

ほっとネット



- 令和2年7月～高齢者見守り相談窓口がはじまります!.....1ページ
- 高齢者見守り相談窓口の場所.....2ページ
- そのほかの見守り事業.....3ページ
- 介護予防教室.....4ページ上
- きれいな元気のレシピ.....4ページ下

令和2年4月1日 文京区高齢福祉課

高齢者あんしん相談センター情報便

令和2年7月～ 高齢者あんしん相談センターの 見守り相談窓口事業 がはじまります!



ご相談や高齢者の方への戸別訪問を通じ、
地域ぐるみの見守りや必要な支援につなげます。
また、地域や民間協力機関と連携して
見守り活動を推進し、
高齢者の方が安心して暮らせることを目指します。



こんな時にご相談ください



身内の
高齢者の方が
一人暮らしで
日常生活が心配



近所で
心配な高齢者が
いる

郵便ポストに
新聞が
たまっている
家がある

...など

ご相談いただいた方や、
次の対象の方へ
戸別訪問にうかがいます。



- 要支援・要介護認定者を除く75歳以上の在宅高齢者
- 要支援・要介護認定者で介護保険サービス未利用の方



地域ぐるみの見守りや
必要な支援につなげます。



高年齢者あんしん相談センター — お気軽にご相談ください!

高年齢者あんしん相談センターは、区が設置する高年齢者相談窓口です。

日常生活圏域	問い合わせ先	電話	所在地
富坂	高年齢者あんしん相談センター富坂	03(3942)8128	白山5-16-3
	高年齢者あんしん相談センター富坂分室	03(5805)5032	小石川2-18-18
大塚	高年齢者あんしん相談センター大塚	03(3941)9678	大塚4-50-1
	高年齢者あんしん相談センター大塚分室	03(6304)1093	音羽1-15-12
本富士	高年齢者あんしん相談センター本富士	03(3811)8088	湯島4-9-8
	高年齢者あんしん相談センター本富士分室	03(3813)7888	西片2-19-15
駒込	高年齢者あんしん相談センター駒込	03(3827)5422	千駄木5-19-2
	高年齢者あんしん相談センター駒込分室	03(6912)1461	本駒込2-28-10

※あなたの高年齢者あんしん相談センターは介護保険証おもて面下、日常生活圏域でご確認ください。

高年齢者あんしん相談センター（分室を除く）の開設時間は、
■月～金＝9：00～19：00 ■土・日・祝日・12/29～1/3＝9：00～17：30です。

分室の開設時間は、月～土＝9：00～17：30 です。日・祝日・12/29～1/3はお休みです。

現在、地域で行なわれている見守り事業です。

文京区ハートフルネットワーク

8つの高年齢者あんしん相談センターが中心となり、地域で活動する方々や事業者の方々が協力機関となって、地域の高年齢者を見守ります。協力機関が、日々のお仕事や活動の中で、高年齢者のご様子に普段と変わった点に気づいたときに、近くの高年齢者あんしん相談センターへ連絡します。連絡を受けた高年齢者あんしん相談センターは、必要な場合、区や警察、消防と連携し、状況に応じた安否確認等を行います。



「みまもり訪問事業」をやっています!

ひとり暮らし等の高年齢者を、文京区社会福祉協議会に登録しているボランティア（みまもりサポーター）が月2回程度ご自宅を訪問し、声かけをすること等で見守っていきます。ご様子がいつもと異なる場合には、関係機関と連携して対応します。

以下のすべてに当てはまる方が対象です。

- ✓ 文京区在住で、65歳以上の方
- ✓ ひとり暮らしの方、65歳以上の方のみの世帯、または日中独居の方
- ✓ 介護保険のサービスやその他安否確認を目的とする制度を利用していない方

詳しくは、下記へお問い合わせください

文京区社会福祉協議会 ささえあいサポート係（いきいきサービス）

文京区本郷4-15-14 文京区民センター4階

電話 (03) 5800-2941 FAX (03) 5800-2966

午前8時30分～午後5時15分 祝日・年末年始を除く月～金曜日

***新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、4/30まで中止といたします。今後の状況により期間を延長する場合もございます。ご理解いただきますようお願い申し上げます。**

文の京介護予防体操は、65歳以上の方を対象に転倒予防や筋力向上のため文京区が開発した体操です。身近な所でできる運動継続の場として、多くの方にご参加いただいています。下記のとおり区内15会場で通年実施しており、事前の申し込みなく、無料で参加できます。土日、祝日、年末年始や会場の点検日等はお休みです。詳しくは、各会場等で配布している日程一覧をご参照ください。

【参加資格】 ①区内在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない方
②一人で会場まで来られる方

【持ち物】 ①飲料水 ②汗ふきタオル
動きやすい服装、靴でお越しください。

令和2年4月からの「文の京介護予防体操地域会場」

★2部制とは、一日2回実施する
入れ替え制の会場をいいます。

会場	曜日	時間
1 ふれあいサロン汐見(2部制) 千駄木3-2-6 (汐見地域活動センター2階)多目的交流スペース	月	9:00 ~ 10:15 10:30 ~ 11:45
2 文京千駄木高齢者在宅サービスセンター 千駄木5-19-2 (特養ホーム千駄木の郷内1階)会議室		10:00 ~ 11:15
3 ふれあいサロン大原(2部制) 千石1-4-3 (大原地域活動センター1階)多目的室A		9:20 ~ 10:35 10:50 ~ 12:05
4 文京福祉センター江戸川橋(2部制) 小日向2-16-15 (4階)地域活動室 B-C		9:00 ~ 10:15 10:30 ~ 11:45
5 ふれあいサロン音羽 音羽1-22-14 (音羽地域活動センター2階)多目的室		10:00 ~ 11:15
6 アカデミー音羽(2部制) 大塚5-40-15 (1階)多目的ホール	火	9:20 ~ 10:35 10:50 ~ 12:05
7 不忍通りふれあい館 根津2-20-7 地下1階ホール		14:00 ~ 15:15
8 動坂会館(2部制) 千駄木4-8-14 (1階)洋室	水	9:20 ~ 10:35 10:50 ~ 12:05
9 ふれあいサロン湯島(2部制) 本郷7-1-2 (湯島地域活動センター・文京総合体育館1階)多目的室		13:15 ~ 14:30 14:45 ~ 16:00
10 シルバーセンター(2部制) 春日1-16-21 (文京シビックセンター4階)シルバーホール		9:00 ~ 10:15 10:30 ~ 11:45
11 文京福祉センター湯島 本郷3-10-18 (湯島総合センター3階)洋室 ※上履きが必要です。	木	10:00 ~ 11:15
12 ふれあいサロン礫川(2部制) 小石川2-18-18 (礫川地域活動センター2階)多目的室A・洋室A/B		13:00 ~ 14:15 14:30 ~ 15:45
13 ふれあいサロン向丘(2部制) 向丘1-20-8 (向丘地域活動センター3階)多目的室		13:15 ~ 14:30 14:45 ~ 16:00
14 アカデミー茗台(2部制) 春日2-9-5 1階レクリエーションホールB	金	9:20 ~ 10:35 10:50 ~ 12:05
15 ふれあいサロン駒込(2部制) 本駒込3-22-4 (駒込地域活動センター2階)多目的室		9:20 ~ 10:35 10:50 ~ 12:05

きれい&元気のレシピ vol.28 **骨を丈夫に保ちましょう!**

ほうれん草は緑黄色野菜のひとつで、ビタミンAやビタミンC、カルシウム、鉄など様々な栄養素を含みます。カルシウムというと牛乳や小魚を思い浮かべますが、ほうれん草や豆腐、ヒジキなどにも含まれています。カルシウムは骨を丈夫に保つ栄養素です。積極的に普段の食事に取り入れましょう。

『ふんきょうHappy Vegetable大作戦』のサイトには、他にもたくさんの野菜料理を紹介しています。
文京区 [ハピベジ](http://happyyasai.org/) で検索してみてください。 <http://happyyasai.org/>



管理栄養士



ふんきょう Happy Vegetable 大作戦

ほうれん草のなめたけ和え

◆材料(2人分)

- ほうれん草……………1/2束
- かまぼこ……………1/8本
- なめたけ(瓶詰)………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1

◆作り方

- ①ほうれん草を茹でて水にさらして絞り、3cmくらいの長さに切る。
- ②かまぼこは、5mmくらいの細切りにする。
- ③ほうれん草とかまぼこをなめたけで和え、しょうゆで味を調える。



ここがポイント ●なめたけやかまぼこの塩味によって、しょうゆの量を調整してください。

【編集】 高齢福祉課・地域包括ケア推進係 ☎03(5803)1843 FAX: 03(5803)1350
区のホームページアドレス▶<https://www.city.bunkyo.lg.jp/>