

～あなたのまちの、身近な福祉機関のご紹介～

板橋区加賀おとしより相談センター（加賀地域包括支援センター）

〒173-0003 東京都板橋区加賀1丁目3番1号（介護老人保健施設 シルバーピア加賀内）
電話：03-5248-2892 FAX：03-5248-2897

おとしより相談センターとは

社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師・看護師などの専門職員が連携して、おとしよりのみなさまの生活を総合的に支援するための相談窓口です。

< 対 象 者 >

板橋区にお住まいで、おおむね65歳以上の介護や、介護予防を必要とする方とご家族

< 担 当 地 域 >

板橋1～4丁目・大山東町・大山金井町・加賀1丁目・熊野町

< 受 付 時 間 >

月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

※夜間、日曜日、祝日、年末年始はお休みです。

< 相 談 料 >

無料 秘密は厳守します安心してご相談下さい



板橋区小茂根おとしより相談センター（小茂根地域包括支援センター）

〒173-0037 東京都板橋区小茂根4丁目11番11号
電話 03-3959-7485

小茂根地域包括支援センターは板橋区から委託され高齢者の総合相談を受けている窓口です

- 介護保険に関する相談
- 認知症に関する相談
- 筋力アップなど介護予防に関する相談
- 財産管理ができなくなっているなど 権利擁護に関する相談
- 高齢者虐待に関する相談
- 近隣の見守りに関する相談
- その他様々な相談を受け付けています

相談受付
月～土
午前9：00～午後5時
担当地区
大谷口北町 大谷口上町 大谷口1丁目～2丁目
向原1～3丁目 小茂根1～5丁目



電話・来所での相談の他 ご自宅への訪問も行っています
お気軽にご相談ください！！

板橋区仲町おとしより相談センター（仲町地域包括支援センター）

〒173-0022 東京都板橋区仲町20番5号（仲町ふれあい館併設）
電話 03-5917-5201 FAX 03-5917-5202 <http://www.foryou.or.jp>

こんな仕事をしています。

・介護予防ケアマネジメント

介護が必要な状態になることを予防するために、皆様の希望や目標に応じて、利用可能なサービスを組み立てます。

・総合相談支援

高齢者の皆様やそのご家族、地域住民の方などから様々な相談をお受けします。また、高齢者の皆様の

・権利擁護

高齢者虐待への対応、悪質な訪問販売等による消費者被害防止、成年後見制度の活用等により、高齢者の皆

・包括的・継続的ケアマネジメント

高齢者の皆様に、心身の状態やその変化に合わせて途切れることなく必要なサービスが提供されるよう



◆担当地域

大山町・幸町・南町・中丸町・大山西町
弥生町・仲町・中板橋

◆来所・訪問相談受付時間

月曜日～土曜日

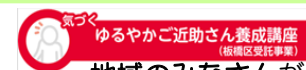
午前9時～午後5時

（日曜・祝日・年末年始はお休みです）

社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会（いたばし社協）

いたばし 地域応援プロジェクト

いたばし社協は、地域をみなさんの手で、地域をより良くなるための福祉の取り組みを進めています。



ゆるやか二助さん養成講座
（板橋区委託事業）

地域のみなさんが、無理なくできる「ゆるやかな見守り活動」を進めます。



福祉の森サロン活動支援

地域のみなさんが気軽に立ち寄れる集いの場「福祉の森サロン活動」を支援します。



町連支え合い事業の支援

おなじ地域のみなさんによる支え合いのまちづくり「町連支え合い事業」を支援します。



社会福祉大会など啓発事業

地域のみなさんに福祉への理解を深めてもらうための「福祉の啓発活動」を進めます。



助け合う
助けられ上手を考える講座

困ったときはお互いさま。地域のみなさんが「助けられ上手」になりましょう！

◆そのほか、社協はいろいろやっています！◆

- ぬくもりサービス（会員制有料在宅福祉サービス）
- シニアの方の職業紹介
- 認知症の方の外出支援やサービスの利用援助・日常的な金銭管理
- 生活福祉資金の貸付
- 成年後見制度の利用支援
- 福祉の森映画上映会
- 赤い羽根共同募金、歳末たすけあい運動募金

【問合せ】TEL：03-3964-0236 FAX：03-3964-0245



《健康・体力目安表》

～自分の健康や体力は、どの程度？～



	握力（右手）	握力（左手）	血 圧
月 日	K g	K g	mmHg
月 日	K g	K g	mmHg
月 日	K g	K g	mmHg
月 日	K g	K g	mmHg
月 日	K g	K g	mmHg
月 日	K g	K g	mmHg
月 日	K g	K g	mmHg

男 性	がんばろう	あと ひといき	いい感じ	かなり いい感じ	上出来！
20～ 64歳	36Kg 以下	37～ 43Kg	44～ 49Kg	50～ 57Kg	58Kg 以上
65 歳以上	24Kg 以下	25～ 31Kg	32～ 38Kg	39～ 44Kg	45Kg 以上
女 性	がんばろう	あと ひといき	いい感じ	かなり いい感じ	上出来！
20～ 64歳	20Kg 以下	21～ 25Kg	26～ 30Kg	31～ 35Kg	36Kg 以上
65 歳以上	13Kg 以下	14～ 19Kg	20～ 24Kg	25～ 28Kg	29Kg 以上

- ◆血圧は、運動時や緊張状態でも上昇します。そのため、定期的な血圧測定を行い、自分の正確な血圧値を把握するようにしましょう。
 - ◆生活習慣病（脳梗塞や心筋梗塞など）を予防しましょう。
- ※一般的には血圧の数値の **上（収縮期）が140mmHg 以上、下（拡張期）が90mmHg 以上**の方を高血圧と診断されています。

ハッピースクエア

『地域活動サロン』



ハッピーロード大山商店街

「ハッピーロード大山商店街」と「板橋区社会福祉協議会」のコラボで、区民の皆様の暮らしに役立つことを目的にした「地域活動サロン」を開催しています！

ハッピーロード大山商店街「ハッピースクエア」で、板橋区内で地域福祉活動をおこなっている団体や福祉施設の『地域活動サロン』を実施しています。

当商店街はこの活動を通じ、地域福祉活動をおこなう団体や福祉施設と、商店街のお客様や地域で生活する皆様との絆を深め、区民の皆様の暮らしにお役に立てることを願っています。

商店街周辺の【仲町・小茂根・加賀】おとしより相談センターと

板橋区社会福祉協議会の協働企画を下記の日程で実施します。

毎月第3水曜日 10時～12時

平成27年

6月17日（水） 10月21日（水）
7月15日（水） 11月18日（水）
8月19日（水） 12月16日（水）
9月16日（水）

平成28年

1月20日（水） 2月17日（水）
3月16日（水）



- ◆場所：大山ハッピーロード商店街
『ハッピースクエア』
- ◆住所：板橋区大山町31-4

《問合せ》

ハッピーロード大山商店街振興組合
板橋区大山町49-1 ハロープラザ2階
Tel 03-3973-0055

