

高齢者サービス特集号

高齢者の皆さんが安全安心で自立した生活を送れるよう、主な福祉サービスを紹介しします。その他のサービスや詳しい内容については、お問い合わせください。

平成29年
(2017年) **6.11**

☎3578-2111(代)

FAX 3578-2419 (高齢者支援課)

<http://www.city.minato.tokyo.jp>

趣味に!

健康
づくりに!

学習に!

いきいきプラザ 児童高齢者交流プラザ

いきいきプラザ、児童高齢者交流プラザ等は、主に60歳以上の区民が趣味や学習、健康づくり等に取り組んだり、地域活動を行ったりすることができる施設です。
まだ、ご利用したことのない初めての人もぜひ気軽にご利用ください。

ご存じですか?



多彩な教室・講座

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、各施設の特徴を生かしたさまざまな教室・講座を実施しています。
※詳しくは、各施設へお問い合わせください。



身近な場所で健康づくり

トレーニング施設や、専門家の指導のもとで体を動かす講座等が充実しています(介護予防事業)。
※詳しくは、2面を参照してください。



利用できる さまざまなサービス

■はり・マッサージサービス、 会食サービス

対象 65歳以上の区内在住者
※詳しくは、4・5面を参照してください。

■無料で利用できるお風呂や敬老室

対象 60歳以上の区内在住者
※利用時間・日時は各施設へお問い合わせください。

■集会室等

集会室等が利用できます。トレーニングルームや体育館等のスポーツ施設があるいきいきプラザもあります。
※利用方法については、各施設にお問い合わせください。



地域交流のために、 さまざまなイベント

■さわやか体育祭

競技やダンス、保育園児・幼稚園児らとの出し物やゲーム等を楽しめます(平成29年度は、7月5日(水)に港区スポーツセンター(みなとパーク芝浦内)で開催します)。



■ほのぼの作品展

教室で習ったことや趣味の成果を展示する機会です(平成29年度は、10月11・12日(水・木)に開催します)。

※その他、お祭り、カラオケ、ダンス大会、日帰りで近隣の寺社等を見学する外出事業等も行っています。

表1 いきいきプラザ等一覧

平成29年6月1日現在

施設名	所在地	電話番号	FAX番号
三田いきいきプラザ	芝4-1-17	☎3452-9421	3452-2018
神明いきいきプラザ	浜松町1-6-7	☎3436-2500	3436-2510
虎ノ門いきいきプラザ	虎ノ門1-21-10	☎3539-2941	3539-2940
南麻布いきいきプラザ	南麻布1-5-26	☎5232-9671	5232-0568
ありすいきいきプラザ	南麻布4-6-7	☎3444-3656	3444-3298
麻布いきいきプラザ	元麻布3-9-11(仮設)	☎3408-7888	3408-2585
西麻布いきいきプラザ	西麻布2-13-3	☎3486-9166	3486-9216
飯倉いきいきプラザ	東麻布2-16-11	☎3583-6366	3583-4339
赤坂いきいきプラザ	赤坂6-4-8	☎3583-1207	3583-5627
青山いきいきプラザ	南青山2-16-5	☎3403-2011	3403-3427
青南いきいきプラザ	南青山4-10-1	☎3423-4920	3423-6158
豊岡いきいきプラザ	三田5-7-7	☎3453-1591	3453-3613
高輪いきいきプラザ	高輪3-18-15	☎3449-1643	3449-0783
白金いきいきプラザ	白金3-10-12	☎3441-3680	3444-9829
白金台いきいきプラザ	白金台4-8-5	☎3440-4627	3440-0795
港南いきいきプラザ	港南4-2-1	☎3450-9915	3450-9916
芝浦アイランド 児童高齢者交流プラザ	芝浦4-20-1	☎5443-7338	5443-2512

※台場高齢者在宅サービスセンター(台場1-5-5)でも、お風呂の利用、高齢者会食サービス、各種教室を行っています。問い合わせ ☎5531-0520 FAX5531-0523

表2 いきいきプラザ開館日時

施設名	開館時間	休館日※
各いきいきプラザ	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	12月31日～1月3日 (祝日、12月29・30日は 午後6時15分まで)

※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。

初めてご利用の人は 利用登録をしてください

登録には、本人確認書類等が必要です。有効期間は利用登録日から3年間です。
※詳しくは、各施設にお問い合わせください。

もくじ

介護予防・日常生活支援総合事業 … 2面	主な高齢者サービス一覧 … 4・5面
自主活動グループの紹介等 … 3面	仕事・生きがいづくり等 … 6面
	高齢者の住まい等 … 7面
	高齢者相談センター等 … 8面

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1・2参照
各総合支所管理課施設運営担当 ☎5面参照

介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)を利用して自立した生活を続けましょう

高齢者が住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるよう支援することを目的として、平成28年4月から実施している事業です。

「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。



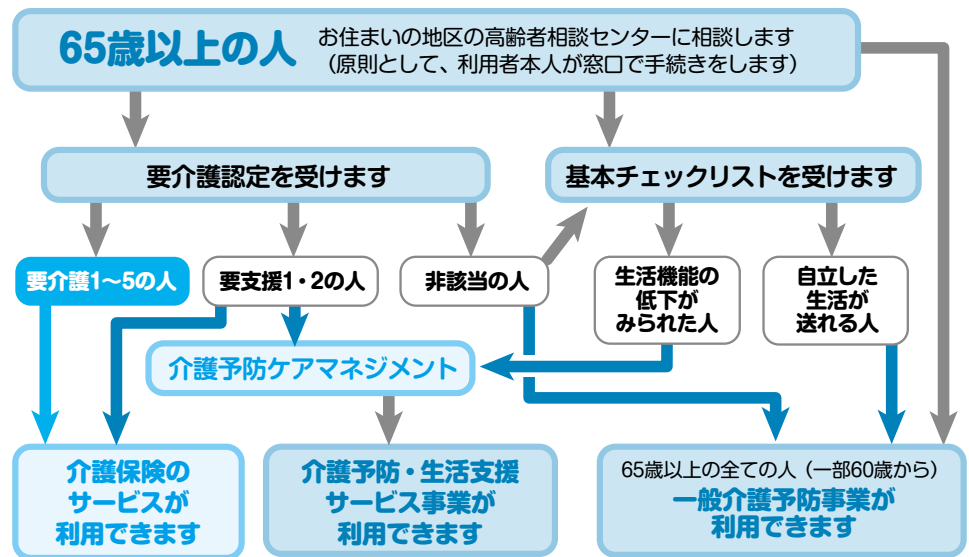
総合事業を利用するには

要介護認定を受けていなくても、必要と判断されればサービスが利用できます。まずはお住まいの地区の高齢者相談センターにご相談ください。

問い合わせ

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推進係



介護予防・生活支援サービス事業

ホームヘルパー等が家庭へ訪問して支援を行う訪問型サービスと、デイサービスやいきいきプラザ等で介護予防事業を行う通所型サービスがあります。

対象 要支援1・2、事業対象者

※事業対象者とは、高齢者相談センターが実施する基本チェックリストの結果、生活機能の低下がみられた人です。

訪問型サービス

ホームヘルパーが家庭を訪問し、利用者が自分のできることが増えるように、食事・洗濯等の支援を行います。

● 訪問介護サービス

ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴・排せつ等の身体介護や調理・洗濯等の生活援助を行います。

● 生活援助サービス

ホームヘルパー等(一定の研修受講者を含む)が調理・洗濯・掃除・買い物等の生活援助を行います。

● 相互支援サービス

住民等が話し相手となり、話を聞きながら洗濯・掃除等の簡易な生活援助を行います。

● 訪問型介護予防サービス

看護師等の専門職が月1回程度自宅を訪問し、生活改善のアドバイスや日常生活に関する指導等を行います(直接的な支援は行いません)。



通所型サービス

通所介護施設で介護サービスや体操等を行う事業(デイサービス)の他、いきいきプラザ等で生活機能の維持向上を目的とする介護予防事業を行います。

● 通所介護サービス

高齢者在宅サービスセンター等の通所介護施設で、食事・入浴等の介護サービス、生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニング等を行います。

● みんなの倶楽部

区が養成した介護予防リーダー(住民)が企画・実施するさまざまなプログラムを楽しみながら体を動かし介護予防にも取り組める講座です。

● 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&食と健口(けんこう)～
- 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
- 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(けんこう)講座
- 短期集中リハビリ講座



問い合わせ

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推進係

一般介護予防事業

65歳以上なら誰でも利用できるサービスで、各いきいきプラザや介護予防総合センター等で実施する「みんなの教室」「みんなでトレーニング」があります。

対象 65歳以上の人
※は60歳以上の人

みんなの教室

- わくわくカジノ体験教室
- 陶芸・そば打ち等体験教室
- やわらかボール体操教室～今から貯筋～
- 認知症予防のための音楽教室
- 頭とからだの健康教室
- 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※
- 肩こり予防改善教室※



わくわくカジノ体験教室の様子

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※



筋力アップマシントレーニングの様子

問い合わせ

高齢者支援課介護予防推進係

☎3578-2930

自主活動グループを紹介します

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。

表 現在活動している自主活動グループ一覧

地区	グループ名	内容	会場	曜日	時間	会費
芝	のこのこ	ノルディックウォーキング	芝公園(中心)および都営交通使用の近辺公園	毎週木曜(7月中旬から9月中旬は夏休み)	午前10時～正午	1000円/年(保険代)
	のるのるウォーキングMINATO	ノルディックダンス、ノルディックウォーキング	神明いきいきプラザ	随時	随時	なし
	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
	料味人グループ	男性:一般家庭料理の習得、薬膳料理 女性:災害時に役立つ缶詰を使った料理、洋風料理、薬膳料理等	男性:三田いきいきプラザ 女性:きらきらプラザ新橋	男性:毎月第3木曜 女性:3カ月に1回	男性:午前10時～午後2時 女性:不定期	男性:500円/回 女性:500円/回
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(町内会、老人会への出前活動もやってます。希望する場合は、港区社会福祉協議会、介護予防総合センターにご相談ください)	毎月第4水曜	午後1時30分～3時	100円/回
赤坂・芝	Live Life in港	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 三田いきいきプラザ	毎週火曜・木曜 毎週月曜・金曜	午前10時～正午	300円/月 (入会3年目以降は200円/月)
高輪	介護予防あおぞら	介護予防体操、歌、講座、カフェ等	豊岡いきいきプラザ	毎月第1・第3水曜	午後1時～4時	お問い合わせください
芝浦 港南	健康音楽なずなミュージカ	洋楽(カタカナのルビ付き)、シャンソン・歌謡曲を歌う、健康づくりと頭の体操	介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2階)	第1土曜・第3木曜	午後2時～4時	500円/回(教材費)
	NPOプラチナ美容塾	美容ボランティア養成・活動・交流、セルフ美容講座	芝浦港南地区ボランティアコーナー(みなとパーク芝浦1階)	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	受講料無料(教材費500円)
	なぎさサロン	茶話会、情報交換、仲間作りのお手伝い、太極拳(練功十八法(前段))	芝浦区民協働スペース(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)
	ほのぼのサロン	茶話会、情報交換、介護予防体操等	芝浦港南地区ボランティアコーナー(みなとパーク芝浦1階)	毎月第3木曜	午後2時～4時	なし
	楽楽ロッキー	港区防災地図の実踏および情報交換と介護予防体操等	介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2階)	毎月第1水曜	午後2時～4時	なし
	レインボー	健康体操、茶話会、頭脳のトレーニング等	港南区民協働スペース(さんぽーと港南1・2階)	毎月第1・第3月曜(8月は休み)	午後1時30分～3時30分	100円/回
港区 全域	港区スポーツ吹矢協会	介護予防体操、スポーツ吹矢	介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2階)、芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ、港区内(ありす、青山、青南、豊岡、高輪、白金)いきいきプラザ等	介護予防総合センター 毎週月曜 ※その他は、お問い合わせください。	介護予防総合センター 午後1時～4時30分 ※その他は、お問い合わせください。 ※祝祭日は休み(全ての会場)	500円/月(スポーツ吹矢の消耗品代) ※ただし、芝浦アイランド、青山、青南は無料



料味人グループ(芝地区)
平成29年6月1日現在

※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担うボランティアです。

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推進係

みんなといきいき体操をしよう

「みんなといきいき体操」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に取り組め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すことができ、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の様子

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
- 体操は、各いきいきプラザ、介護予防総合センター等で実施していますので、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。

貸出対象

介護予防に関心があり、みんなといきいき体操を活動に取り入れたい5人以上のグループ

貸出場所

神明・ありす・青山・白金台・港南の各いきいきプラザ(5カ所)、介護予防総合センター



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推進係 ☎3578-2930

認知症初期集中支援事業

認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けることができる社会の実現をめざし、認知症初期集中支援事業を実施しています。
本事業にあたっては、専門医や専門職による認知症初期集中支援チーム(※)を設置し、早期診断、早期対応を行い、認知症の人やその家族の支援に取り組んでいます。
※区では、都が地域連携型認知症疾患医療センターに指定している、東京都済生会中央病院に委託をしています。

対象

在宅で生活をしている認知症が疑われる人または認知症の人で、医療サービスまたは介護サービスを受けていない人

- 認知症疾患の臨床診断を受けていない人
 - 継続的な医療サービスを受けていない人
 - 適切な介護サービスに結びついていない人
- こんなとき相談してみては
- いつどこで何をしたかの出来事を忘れる。
 - 家計、買い物等の段取りを立てることが難しくなる。
 - 物忘れを自覚できない。
 - 自分がいる場所が分からなくなる。

問い合わせ
各高齢者相談センター ☎8面参照
高齢者支援課高齢者相談支援係
☎3578-2409

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。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

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)

会場	開催日	時間
みなと保健所	毎月第4水曜または木曜 他	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(みなとパーク芝浦2階)	毎月第1水曜 他	

※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。

問い合わせ
高齢者支援課高齢者相談支援係 ☎3578-2409

平成29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、秋頃に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29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時間まで、「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。※「総合事業対象者」および「要支援」の人は介護予防・生活支援サービス事業の訪問型サービス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
	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病気やけがなどで緊急または一時的な理由により家事援助や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。※「総合事業対象者」および「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
	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。
	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
	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…280~470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
	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認定で「要介護3」以上の高齢者のいる世帯等が対象です。	無料
	防災用品あっせん事業	ひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の人のうち、防災用品を自身で準備することが困難な人対象に、防災用品をあっせんします。※あっせんは一世帯につき1回限りです。	詳しくは、お問い合わせください。
	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
介護が必要な高齢者への支援	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。
	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
	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)。※申し込み月以降の助成です。※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。	
	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(1月)は水洗い)、ご自宅に訪問して、使用している寝具(布団)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
	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カ月前から予約を受け付けています。	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7割を区が助成します。
	徘徊探索支援	在宅の高齢者が、認知症の徘徊により居所が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)または定期巡回・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

「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
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歳以上の区民を対象に、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	民間賃貸住宅 あっせん	 立ち退きを求められている人等を対象に、区内の相談協力店の協力を得て、民間賃貸住宅のあっせんを依頼します。あっせんが成立したときは、入居費用の一部を助成します。また、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、浴槽の取り換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。	最高1割負担 助成限度額については、お問い合わせください。	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1割から6割の負担があります)	
	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、各いきいきプラザおよび芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ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 ボランティア・地域活動支援係
	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		高齢者相談支援係	☎3578-2407
赤坂地区総合支所	管理課 施設運営担当	☎5413-7273		介護予防推進係	☎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2654~9
	区民課 保健福祉係	☎5413-7276		資格係	☎3578-2111内線2643~5
高輪地区総合支所	管理課 施設運営担当	☎5421-7067	保健所健康推進課		健康づくり係 ☎6400-0083
	協働推進課 協働推進係	☎5421-7621	港区社会福祉協議会		
	区民課 窓口サービス係	☎5421-7612	ボランティア・地域活動支援係		☎6230-0284
	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29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)、介護保険課(区役所2階)、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。

「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 ☎3578-2393

○「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

☎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する公益社団法人です。

現在の会員登録者数は約1630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、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、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歳以上の区内在住者
年度会費 2000円

入会説明会 7月11日、8月8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

(1)小学校の登下校誘導業務(2)公共施設(いきいきプラザ等)の受付管理業務(3)試験監督業務(4)企業や大学からのモニター業務 等

家庭からの仕事

(1)植木の剪定・除草(2)簡単な大工修繕、網戸の張り替え(3)浴衣の着付け、暑中見舞いの宛名書き(4)パソコンの設定や困りごと出張サービス

独自事業

(1)パソコン・カルチャー教室(2)リサイクル自転車の作製・販売(3)史跡・街歩きガイド事業

シルバー派遣事業

(1)選挙の期日前投票(2)経理事務、一般事務

仕事の注文をお待ちしています

仕事の依頼は、どなたでも結構です。

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

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。区民である会員が、長年培ってきた豊かな知識・経験・技術を生かして、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 (1)外出同行(通院・買い物・墓参り等)(2)話し相手(3)衣替え・衣類整理(4)入院準備・入院中のお世話(5)出張美容(ヘアカット・シャンプー等)(6)出張着付け 等

クイックサービス (1)電球の交換(2)ベランダ・網戸の清掃等

リビングサービス (1)家具の移動(2)包丁研ぎ(3)蝶番等の調整(4)家具転倒防止器具の取り付け(5)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)。

※上記対象者ほか、区民の皆さんからの依頼には、港区シルバー人材センターの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

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。

シニアのための無料職業紹介所
みなと*しごと55

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る無料職業紹介所です。平成21年2月に開始し、再就職をした人は延べ2500人以上です。

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」に求職登録をしていただくと、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、ご紹介します。

希望者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。

「みなと*しごと55」開所時間

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

問い合わせ

みなと*しごと55 ☎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ことを目的として、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

港区バリアフリーマップをリニューアルしました

港区バリアフリーマップは、高齢者、障害者、乳幼児をお連れの人等が安心して外出できるよう、区内の公共施設や交通施設、公園、公衆トイレ等のバリアフリー情報をまとめたものです。

平成29年4月にリニューアルし、港区公式ホームページで公開しています。パソコン・スマートフォン・携帯電話等で利用できますので、ぜひご活用ください。

問い合わせ

保健福祉課地域保健福祉担当

☎3578-2377

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
☎3578-2401

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してください
- 朝起きたとき、夜寝る前、入浴の前等に水分補給をしてください

☐エアコン・扇風機を上手に使いましょう

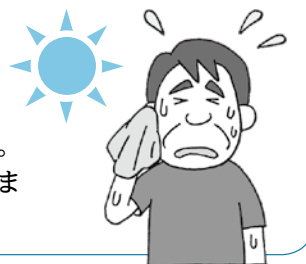
- 無理に我慢せず、エアコンや扇風機を上手に使用することも大切です
- 就寝時は室内を閉め切ってしまうため、特に注意が必要です

☐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。☎3578-2199

高齢者の住まい

スタート

あなたの暮らしたい場所は？

フローチャート

公的住宅

施設

自宅

問い合わせ

高齢者支援課高齢者施設係

☎3578-2420

区立高齢者集合住宅 都営シルバーピア

対象

(1)65歳以上の単身者(2人世帯は65歳以上の同居親族(配偶者の場合は60歳以上)がいること)

(2)区内に3年以上居住していること

(3)独立した日常生活が営めること

(4)所得が基準内であること

(5)住宅に困窮していること

(6)世帯全員が暴力団員でないこと

募集時期・申込方法

区立高齢者集合住宅……11月中旬

都営シルバーピア(地元割当)……9月上旬、平成30年2月下旬

※区立高齢者集合住宅は、翌年度空き家が発生した場合の空き家入居登録者募集です。詳しくは、「広報みなと」等でお知らせする予定です。

在宅サービス

在宅で生活続ける高齢者のためのさまざまな介護サービスがあります。詳しくは、高齢者相談センター・ケアマネジャーにご相談ください。

介護予防

詳しくは、2面をご覧ください。

要支援1・2 要介護1～5の認定

受けている

受けていない

要介護1～5の認定

受けている

受けていない(自立生活ができる)

ケアハウス 自立型

身体機能の低下等により、独立して生活することに不安のある人に、食事の提供、入浴の準備等を行います。介護の必要のない人を対象としています。

対象

60歳以上で自立して生活のできる人(「要介護1～5」の認定を受けた人は申し込みできません)

募集時期・申込方法

港南の郷は空きが生じたとき「広報みなと」等でお知らせする予定です。ありすの杜きのご南麻布は随時受け付けています。

介護の軽重

軽い

重い

認知症の有無

有

無

特別養護老人ホーム

寝たきりや認知症等により常時介護が必要で在宅生活が困難な人に入浴、食事、その他日常のお世話、健康管理等を行います。

対象

区民で「要介護1～5」と認定され、常時介護が必要な人

※要介護1・2の人は、お問い合わせください。

申し込み

次の施設で申込書を配布・受け付けています。

●各高齢者相談センター

●各特別養護老人ホーム

●高齢者支援課(区役所2階)

募集時期・申込方法

10月1日(日)以降の入所を希望する人は、7月31日(月)までに、本人または代理人が介護保険者証と印鑑を持参の上、入所申込書を提出してください。

認知症対応型グループホーム

認知症の高齢者が、家庭的な環境のもとで、使用者の生活リズムに合わせて少人数で共同生活する施設です。

対象

次の(1)および(2)に当てはまる人

(1)「要支援2」、「要介護1～5」と認定された認知症の人

(2)共同生活が可能な人

募集時期

随時、受け付けています。

申込方法

直接、各グループホームへ。

ケアハウス 介護対応型

在宅生活を送ることに不安や困難がある高齢者で、比較的軽度な要介護者に対応した施設です。ありすの杜きのご南麻布では、重度認知症の人も積極的に受け入れています。

対象

60歳以上で、「要介護1～5」の認定を受けている人等

募集時期

随時、受け付けています。

申込方法

直接、ケアハウスへ。

詳しくは、高齢者支援課高齢者施設係が発行している「港区施設案内」をご覧ください。「港区施設案内」は、高齢者支援課、各総合支所、各高齢者相談センター等で配布しています。また、港区ホームページ「高齢者・介護」のタブ、「読み物」のカテゴリーからダウンロードすることもできます。

振り込め詐欺撃退のための

自動通話録音機を利用してみませんか

呼出音が鳴る前に、かかってきた電話全てに自動で「振り込め詐欺等の犯罪被害防止のため会話内容が自動録音されます」と警告音声を流し、通話を実際に録音する機器です。

振り込め詐欺の犯人は声を録音されることを嫌うので、利用すると多くの場合撃退できます。

区内の高齢者がいる世帯等に無料で貸与しています。ぜひご活用ください。

注意事項

●台数に限りがあります。

●警視庁の自動通話録音機の貸与を受けている世帯は対象外です。

●電気料金等維持費は自己負担です。

※画像は大きさのイメージです。実際のつなぎ方とは異なります。

固定電話機

自動通話録音機

電話回線による非常通報装置(区の緊急通報システム等)とは併用できない等、電話機の状況によって利用できない場合があります。

申し込み・問い合わせ

防災課生活安全推進担当

☎3578-2270

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、救急隊による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明記)

(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 直接、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。

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。



皆さんの身近な相談窓口 高齢者相談センター

さまざまな問題への相談

- 生活全般の相談、必要なサービスや機関の紹介、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、ケアプランの作成等を行います。

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 日曜・祝日・年末年始 午前9時～午後5時 在宅介護や介護予防に関する電話での相談は、上記時間外でも可能です。
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	
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

高齢者支援課高齢者相談支援係

ふれあい相談員 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、高齢者の困り事等の相談を受け、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、総合支所等と連携し、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。



ふれあい相談員

高齢者の次のような異変に気付いたら、ふれあい相談員にご相談ください

- 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 ☎5501-0560
- 麻布地区 ☎3451-7830
- 赤坂地区 ☎5410-3400
- 高輪地区 ☎5447-1340
- 芝浦港南地区 ☎3450-5512

担当課 高齢者支援課在宅支援係

生活支援コーディネーター

高齢者のための地域活動を私たちが地域の人と一緒につくっていきます

地域の皆さんや関係機関と一緒に、高齢者の支え合いを広げることや、サービスの開発に向けて検討し、取り組んでいきます。



生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーターが皆さんからお話を伺うため、地域のさまざまな活動に出向きます。

次のようなことをぜひ教えてください

- 地域ではこんな活動があります
- 地域のお店等の便利情報
- 生活する中で「困った」と感じること 等

地区別に3人で担当します

- 芝地区・芝浦港南地区(台場地域含む)
- 麻布地区・赤坂地区
- 高輪地区

連絡先(平日午前9時～午後5時)

港区社会福祉協議会 地域福祉係内 ☎6230-0281
担当課 高齢者支援課在宅支援係

消費生活で困ったときは… 消費者センターにご相談ください

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する相談を受け付けています。また、リコール情報等消費生活に関する情報も提供しています。

平成28年度相談件数 2275件

うち60歳以上の相談件数 543件

相談内容上位5位(60歳以上)		
	商品・サービス名	主な内容
1	放送・通信サービス	デジタルコンテンツ、インターネット、テレビ放送
2	食料品	健康食品、ミネラルウォーター
3	金融・保険サービス	株、フリーローン・サラ金、生命保険
4	教養娯楽品	携帯電話、音響・映像機器
5	住居品	台所用品、空調・冷暖房機器

※平成29年5月現在

消費生活相談用電話
☎3456-6827

月～土曜
(年末年始、祝日を除く)
午前9時30分～午後4時
※土曜は電話相談のみ



相談事例

- 「見た覚えがない」「登録した覚えがない」有料動画の料金を請求されている。
- 「お試し」「初回限定価格」とあったので1回のつもりで契約したら、実際は4回の定期購入契約になっていた。
- 電話で、某大手事業者名を名乗る者から、しつこく投資の勧誘をされている。



港区は、みどりの保全とごみの減量に努めています。
この広報紙は、古紙を利用した再生紙を使用しています。