

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29年度 高輪地区高齢者相談センター

職員紹介



平成29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日土曜日、高輪一丁目アパートにて開催された、高松さくらまつりで血管年齢測定会を行いました。

たくさんの方が測定に立ち寄って下さり、測定後には当センターの保健師・社会福祉士から専門的なアドバイスもさせて頂きました。

高松さくらまつり全体も、東海大学付属高輪台高校吹奏楽部の学生の演奏などで大いに盛り上がっていました。

普段は高齢の測定希望者が多いのですが、今回は比較的若い方も測定希望者が立ち寄って下さっていました。



日頃から健康を意識しておくことは、年を重ねてからの健康維持にも繋がります。今回の測定会が、皆様の健康に対する意識喚起に繋がれば幸いです。高松さくらまつりスタッフの皆さま、測定に立ち寄って下さった皆様、ありがとうございました。

平成29年度 みんなと元気塾

港区では高齢者の皆様が、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」

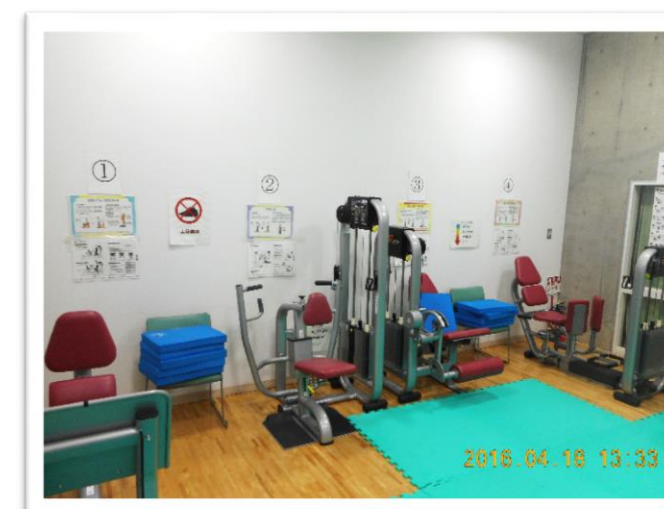
運動の機会がなく、筋力や体力の低下がみられる人に、マシンを使用することで重力の負荷を軽減して、柔軟性・筋力・体力の向上を図る講座です。

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 24日（水） みつほたる住民懇談会

フリートークCAFE 白金の森 介護家族のつどい

介護の思い出や悩みの共有、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18日	フリートーク・紙芝居（成年後見制度）
6月15日	フリートーク・オレンジカフェ
7月20日	フリートーク・特養施設見学
8月17日	フリートーク・オレンジカフェ
9月21日	フリートーク・災害に備えよう（防災）

今年度は、家族会とオレンジカフェを併催します！

 オレンジカフェとは

港区民で認知症が気になる方や認知症予防について関心のある方、そのご家族のためのカフェです。当日は、予防のための講座を行ったり、港区の認知症施策についてご紹介します。