

高齢者相談センター（地域包括支援センター）とは!?

さまざまな問題への相談（総合相談）

- 介護保険制度や区のサービスの説明、受付を行います。
- 主任ケアマネジャーや保健師、社会福祉士が相談を受け付け、必要なサービスを紹介します。

介護予防の取り組み（介護予防マネジメント）

- 要支援1・2の人のケアプランを作成します。
- 身体の機能の不安解消や、健康維持のための取組を行います。
- 介護予防・日常生活総合事業のサービスが適切に行えるように、ケアプランの作成などを行います。

高齢者の権利（権利擁護）

- 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。
- 虐待の相談・防止の取組を行います。
- 認知症などによって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の連携をとっています。
- 地域のケアマネジャーの仕事が円滑にできるよう、支援、指導をおこなっています。

ふれあい相談室のふれあい相談員とは!?

社会福祉士や主任ケアマネジャー等の資格を持つ専門職員です。ひとり暮らし高齢者等を訪問するほか、民生・児童委員、町会・自治会等の地域の集まり、イベントに参加し、活動の周知をするとともに地域のみな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。

高齢者相談センター職員・ふれあい相談員はここにいます！

港区白金台5-20-5
 高齢者相談センター
 ☎03-3449-9669
 ふれあい相談室
 ☎03-5447-1340



発行者・お問い合わせ先：高輪地区高齢者相談センター（地域包括支援センター白金の森）
 港区白金台5-20-5 ☎03-3449-9669 発行責任者 管理者 菅野岳雄

高齢者相談センター

Takanawa Area Senior Citizens Consultation Center
 (Community Support Service Center)

(地域包括支援センター白金の森)



高輪地区

ふれあい相談室

定期だより

平成28年度 高輪地区高齢者相談センター

職員紹介



平成28年度 港区ふれあい相談室（高輪地区）

職員紹介



高松桜まつり

4月2日（土）に、都営高輪一丁目のすぐそばで開催された「高松桜まつり」に参加をしてきました。

当日は気温が低く、寒空の中ではありませんでしたが沢山の方に来ていただくことができました。

高輪地区高齢者相談センター&ふれあい相談室として1ブースいただくことができ、血管年齢測定を終日実施しました。

普段は65歳以上の高齢者の方を対象にかかわりを持たせていただくことが多いため、幅広い世代の方と交流を持てる貴重な機会となりました。



こちらの血管年齢測定は今までも様々なイベントで実施をしてきました。人差し指を置いて測るだけの簡単な測定器で、指先に痛みを伴うこともなく30秒ほどの検査で終了します。

今後もいろいろなイベント参加の際に実施していきますので、ご興味のある方は見かけたらぜひ試してみてください。

また、合わせて日々の生活についてのお困りごとの相談・支援も受け付けております。

何かありましたらお気軽にご連絡ください。

みんなと元気塾がスタートしました

港区では高齢者の皆さんが、地域において元気に自立した日常生活が送れるように支援する事業を行っています。

その一つ、「**元気づくり高齢者（※参照）**」を対象とした「みんなと元気塾」では、下記のような講座を開催しています！記載以外の教室もございますので高輪地区高齢者相談センターへお問い合わせください。

①「体力アップトレーニング講座」

運動の機会がない人向けの負担が少ない全身トレーニングです。ストレッチや有酸素運動を行い、運動を習慣化して、体力の維持・向上を図る講座です。

②「バランストレーニング足腰元気講座」

筋力、バランス力を高める運動により、下肢の筋力を鍛え、転倒、骨折の予防や不安軽減を図る講座です。

③「はじめてのマシントレーニング講座」

運動の機会がなく、筋力や体力の低下がみられる人に、マシンを使用することで重力の負荷を軽減して、柔軟性、筋力、体力の向上を図る講座です。

④「みんなの食と健口（けんこう）講座」

噛む力や飲み込む力などの口腔機能向上と口腔衛生、栄養状態の改善を図る講座です。簡単な体操も行います。

※「元気づくり高齢者」とは

健診や元気づくりポイントシート（生活の機能に関する質問）により、運動機能の向上、口腔機能の向上、栄養改善などのプログラムへの参加が望ましいとされた人です。



出典：港区公式ホームページ/元気づくり事業（介護予防事業）より

今後の予定 ※各イベントの詳細はホームページでもお知らせいたします。

5月	25日（水）	高輪地区高齢者相談センターオレンジカフェ （場所：高輪いきいきプラザ）	どなたでも参加可
	25日（水）	みつほたる住民懇談会	
6月	27日（月）	明治学院高等学校 認知症サポーター養成講座	
	29日（水）	介護予防教室 タブレット講座	
7月	29日（水）	区民向け講座 元気な人も老後に備えよう （介護保険制度の説明）	どなたでも参加可

フリートークCafé 白金の森 介護家族のついで

介護の悩みや不安を話してみませんか？情報交換を行いませんか？毎月第3木曜日特別養護老人ホーム白金の森1階食堂にて開催中。

【会場】白金の森1階食堂

【参加費】無料（予約不要）

【日時】毎月第3木曜日

14時～15時30分

5月19日	フリートーク・介護の耳寄り情報
6月16日	フリートーク・白金の森施設見学
7月21日	フリートーク・介護の耳寄り情報
8月18日	フリートーク・紙芝居（成年後見制度）