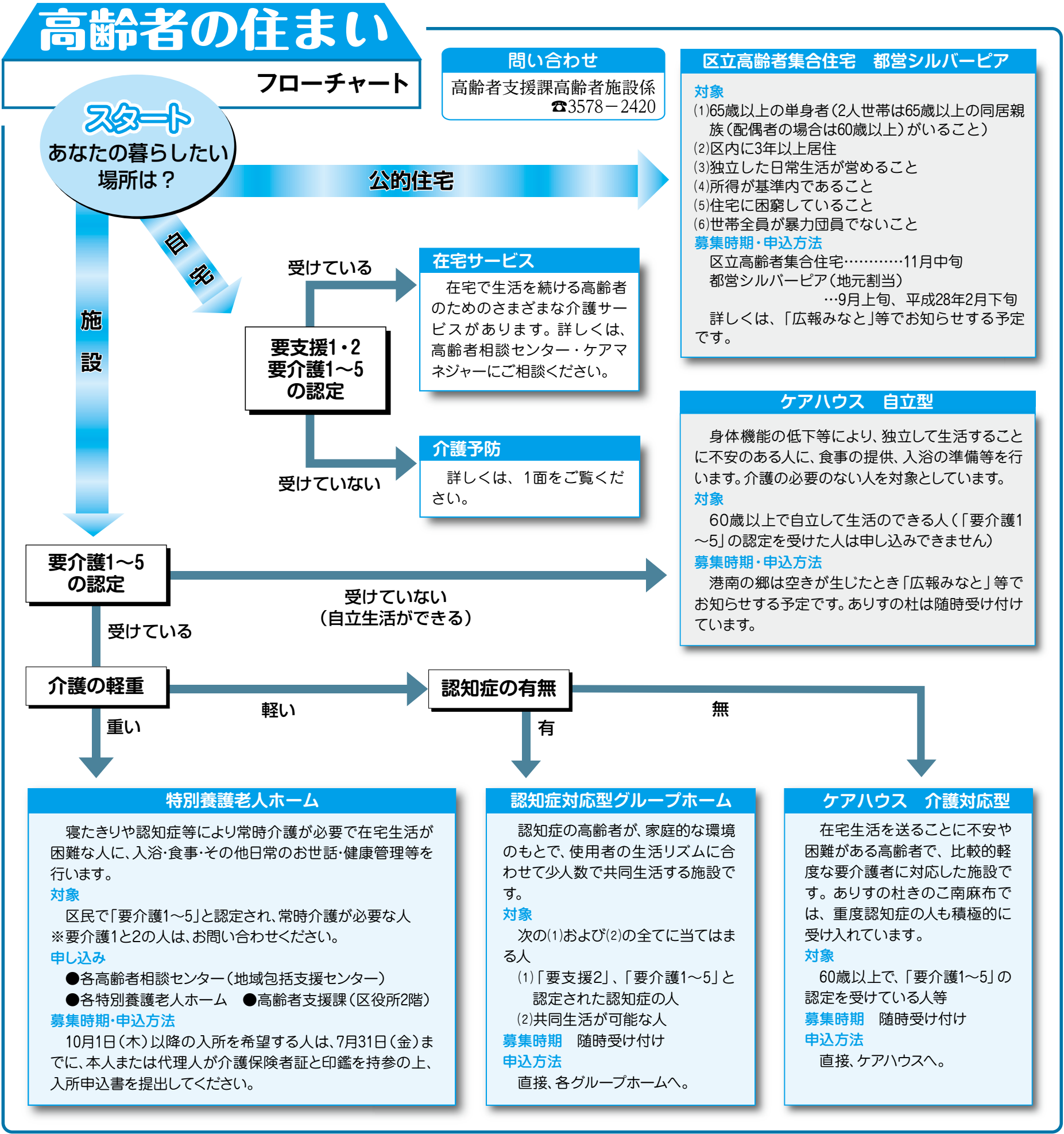
熱中症かなと思ったら

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。



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



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)
申し込み 芝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対象にならない場合があります。
※7月から、台場高齢者在宅サービスセンターでも事業を開始する予定です。

問い合わせ
高齢者支援課高齢者施設係 ☎3578-2421

高齢者の見守りに関する協定を締結しました

区では、日頃から検針や集金、配達等で戸別訪問しているライフライン事業者(電気・ガス・水道)、信用金庫、生活協同組合および港区新聞販売同業組合と連携し、高齢者の異変を早期に把握し、必要な支援を適切に行うことを目的として、高齢者の見守りに関する協定を締結しました。

協定を締結した各事業者は、高齢者宅への訪問の際等に異変に気付いた場合に区に通報します。区は、速やかに安否確認をする等、必要な支援を行います。

協定締結先(平成27年4月1日現在)

- 東京電力(株)
- 東京ガス(株)
- 東京ガスリックリビング(株)
- 東京都水道局
- さわやか信用金庫、芝信用金庫、城南信用金庫、世田谷信用金庫
- 生活協同組合コープみらい、生活協同組合パルシステム東京、東京南部生活協同組合、東都生活協同組合、23区南生活クラブ生活協同組合
- 港区新聞販売同業組合

今後も、さまざまな事業者との連携により、地域における高齢者見守りの輪をさらに広げていきます。

問い合わせ
高齢者支援課在宅支援係 ☎3578-2404



「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は疑い、一度電話を切ってください。息子や孫等、親族をかたったら、以前から知っている電話番号に、行政機関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。

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。

いつまでも自分らしくいきいきと暮らすために

高齢者相談センター

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、高齢者の皆さんの支援を行います。3人はそれぞれ専門分野を持っていますが、専門分野の仕事だけを行うのではなく、互いに連携を取りながら「チーム」として総合的に高齢者の皆さんを支えます。どうぞ、気軽にご相談ください。

※区では、地域包括支援センターの呼び名を「高齢者相談センター」としています。

(地域包括支援センター)

悩み

疑問

心配ごと

一人で抱えこんでいませんか？

こんなときお役に立ちます！



介護予防の取り組み

介護予防ケアマネジメント

- 要支援・要介護になる恐れのある人や要支援の人の介護予防ケアプランを作成します。
- 身体機能の不安解消や、健康維持のための取り組みを行います。



皆さんの身近な相談窓口です



保健師

社会福祉士

主任ケアマネジャー

高齢者の権利 権利擁護

- 悪質な消費生活被害や虐待の相談、防止への取り組みを行います。
- 財産管理に自信がなくなった際は、相談に応じます。

暮らしやすい地域

包括的・継続的ケアマネジメント

- 地域の高齢者支援のネットワークの拠点として、さまざまな関係機関や医療機関と連携しています。
- 地域ケアマネジャーの仕事が円滑に行えるよう、支援・指導を行っています。



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
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	日曜・祝日・年末年始 午前9時～午後5時
赤 坂	北青山1-6-1	元赤坂、赤坂、南青山、北青山	☎5410-3415	電話相談は、24時間受け付けています。
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 ☎5面参照

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や高齢者のみの世帯等を訪問し、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、福祉の専門職員として、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

問い合わせ

高齢者支援課在宅支援係
☎3578-2404

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

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、衣類の
汚れや臭いがある

同じ洗濯物が
干したまま

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