

ほっとネット



- ポジティブ・シニアをつなぐ
 応援プロジェクト 1～2ページ
- 「高齢者見守り相談窓口」に
 ご相談ください! 3ページ
- 文京かかりつけマップを
 ご活用ください 4ページ
- きれい&元気のレシピ 4ページ下

令和4年3月24日 文京区福祉部高齢福祉課

高齢者あんしん相談センター情報便

令和4年度 重点施策

ポジティブ・シニアをつなぐ応援プロジェクト（心・技・体） が始まります！

新型コロナウイルス感染症の影響により、体を動かす機会や人との交流が減っていませんか？心身の健康の維持には体を動かしたり、人と交流したりすることが大切です。

区では高齢者の皆さんの健康の維持や地域での新たなつながりをつくるための3つの応援事業を順次開始します。



高齢者等見守りあんしん電話事業

（心と心でつながる）

令和3年7月から
始まっています！

内 容

(1) 電話による見守り

- ・ご本人のご希望により、週1回から3回（1回10分程度）
区が設置するコールセンター職員が電話し、安否確認を基本とした、
ご本人の心や体の不安に寄り添った見守り活動を行います。
- ・コールセンター職員が異変等を感じた場合には、事前に登録された緊急連絡先へ情報提供を行います。

(2) 電話相談窓口

- ・看護師や保健師が配置された24時間体制の電話相談窓口になります。
- ・いつでも健康相談等ができ、助言を受けることができます。

対 象

次の要件をすべて満たす方

- ① 区内在住で見守りを希望する原則65歳以上の方
- ② 固定電話又は携帯電話をお持ちの方

費 用

無料

申 込

高齢福祉課ホームページ又は窓口より申請書を入手しお申込みください。

担 当

高齢福祉課高齢福祉推進係 ☎ 03 (5803) 1213



技

高齢者スマホ使い方教室

(デジタル技術でつながる)

令和4年8月
開始予定

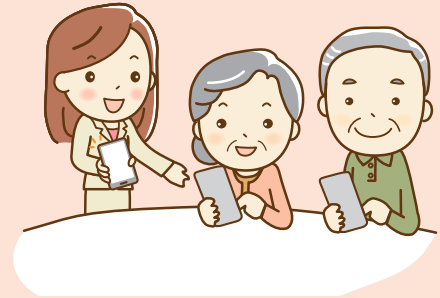
(シルバー人材センター実施の
教室は一部先行して開始)

内容 スマートフォンの基本的な使い方を少人数制の教室で楽しく学びます。

対象 区内在住の高齢者で「スマートフォンをお持ちでない方」又は「スマートフォンの使い方に不慣れな方」

費用 無料

その他 申込方法や会場などの詳細は、6月頃の区報ぶんきょうやホームページでお知らせします。



担当 高齢福祉課地域包括ケア推進係 ☎ 03 (5803) 1843
シルバー人材センター ☎ 03 (3814) 9248

体

シニアのためのフィットネス教室

(体力づくりでつながる)

令和4年8月
開始予定

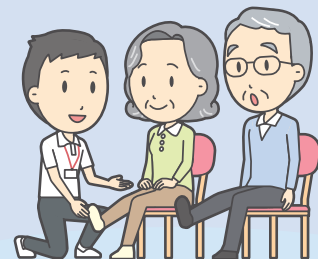
内容 希望者にフィットネス利用券を配布し、気軽に楽しめるフィットネス教室等を開催します。

対象 65歳以上の区内在住で医師から運動制限を受けていない方

利用回数 年度内1人12回まで

費用 無料

申込 申込方法や会場などの詳細は、6月頃の区報ぶんきょうやホームページでお知らせします。



担当 高齢福祉課介護予防係 ☎ 03 (5803) 1209

高齢者あんしん相談センターの

「高齢者見守り相談窓口」にご相談ください！

各地区に専任の職員（見守り相談員）を配置しています。ご家族やご近所の高齢者の方の異変に気づかれた時は、是非ご連絡・ご相談ください。高齢者ご本人からのご相談もお受けしています。

- 元気がない、痩せた気がする…
- 同じことを何度も言ったり、話がかみ合わない…
- 家のポストに新聞や郵便物がたまっていたり、同じ洗濯物が干したままになっている…
- （ご本人から）一人暮らしで生活が不安… など



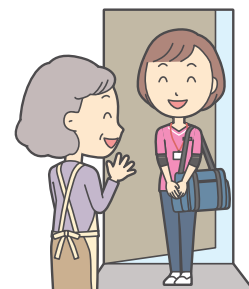
見守り相談員の訪問にご協力をお願いします

ご相談いただいた高齢者の方や下記の要件に該当する方へ順次戸別訪問に伺っています。今後も住み慣れた地域で安心して生活を続けていただけるよう、ご本人のお体の状態などをお聞きし、必要に応じた支援やサービスにつながるお手伝いをしています。

事前にお手紙やお電話で訪問日時をご連絡しますので、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

【要件】 次のいずれかに該当する方

- 要支援・要介護認定を受けていない75歳以上の方
- 要支援・要介護認定を受けている方で、介護保険のサービスを利用していない方



高齢者あんしん相談センター

お気軽にご相談ください！

高齢者あんしん相談センターは、区が設置する高齢者相談窓口です。

日常生活圏域	センター名	電話	所在地
富 坂	高齢者あんしん相談センター富坂	03(3942)8128	白山5-16-3
	高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	高齢者あんしん相談センター大塚★	03(3941)9678	大塚4-50-1
	高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	高齢者あんしん相談センター本富士★	03(3811)8088	本郷2-40-11
	高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	高齢者あんしん相談センター駒込★	03(3827)5422	千駄木5-19-2
	高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

※管轄の高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。

高齢者あんしん相談センター（分室を除く）の開設時間

■月～金＝9：00～19：00 ■土・日・祝日・年末年始＝9：00～17：30

分室の開設時間は、月～土＝9：00～17：30です。日・祝日・年末年始はお休みです。

★…高齢者見守り相談窓口設置センター

文京かかりつけマップをご活用ください

区内の医院、歯科医院、薬局の基本情報を掲載した地域医療連携情報誌「2022年版文京かかりつけマップ」を区の施設で配布しています。診療科目から最寄りの医療機関の確認やかかりつけ医・歯科医・薬剤師探しなどにぜひご活用ください。

【配布場所】

文京シビックセンター（区役所）、図書館、地域活動センター など

マップの情報は、「文京区介護・医療機関情報検索システム」からも確認できます。



https://www.u-system.com/u-wins/bunkyo_top/



きれい＆元気レシピ vol.34 手間なしでいきましょう

少しずつ寒さも和らぎ、活動しやすい時期に入っていきます。そんな時、料理の手間はかけずお鍋に入れて放っておきましょう。

今回のレシピはかぶがあると大きさがちょうどよいですが、大きくても小さくするか時間をかければできます。新玉ねぎでもおいしくできます。かぶの葉や茎は緑黄色野菜なので栄養たっぷり！実と一緒に食べましょう。

『ぶんきょう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。



管理栄養士

文京区 ハピベジ で検索してみてください。
<http://happyyasai.org/>



今回紹介したような野菜がとれるスープを集めた、野菜おうちレシピのページもありますので、ご覧ください。
<https://happyyasai.org/festa2021/soup-recipe.html>



ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

かぶのチーズ坊や

◆材料（2人分）

かぶ	小2個
スライスチーズ	2枚
コンソメ（固形）	1個
塩・こしょう	少々
水	2カップ
かぶの茎	少々
ローリエ	1枚

◆作り方

- ① かぶは皮つきのまま十字にかくし包丁を入れる。（包丁の先を使い、深めに切り目を入れると火の通りが早い）茎の部分は、小口切りにして、さっとゆでて飾り用にする。
- ② 小鍋にかぶ、コンソメ、水、ローリエを入れて蓋をして火にかけ、かぶがやわらかくなるまで15分程煮る。
- ③ かぶを器に入れ、上にチーズをのせて熱でかぶにはりつくまでしばらく待つ。
- ④ 鍋に残ったスープは塩・こしょうで味をととのえ、③のかぶの周りに注ぎ、茎をのせる。



ここがポイント

- チーズは普通のチーズ（とろけるタイプでないもの）を使いましょう。
- かぶが半分くらい浸かるよう小さめの鍋を使いましょう。

【編集】高齡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/>