

高齢の方へのサ

いつまでも健康で生き生きと暮らすために・・・

凡例 問い合わせ(申込)先 HP ホームページ Eメールアドレス

介護が必要な方へのサービス

介護保険では給付されないサービスについて、また、介護保険だけでは量的に不足する方のために、区独自の各種サービスを実施しています。

◎4面も併せてご覧ください。

～介護保険給付の種類を補うサービス～

- 紙おむつ等支給
- ふとん乾燥・丸洗いサービス
- 一般寝台(高さ調節機能付き)の貸与
- 理美容サービス
- 徘徊高齢者探索システム費用助成
- リフト付ハイヤー
- 食事サービス



～介護保険給付の量を補うサービス～

●印のサービスは介護保険の対象とならない自立と認定された方もご利用いただけます。

- 生活援助サービス(ホームヘルプサービス)
- 院内介助サービス(ホームヘルプサービス)
- 住宅設備改善給付
- 在宅支援入浴サービス(訪問入浴サービス)
- 緊急生活支援宿泊サービス(緊急ショートステイ)
- 在宅療養支援訪問看護

～在宅介護を支援するためのサービス～

- おとしより介護応援手当
- 介護者慰労

～介護に関する相談窓口～

介護保険や高齢者の福祉サービスの相談を受け付けています。

おとしより相談コーナー(区役所4階 介護保険課)	☎(3546)5379
京橋おとしより相談センター(リハポート明石等複合施設1階)	☎(3545)1107
日本橋おとしより相談センター(十思スクエア1階)	☎(3665)3547
人形町おとしより相談センター(日本橋医師会人形町ビル1階)	☎(5847)5580
月島おとしより相談センター(月島区民センター1階)	☎(3531)1005
勝どきおとしより相談センター(勝どきザ・リバーフロント1階)	☎(6228)2205

介護予防のサービス

◎要支援1・2の方および生活機能に低下が見られる方が対象

- 予防訪問サービス(ホームヘルプサービス)
- 予防生活援助サービス
- 予防通所サービス(デイサービス)
- はつらつ健康教室



◎要介護・要支援を受けていない方が対象(対象年齢は異なる)

- 訪問健康づくり事業
- ゆうゆう講座
- さわやか健康教室

一人暮らしなどの高齢の方へのサービス

- 緊急通報システム
- ふとん乾燥サービス
- 家具類転倒防止器具の取り付け
- 暮らしの困りごとサポート
- 友愛電話訪問
- 入退院時サポート
- 食事サービス



その他のサービス

- 敬老大会
- 敬老買物券
- 敬老入浴事業 ◎3面をご覧ください。
- 補聴器購入費用助成
- 歩行補助杖の給付
- 虹のサービス(区民どうしのたすけあい家事サポート)
- 会食と交流事業「ほがらかサロン」

■印のサービスは費用負担があります。

各サービスの詳細は区HPをご覧ください。



各サービスをまとめた冊子を配布しています

高齢者福祉事業のしおり



介護保険べんり帳



～健康寿命を延ばしましょう～
今すぐ実践！お役立ちガイドブック



区役所4階高齢者福祉課・介護保険課、各おとしより相談センター、各特別出張所で配布しています。

問高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(3546)5353

サービスのご案内

あなたのシニアライフを応援します

遊びに来ませんか？地域の交流サロン「高齢者通いの場」へ！

区では高齢者の方が気軽に集まって、体操や脳トレ、季節の行事など、さまざまな活動を通して交流できるよう、地域の方が主体的に運営する交流サロン「高齢者通いの場」を区内18ヵ所で開設しています(別表1)。お近くの通いの場にお気軽にご参加ください。

「高齢者通いの場」を立ち上げ、運営しませんか？

区では「高齢者通いの場」を新たに立ち上げ、運営する団体に対し、運営費の一部補助などの支援を行っています。

◎既存の団体も対象となります。

◎要件や支援内容など詳しくは区HPをご確認ください。

「高齢者通いの場」の活動場所をご提供ください

区では「高齢者通いの場」を開催できる場所を提供していただける企業・団体・店舗などの方を募集しています。

◎要件など詳しくは区へお問い合わせください。

立ち上げ・運営支援の申し込み方法

通いの場の立ち上げなどをお考えの方は区へお問い合わせください。

区高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎(3546)5716

区HP▶



別表1

団体名	会場	活動日時	主な活動内容
湊カフェ	優つくり村中央湊多目的室(湊2-16-23)	第2・4木曜日 午前10時30分～12時30分 午後1時30分～3時30分	粹トレ、健康体操、歌、脳トレ、カーレット、ポッチャなど
築地集いの場	築地あかつきコミュニティルーム(築地7-9-13)	第2・4水曜日 午前10時～11時30分	粹トレ、筋トレ、ストレッチ、脳トレ、歌、ポッチャなど
八丁堀元気ひろば	京華スクエア町会会議室(八丁堀3-17-9)	第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分	粹トレ、ストレッチ、フラダンス、脳トレ、笑いヨガ、折り紙など
ふらっとルーム新川	新川区民館2号室(新川1-26-1)	毎週水曜日 午後1時30分～3時30分 ◎5週目は除く	粹トレ、健康体操、脳トレ、早口言葉、コーラスなど
銀座ぷらっとサロン	京橋プラザコミュニティルーム(銀座1-25-3)	第1・3水曜日 午前10時30分～12時	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、モルック、参加者同士の交流など
わくわくパーク十思	十思スクエア小ホール(日本橋小伝馬町5-19)	毎週水曜日 午後2時～3時	粹トレ、筋トレ、ストレッチ、朗読など
Tokyo Rose	協働ステーション中央会議室(日本橋小伝馬町5-1)	第2・4火曜日 午後1時30分～3時	モデルウォーキング、歌唱、おしゃれ講義など
日本橋サロン	久松区民館(日本橋久松町1-2)	第1・3金曜日 午後1時30分～3時30分 ◎祝日・年始は除く	体操、脳トレ、手品、歌、朗読、健康講座、参加者同士の交流など
浜町カフェ	浜町メモリアル(日本橋浜町2-59-48)	第2・4木曜日 午後1時30分～4時	粹トレ、健康体操、顔の体操、脳トレ、健康講座、小物づくりなど
カラフル	はまる一む(日本橋浜町3-40-3)	第2・3水曜日 午後2時～4時30分	粹トレ、歌体操、ストレッチ、脳トレ、折り紙など
ライオンズタワー月島サロン	ライオンズタワー月島コミュニティルーム(佃2-10-9)	第1・3金曜日 午前9時30分～11時30分	ラジオ体操、カーレットなど
クレストシニアサロン ◎クレストタワーの住民のみ参加可	クレストタワー内集会室(佃2-11-6)	毎週木曜日 午前10時～12時	粹トレ、カーレットなど
月島交流カフェ	月島区民館(月島2-8-11)	第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分	ストレッチ、筋トレ、音楽体操、脳トレ、栄養講座、手品、歌など
よりみちクラブ	勝どきコミュニティルーム(勝どき1-13-19)	第2・4・5水曜日 午前10時30分～11時30分 ◎5月31日、令和6年3月20日を除く	粹トレ、スクエアステップ、脳トレ、参加者同士の交流など
ステップアップクラブ	勝どきデイルーム(勝どき1-5-1)	第1・3水曜日 午前10時～11時30分	転倒予防体操、機能向上体操、健康講座、脳トレなど
からだスマイル倶楽部	勝どきデイルーム(勝どき1-5-1)	第1・3月曜日 午後1時30分～2時45分	イスヨガ、脳トレ、ツボ押し、筋トレなど
豊海いきいきクラブ	豊海区民館(勝どき6-7-8)	第2・4火曜日 午後1時30分～4時	粹トレ、転倒予防体操、脳トレ、吹き矢、カーレットなど
Campo 晴海シニアサロン	Campo Real Madrid(カンポ・リアル・マドリッド)(晴海4-6-5)	第1・3水曜日 午前10時30分～12時	健康麻雀、ボードゲーム、脳トレ、菜園、ウォーキングフットボール、ミニフットゴルフなど

敬老入浴事業のご案内

65歳以上の区民の方に健康の保持増進や地域の方との交流に役立てていただくため、区内の全公衆浴場(別表2)および他区協力浴場(別表3)を1回100円で利用できる「敬老入浴証(カード)」を希望により交付しています。

対象

65歳以上の方

◎65歳となる誕生日(区内に転入された65歳以上の方は転入された翌月)の初旬に敬老入浴証への引換券を郵送しています。

別表2 区内公衆浴場

浴場名	所在地	電話番号
銀座湯	銀座1-12-2	3561-2550
金春湯	銀座8-7-5	3571-5469
入船湯	入船3-6-14	3206-0335
湊湯	湊1-6-2	3551-0667
十思湯	日本橋小伝馬町5-19 十思スクエア別館2階	6264-9920
日の出湯	佃1-6-7	3532-1629
月島温泉	月島3-4-5 2階	3531-1126
勝どき湯	勝どき3-9-7	5560-1019

◎特別養護老人ホーム入所者の方を除きます。

◎引き換え場所は引換券をご覧ください。

◎引換券は黄色いはがきサイズのもので、「敬老入浴証(カード)の引換券在中」と記載された封筒に入れて郵送しています。

◎引換券が届かない、または紛失されたなどで引換券をご希望の方は、区までご連絡ください。

敬老入浴証の再発行

敬老入浴証を紛失・破損された方は、公衆浴場に本人確認ができるもの(健康保険証など)を提示し、再交付申請書(公衆浴場にありますが)に必要事項を記入すると、500円で再交付されます。

区高齢者福祉課高齢者福祉係

☎(3546)5354

別表3 他区協力浴場

浴場名	所在地	電話番号
稲荷湯	千代田区内神田1-7-3	3294-0670
於玉湯	千代田区岩本町2-2-14	3866-2306
弁天湯	台東区浅草橋1-33-6	3864-7100
帝国湯	台東区浅草橋5-23-8	3851-2785
鶴の湯	台東区浅草橋5-27-2	3851-4569

知っていますか？

認知症 サポート電話

保健師やソーシャルワーカーなどの専門職員が、認知症ではないかと思い悩んでいるご本人や、認知症の方を介護されているご家族のさまざまな悩みについての相談を電話でお受けします。匿名でも構いません。

必要に応じて、自宅にお伺いすることもできます。

電話相談

月～金曜日(祝日・休日、年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時

相談専用電話

☎(3546)5286

区介護保険課地域支援係

☎(3546)5379