



銭湯で ゆったりいきいき 健康に!



区では、65歳以上の高齢者の方の健康増進に活用していただくため、区内33か所の銭湯に100円の入浴できる敬老入浴事業を実施しています。23年4月からは、これまでの「敬老入浴デー」と「ふれあい入浴デー」を一本化して、新しく「敬老入浴」として生まれ変わります。

敬老入浴の利用方法が変わります!

●「としま・おたっしゃカード」を提示して、好きな日時に入浴できます

入浴できる日は毎月10日と26日に限定されていましたが、4月からは月2回程度（年間26回まで）、好きな日時に100円でご利用いただけます。また、ご利用時間も、営業終了時間まで延長されます。（小学生以下の方の無料利用日は、「こどもの日（5/5）」と「敬老の日（9月の第3月曜日）」の2回になります。）

●「としま・おたっしゃカード」の申込み方法

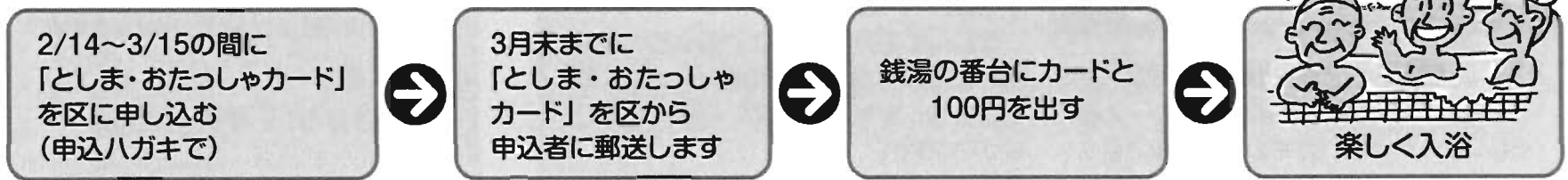
2月14日～3月15日の期間に各浴場に備え付けの「申込ハガキ」に必要事項を記入し、ポストに投函してください（切手不要）。後日カードを郵送いたします。

4月以降に申込みされた場合は、申込月によって付与される利用券の回数が減りますのでご了承ください。

小学生以下の方は、カードは不要です。番台で、無料日に利用されることを申し出てください。



●敬老入浴を利用するには…



【豊島区内浴場一覧】（平成23年2月現在）

浴場名	住所	浴場名	住所	浴場名	住所
香取湯	駒込6-16-6	ゆラックス	上池袋2-10-6	新月湯	池袋本町4-25-1
えびす湯	駒込7-15-9	堀之内浴場	上池袋3-34-3	高砂湯	雑司ヶ谷1-5-3
宮下湯	巣鴨1-30-2	東湯	西池袋4-13-9	五色湯	目白5-21-4
巣鴨湯	巣鴨4-13-9	妙法湯	西池袋4-32-4	広の湯	南長崎3-36-14
やすらぎの湯ニュー椿	巣鴨5-20-3	新栄湯	池袋2-21-1	紅梅湯	長崎4-13-3
銀泉湯	西巣鴨1-23-7	平和湯	池袋2-64-11	モダンバス	長崎5-10-9
千代田湯	北大塚3-7-7	朝日湯	池袋3-21-9	健康ランド末広湯	千早2-14-13
金香湯	南大塚1-50-15	栄湯	池袋3-37-15	千川湯	千早4-2-6
玉の湯	南大塚2-31-3	前田湯	池袋4-12-15	山の湯温泉	要町1-47-12
大塚記念湯	南大塚3-38-15	小松湯	池袋本町3-1-3	要湯	要町3-22-10
稲荷湯	上池袋1-9-17	三鈴湯	池袋本町3-22-27	清の浴場	高松3-1-3

「湯友サロン」もやっています!

65歳以上の方を対象に、区内16か所の普通公衆浴場で健康体操をしたあと、100円の入浴もお楽しみいただける事業です。健康増進にぜひお役立てください。

問合せ 介護予防係 ☎3981-1564

高齢者福祉サービス

「民間緊急通報システム」が始まります!

日常生活に不安のある
高齢者の方も利用できます

平成23年4月から
在宅での、24時間365日を見守ります。

- 対象者：65歳以上の一人暮らしの方、または65歳以上の世帯の方（日中独居の方含む）

※機器設置には、電話回線が必要です

- 自己負担：身体状況・所得状況などにより異なります。

平成23年3月15日から、受付を開始する予定です。

問合せ：各高齢者総合相談センター

「高齢者配食サービス」が利用しやすくなります!

～声かけとともにお届けしています～

平成23年4月から
利用回数…最大週3回→週5回
日中独居の方も利用可能
昼食のみのお届けとなります

- 対象者：65歳以上の一人暮らしの方、または65歳以上の世帯の方等で、日常の食事の準備が困難な方
- 自己負担：一食あたり、400円または600円

平成23年3月15日から、受付を開始する予定です。

問合せ：各高齢者総合相談センター

高齢者の長寿を祝い 記念品を贈呈しています

～敬老の日前後にお届けしています～

- 最高齢者と新100歳の方**
最高齢者と年度内に100歳の誕生日を迎える方に、社会福祉協議会の職員が訪問し、祝品を贈呈します。なお、希望された方には、区長が訪問し祝品を贈呈します。
※希望に添えない場合もあります。
 - 101歳以上の方**
101歳以上の方に、社会福祉協議会の職員が訪問し、祝品を贈呈します。
 - 米寿の方**
年度内に米寿（88歳）の誕生日を迎える方に、祝品を贈呈（郵送）します。
 - 喜寿の方**
年度内に喜寿（77歳）の誕生日を迎える方に、祝品を贈呈（郵送）します。
※平成23年度より実施予定
 - 金婚・ダイヤモンド婚の方**
年度内に金婚（50年）、ダイヤモンド婚（60年）を迎える方に、祝品を贈呈します。
※平成23年度より実施予定
- 問合せ：高齢者福祉課管理係
☎3981-1749



ご存知ですか? 「見守りと支えあいネットワーク事業」

安心して暮らせる まちづくりをめざして、地域でのふれあいを大切にしたい。見守り・声かけ活動です。

- <事業内容>
- 週1回程度、外からの見守り：
郵便ポスト・戸締り・照明の点灯などの状況から安否確認をします。
 - 月1回程度、訪問による声かけ：
直接訪問し、玄関などで声かけによる安否の確認等を伺います。

【対象者】※平成23年度対象年齢が65歳以上に変更予定です。
・豊島区にお住まいの75歳以上の一人暮らしの方
・75歳以上のみの世帯の方
※対象にならない方：介護保険等のサービスを利用されている方、他

【協力員（ボランティア）募集】
地域で対象の方々を見守る「見守り活動協力員」を募集しています。

申込み・問合せ：高齢者福祉課 管理係 ☎3981-1749
各高齢者総合相談センター（3面参照）
お近くの区民ひろばまで

【区民ひろば一覧】

区民ひろば	住所	電話番号	区民ひろば	住所	電話番号	区民ひろば	住所	電話番号
駒込	駒込2-2-4	3917-9873	上池袋	上池袋3-13-5	3576-6916	長崎	長崎2-27-18	3554-4411
南大塚	南大塚2-36-1	5976-4399	西池袋	西池袋2-37-4	3980-0088	椎名町	南長崎4-12-7	3950-3042
清和第一	柴崎3-15-20	5974-5464	池袋	池袋2-24-17	3982-9658	千早	要町3-7-10	3959-2281
西巣鴨第一	西巣鴨2-35-3	3918-4197	池袋本町	池袋本町3-9-4	3986-0041	富士見台	南長崎1-6-1	3950-6871
朋有	東池袋2-38-10	3971-0781	南池袋	南池袋3-5-12	3984-5896	高松	高松2-25-9	3973-0032
朝日	柴崎5-33-21	5974-0566	高南第一	高田2-11-2	3988-8601	さくら第一	南長崎6-20-15	3950-8676

社会福祉協議会でも…

【高齢者困りごと援助サービス】

豊島区にお住まいで65歳以上の一人暮らし、または高齢者世帯の方が地域で自立した生活が送れるよう、日常生活のちょっとした困りごとに地域の協力員が訪問して対応するサービスです。

- 利用料**：1回300円（その他サービスに伴う材料費は利用者の自費負担）
 - サービス内容**：電球・蛍光灯の取替え、軽易な家具の移動など協力員が一人で行い30分程度で終了する継続性のない簡易な作業に対応します。
- 詳細はお問い合わせください。

問合せ：
豊島区社会福祉協議会 在宅サービス課
高齢者困りごと援助サービス
☎3981-3166 Fax 5950-1239

☆他にも、リボンサービス・ハンディキャブ等さまざまな事業を実施しています。

【サポートとしま】

安心して日常生活が送れるよう、福祉サービスの利用援助や苦情対応、日常の金銭管理、成年後見制度の利用支援を行なっています。

- 相談、苦情対応**…福祉サービスに関する相談、苦情を受け付けています。
- 専門相談**…弁護士などが専門の立場から相談助言を行ないます。（無料）
相談日：第2水曜日午後2時～4時（要予約）
- 成年後見制度とは**…判断能力が不十分で、自分で財産管理や適切な契約をすることが困難な方、悪徳商法等の被害にあいそうな方でも安心して暮らせるよう、本人の権利と財産を守る制度です。

問合せ：
豊島区社会福祉協議会
福祉サービス権利擁護支援室「サポートとしま」
☎3981-2940 Fax 3981-2946

地域の「高齢者クラブ」に入いませんか?

区内には、85の高齢者クラブがあり、約7,500人の会員が活動をしています。みなさんも一緒に活動してみませんか。（おおむね60歳以上の方が会員になれます。）

<主な活動>

- ◆**生きがいを高める活動**
研修会・作品展・芸能大会など
- ◆**社会奉仕活動**
地域清掃・使用済み切手収集・高齢者施設訪問・町内パトロールなど
友愛・見守り活動（一人暮らしや寝たきりの高齢者の方を訪問し、安否確認などを行ないます）
- ◆**健康を進める活動**
健康体操・体力測定・歩こう会・フラダンス・ゲートボールなど
年会費、事業参加費などは、クラブにより異なります。

問合せ：豊島区高齢者クラブ連合会
☎5950-2511（火・木のみ）
高齢者福祉課管理係
☎3981-1749

身近に気になる高齢者はいませんか？

4月より高齢者総合相談センター内に、高齢者の見守りを支援する専門相談窓口を開設します。地域の皆さんからの“気になる一報”などにより、訪問活動を行い、安否の確認や、支援の必要性などを判断します。状況に応じて関係の医療機関等へおつなぎします。

“気になる一報”の一例



新聞がポストにたまっている



いつも姿を見かけるのに見かけなくなった



同じことを何度も言ったり、聞いてきたりする。



具合が悪そうなのに受診していない



見知らぬ人の出入りが気になる



訪問時に、家族が「本人は元気」と言って、会わせようとしない

高齢者総合相談センターで相談を受け付けています

◆お年寄りホッと相談

暮らしの困りごとを相談できる、夜間専用電話窓口です。

○窓口電話番号○

☎5319-8706・☎3986-0918

※平成23年度変更予定。

○受付時間○

平日：午後6時30分～9時30分

土曜日：午後4時30分～9時30分

※日曜日・祝日・年末年始は除く。

◆もの忘れ相談

「認知症かかりつけ医」が、各センターに出向き、もの忘れが心配される高齢者やその家族からの相談に応じます。

※予約は各高齢者総合相談センターへ。

高齢者総合相談センターの役割

◆総合相談・支援

- ・介護に関する相談
- ・介護保険認定申請の受け付け
- ・その他高齢者サービスの紹介

◆自立した生活を支援します

- ・介護予防事業の相談
- ・要支援1・2の方の予約給付プランの作成

◆安心して暮らせる支援をします

- ・虐待の早期発見などの権利擁護に関する相談
- ・成年後見制度の利用に関する相談
- ・消費者被害に関する相談

◆多方面から皆さんを支えます

高齢者の生活を地域で支えるために、医療機関、介護・福祉の関係機関と支援体制づくりを進めています。

【高齢者総合相談センター一覧】

※開設時間…月～金曜日：午前8時30分～午後6時30分、土曜日：午前8時30分～午後4時30分

※休館日…日曜日、祝日、年末年始

高齢者総合相談センター	電話番号・所在地	担当地域
菊かおる園	☎3576-2245 西巣鴨2-30-19	巣鴨3～5丁目、西巣鴨1～4丁目、北大塚1・2丁目
東部	☎5319-8703 南大塚2-36-2	駒込1～7丁目、巣鴨1・2丁目、南大塚1～3丁目
中央	☎5985-2850 東池袋1-39-2	北大塚3丁目、上池袋1～4丁目、東池袋1～5丁目
ふくろうの杜	☎5958-1208 南池袋3-7-8	南池袋1～4丁目、雑司が谷1～3丁目、高田1～3丁目、目白1・2丁目
豊島区医師会	☎3986-3993 西池袋3-22-16	池袋3丁目、西池袋1～5丁目、目白3～5丁目
いけよんの郷	☎3986-0917 池袋4-25-10	池袋本町1～4丁目、池袋1・2・4丁目
アトリエ村	☎5965-3415 長崎4-23-1	南長崎1～6丁目、長崎2～6丁目
西部※注	☎3974-0065 要町1-5-1	長崎1丁目、千早1～4丁目、要町1～3丁目、高松1～3丁目、千川1・2丁目

※注 西部高齢者総合相談センターの入口が変更になります。(右図をご覧ください)



はじめましょう! 「介護予防」で健康長寿

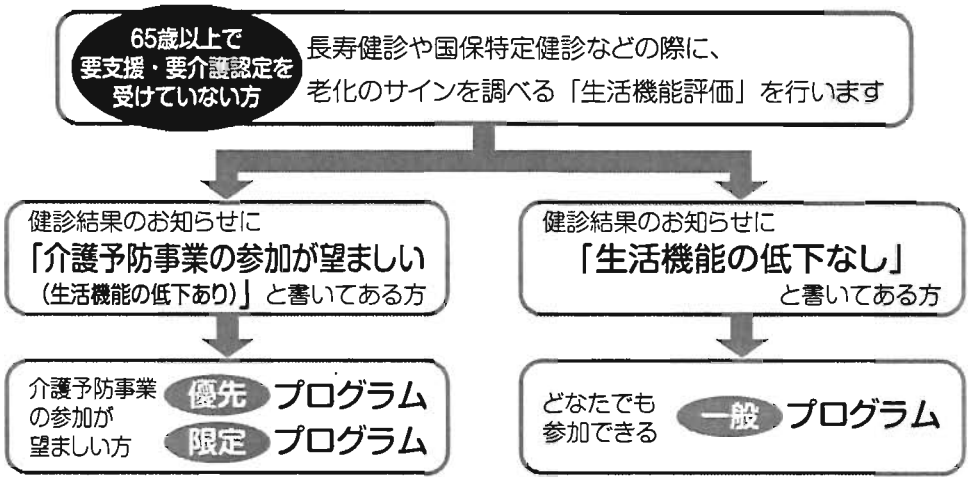
●「介護予防」とは?

健康寿命を延ばすために、単に病気の予防だけでなく、日常生活を支える体と脳の老化を予防することです。

●体と脳の老化を予防するためには?

- ①足腰を鍛える
筋肉に一定の負荷をかける運動が効果的です。
- ②食べることを大切に
低栄養にならないよう、タンパク質とエネルギー摂取に特に気をつけましょう。
- ③口の手入れと口の体操を習慣に
かむ機能、飲み込む機能が高まります。
- ④地域の人との交流や社会活動、趣味に積極的に取り組む
計画力や思考力、記憶力を多く使うことで、脳が活性化します。

●「生活機能評価」を受けて老化のサインを見つけましょう!



一人ひとりにあったプログラムを見つけましょう

★介護予防事業(65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方が参加できます)

身体はつらつ!足腰の筋力をつける教室

- 高齢者マシントレーニング **優先**
高齢者用マシンを使って、筋力・筋持久力・柔軟性を高め、日常生活の活動範囲を広げます。
(週2回・全24回・6,600円)
- 筋力アップ教室 **優先**
簡単な用具を使い、足腰の筋力アップを目指します。
(週1回・全15回・3,600円)
- 高齢者水中トレーニング **一般**
プールでの水中歩行など、関節の負担を軽減した運動で筋力を高めます。
(週1回・全8回・2,400円)

脳もイキイキ!認知症を予防する教室

- 認知症予防教室 **一般**
ウォーキングを中心としたグループ活動を通じて脳を活性化し、認知症を予防します。教室終了後は、自主グループとして、地域で活動を続けていくことを目標とします。
(週1回・全7回・1,500円)
- 脳イキイキ教室 **一般**
脳トレでお馴染みの川島隆太先生が研究・開発された教材を使って、簡単な読み書き計算と音読で脳を活性化し、認知症を予防します。学習をお手伝いするサポーターや、他の参加者とのコミュニケーションも大切にします。
(週1回・全16回・月2,200円程度)

介護予防事業の利用が望ましいと判定された方向けの事業

- 低栄養改善プログラム **限定**
管理栄養士などが栄養バランスをとる工夫や簡単調理法などを紹介します。ご自宅を訪問する訪問型と、教室で栄養の講義後、会食する教室型があります。
(訪問型: 3ヵ月程度・無料)
(教室型: 全3回・食材費など実費負担あり)
- 口腔ケアプログラム **限定**
歯科衛生士がかむ力や飲み込むための筋肉を鍛える体操、だ液の分泌を促すマッサージなどを紹介します。ご自宅を訪問して個別にお話する訪問型と、教室で口腔機能の講義と体操、衛生指導を行う教室型があります。
(訪問型: 3ヵ月程度・無料)
(教室型: 週1回・全3回・無料)
- すこやか生活プログラム **限定**
日常的に「外出したくない」「やる気がおきない」「よく眠れない」など、閉じこもり・うつ状態のある方に対し、保健師または看護師がご自宅を訪問し、必要な相談・支援を行います。
(3ヵ月程度・無料)

老化のサインを早期に発見しましょう!

- としま・おたっしゃ応援団 **一般**
簡単な質問と体力測定で元気度を測定し、いつまでも元気に暮らすための秘訣をお教えします。地域の仲間やグループの元に「応援団」が出向いて実施します。
(随時申込受付・無料)

いろいろな老化予防の方法を知っていただくための講座

- 介護予防講座 **一般**
「フットケア」「尿失禁予防」など、心身の老化を予防する方法の講義と実技を行なう1日限りの教室です。その都度、広報としままでお知らせします。
(随時・無料)

★いきがい事業(事業により、年齢などの参加条件が異なります)

●おたっしゃ給食事業

対象者: おおむね 65 歳以上で、ご自身で会場の小学校まで来られる方
地域の小学校で、小学生と交流しながら栄養バランスのとれた給食を食べ、健康づくりのミニ講座や簡単な体操などを行ないます。
(週1回・全8回・1回300円)

●食彩いきいきサロン

対象者: 65歳以上のひとり暮らし又は日中ひとりになる方で、ご自身で会場に来られる方
女子栄養大学のレストラン「松柏軒」を会場として、バランスのとれた会食と、管理栄養士によるミニ栄養講座を実施します。
(全6~8回・2,400~3,200円)

●シニアパソコン入門講座

対象者: 区内在住・在勤の60歳以上の方
パソコンに初めて挑戦する方向けの講座です。ワードを中心に電源の入れ方やマウスの扱い方などをゆっくり学びます。ボランティアのスタッフが、ほぼ、マンツーマンで指導します。
(全8回・教材費1,000円)

●高齢者元気あとし事業

対象者: 65歳以上で、ボランティア活動ができる健康な区民
「特別養護老人ホーム」「デイサービスセンター」などでボランティア活動をすると、活動時間に見合ったスタンプがもらえ、貯まったスタンプの数に応じて換金できます。
事前説明会に参加して事業内容をご理解いただいたうえで、参加申込みを受け付けます。

問合せ: 豊島ボランティアセンター
☎3984-9375

●認知症サポーター養成講座

対象者: 区内在住・在勤の方(年齢制限なし)
認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者(認知症サポーター)になるための講座です。
区主催の講座のほか、随時、町会や商店会などの地域のグループや団体からの講座開催依頼を受け付けています。講師が、申込みのあったグループや団体に出向いて講座を実施します。
講座終了後、認知症サポーターの目印であるオレンジリング(ブレスレット)を配付します。
(随時・無料)



上記の教室の日程や会場、申込方法などは、平成23年度版「いつまでもイキイキ生活」をご覧ください。高齢者総合相談センター(3面)や、高齢者福祉課で3月下旬より配付します。

問合せ 介護予防係 ☎3981-1564