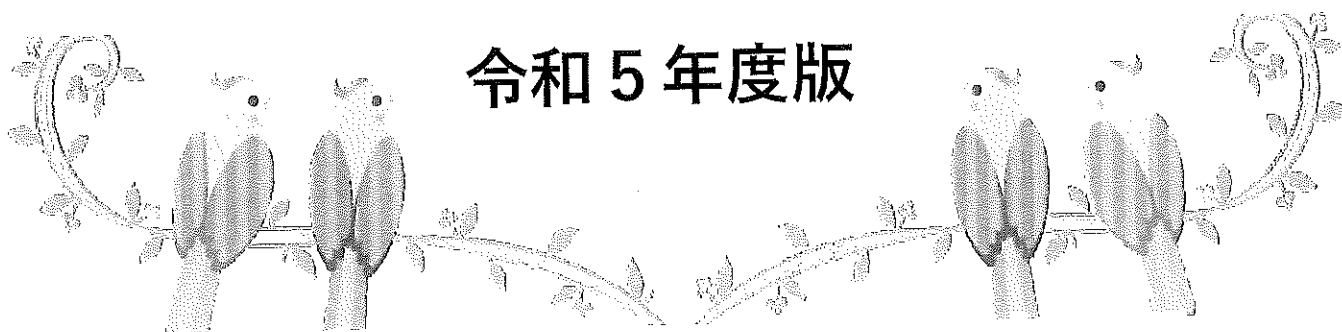


高齢者みまもり手帳

65歳以上の方のための情報誌

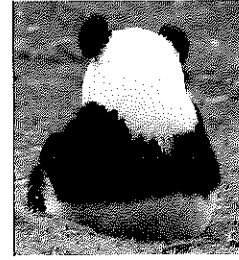


令和5年度版





目次



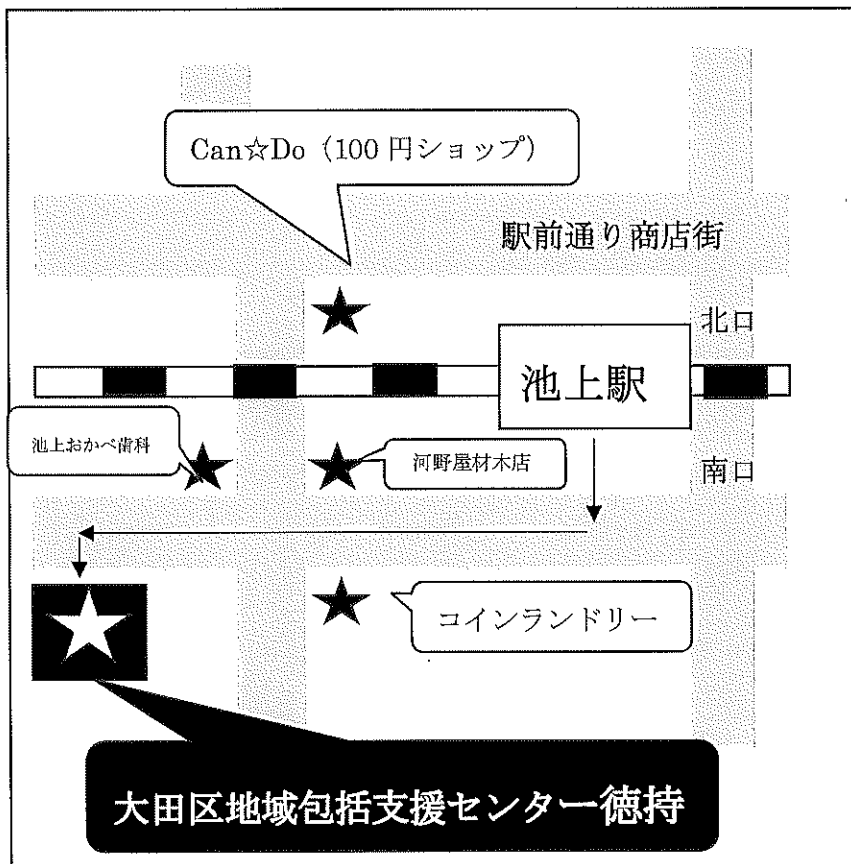
地域包括支援センター徳持について	1～3
高齢者見守りキーホルダー	4～5
高齢者見守りネットワーク	6
生涯学習	7
介護タクシー/寝台車	8～9
車椅子	10～11
配食サービス	12
訪問歯科相談	13
介護予防教室	14
尿もれ予防	15
おれんじカフェとくもち	16
認知症サポーター養成講座	17
介護家族会	18～21
地域の通い場・サロン紹介	22～25
消費者被害	26～27
地域福祉権利擁護遺言／公正証書等作成支援	28
福祉法律相談	29

地域包括支援センター徳持について

◇担当エリア（池上特別出張所管内）

池上	中央	南馬込
1～2丁目 3丁目 ・12番 ・13番6号～11号 4～8丁目	5～8丁目	6丁目 ・1番20号 ・7番5号～10号 ・8番1号～2号 ・8番11号～13号 ・15番～16番 ・24番～29番 ・30番2号～21号 ・31番～34番

◇場所



〒146-0082

大田区池上 7-10-5 2階

東急池上線

「池上駅」より徒歩3分

月～金：午前9時～午後7時

土：午前9時～午後5時

日・祝日：休み

※12/29～1/3は休み

<電話番号>

03-5748-7202

【池上駅南口】を出て、右へ曲がり、直進します。

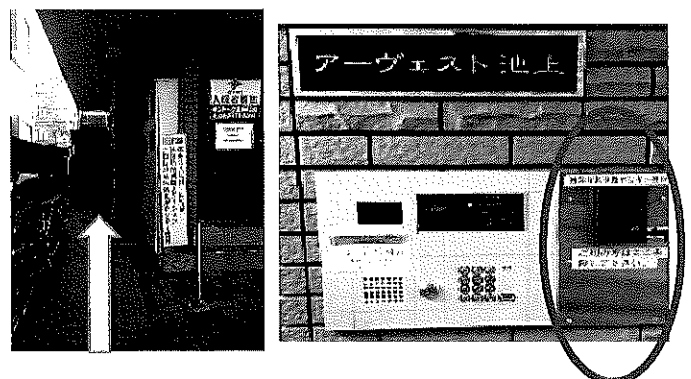
約180m進むと、左手に【阿部クリニック】が見え、その建物の2階です。

◇インターホン<建物の左脇にあります（マンション入口と同一）>

インターホンを押して下さい。

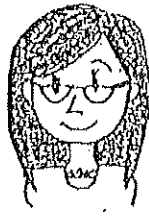
職員がインターホンに出て、鍵を開けます。

ガラスの扉を開け、エレベーターで2階までお越し下さい。



地域包括支援センターってどんなところ？

地域包括支援センターは『65歳以上の方の総合相談窓口』です！



「主任ケアマネジャー」、「社会福祉士」、「保健師・経験ある看護師」の3職種で構成しています。

お互いの専門性を活かしチームとなって、高齢者の皆様やそのご家族、近隣に暮らす方々からの、さまざまな相談に対応しています。高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、「介護」「福祉」「保健」「医療」など総合的に支援しています。

◆◆◆ こんなことで困ったらご相談ください ◆◆◆

ご本人の体調が悪いとき、家族の介護で地域包括支援センターへ行けない等の場合は、職員が訪問することもできますので、お気軽にご連絡ください。

<< 介護のこと >>

「介護のことを相談したいです。」

介護保険のサービス、介護保険以外のサービス、区の高齢者保健福祉サービス、さまざまなサービスがあります。

まずはご本人の心身状況、ご希望等を確認させていただき、一人ひとりの状態や必要性に合わせてご案内をさせていただきます。

◆介護保険サービスが必要な場合

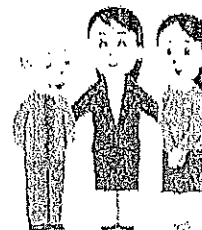
利用するためには、申請が必要です。申請ができる窓口は、大田区役所、地域包括支援センターです。



「要支援の認定ができました。」

「介護保険を申請するほどではないけど、週1回でもヘルパーさんやデイサービスを利用したいです。」

ご本人の心身状況、ご希望等を確認した上で、基本チェックリストを含めご本人やご家族と話し合い「介護保険の介護予防サービス」や「総合事業の介護予防・生活支援サービス」が必要となる場合は、ケアプラン(計画)を立てて利用ができるように支援していきます。



<<健康のこと>>

「足腰が弱くなってきました。
この先寝たきりにならないか不安です。」

介護予防のための、「一般介護予防事業」としての、体操教室や健康講座などがあります。生活の活性化や、継続的に社会参加を図っていくために、積極的な利用をおすすめします。



<<家族のこと>>

「自宅で家族の介護をしています。
ストレスがたまって疲れました。」

介護をする人の負担やストレスを軽減するためのサービスもあります。お気軽にご相談ください。一人で抱え込まずに一緒に考えましょう。



<<お金や財産管理のこと>>

「最近物忘れがひどくなりました。
お金の管理に不安があります。」

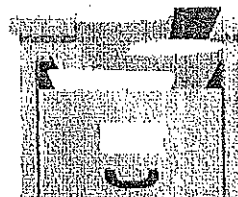
財産管理や必要なサービスを受けるための契約に不安があるときなどは、成年後見制度(※)を利用することができます。必要に応じて、内容や手続きのご案内をいたします。



<<近所の高齢者のこと>>

「隣に一人暮らしの高齢者がいます。
新聞がたまっていて心配です。」

地域包括支援センターまでご連絡ください。訪問してご様子を確認し、必要な場合は関係機関と連携して対応します。



「自分だけは大丈夫だと思っていましたが
消費者被害に遭ってしまいました。」

訪問販売による住宅リフォームの被害や悪質な詐欺商法の被害に遭ったとき、おかしいなと思ったときは、ご相談ください。消費者生活センターや行政などと協力して対応していきます。



「近所の高齢者がいる家から、怒鳴り声が聞こえます。高齢者虐待でしょうか？」

虐待を発見したときや、気がかりだと思われるときは、地域包括支援センターへご連絡ください。早期に状況を把握して、適切な対応に努めます。ご連絡頂いた方のお名前が相手の方に伝わることはありません。



(※)成年後見制度

認知症や知的障害などで判断能力が不十分な方が、社会生活で不利益や被害を受けないように支援する制度。

登録者数 約 36,000 人!!



衣服にも!



道で倒れた方が キーホルダーを持っています。

番号は 01-23456-78 です。緊急連絡先はわかりますか。

※一度電話を切り、本部へ回答します。

※

そちらの方は〇〇様で、緊急連絡先は〇〇様です。電話番号は・・・



地域包括支援センター

大田区にお住まいの 65 歳以上の方へ 無料!

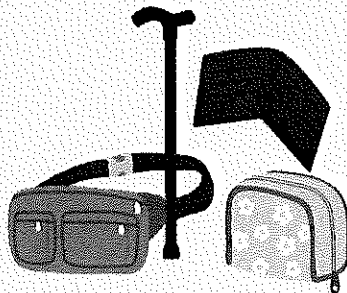
見守りキーホルダー登録で安心!

身につけておくと、公共機関からの照会に対応できます。

健康で元気なときこそ! もしもの時に備え、安心してお出かけしませんか?

持ち物に身につけます

24 時間照会



詳細はこちら!

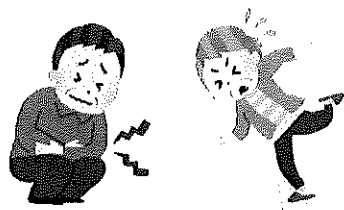


申込・更新先

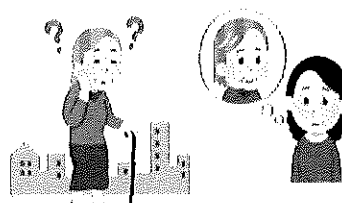
詳しくは次頁へ

管轄の 地域包括 支援センター

こんなときに活用されています



突然の体調不良・ケガ



家に帰りたいけれど・・・

キーホルダーを持つ方が困っていたら

キーホルダーの裏に記載している
地域包括支援センターにご連絡ください。



地域包括支援センターとは？

高齢者の総合相談窓口です(区内23カ所)
社会福祉士、保健師、看護師等の
専門職が常駐し、介護、保健医療など
様々な相談に応じます。
お気軽にご相談ください！

※命に関わる場合は、まずは救急、警察、消防にご連絡ください。

登録内容

緊急連絡先(2名まで)、かかりつけ医療機関、病歴など



登録内容は、毎年誕生日に更新が必要です

変更の有無にかかわらず、地域包括支援センターにご連絡ください。

注意事項

- (1) 原則、本人またはご家族が申請できます。
- (2) 登録内容がわかるメモ等をお持ちください。
- (3) 緊急連絡先として登録する方に、事前に了承を得てください。

キーホルダーと一緒に申請OK!ひとり暮らし登録

登録内容は民生委員に共有され、日々の見守りや区政の情報提供に活用されます。

対象者

区内在住の65歳以上でひとり暮らしの方
※介護施設、サービス高齢者住宅、二世帯住宅に入居する方は登録できません。

登録内容

緊急連絡先(2名まで)など

申込先

管轄の地域包括支援センター



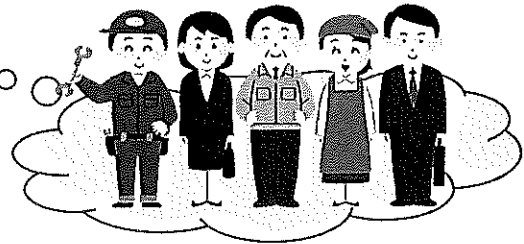
高齢者見守りネットワーク

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域力を活かした見守り・支え合いの体制構築を推進しています。地域包括支援センターが中心的な役割を担い、その窓口として「高齢者見守りコーディネーター」が各センターに1人ずつ配置されています。

高齢者見守りネットワークの輪に、ぜひ皆さまもご参加ください！

●高齢者見守り推進事業者

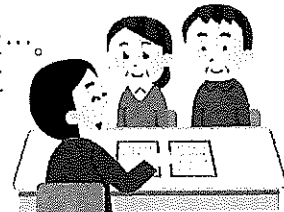
高齢者の見守りに積極的に取り組んでいる心強い味方です。申請に基づいて、大田区が登録します。



●気になったら包括へ

ご自身、ご家族のこと、またはご近所さんやお客さんのこと…。高齢者のお悩みがございましたら、地域包括支援センターにご相談ください。

★相談は無料、個人情報や秘密は厳守いたします。



●見守りキーホルダーをお持ちですか？



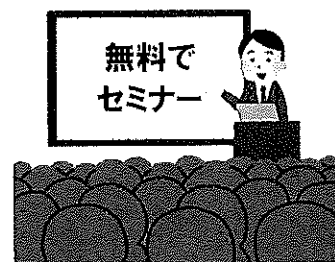
不測の事態に備え、身元や緊急連絡先を登録できるキーホルダーを、無料でお渡しします。

★H27年8月に、キーホルダーが新しくなりました。(左図参照)

★登録情報を更新していますか？(年に1度、誕生日が更新の目安です)

●セミナーを開催しています

熱中症対策や詐欺被害対策、認知症講座など…。高齢者の暮らしに役立つ無料のセミナーを、定期的で開催しています。無料の出張講座も承ります。地域包括支援センターへ、お気軽にお問い合わせください。



●戸別訪問を実施しています



熱中症の予防啓発や振り込め詐欺の注意喚起等のため、お役立ち情報を持って地域を回っています。ご不在の方には資料をポストにお入れします。

●見守りチェックシート

見守りのポイントや、管轄の地域包括支援センターをお知りになりたいときに便利です。地域包括支援センターや地域福祉課に置いてあります。



学ぶ・楽しむ

ちょっとだけ

誰かと一緒に

どこに行こう。 なにをしよう。

近所で

してみたいこと

好きなこと

「生涯学習」してみませんか!?



何か新しいことをはじめたい!やってみたい!という方、
身体を動かす場はないのか?誰かと一緒に何かできないか?と
思っている方、あなたのモヤモヤをお気軽にご相談下さい!

生涯学習相談員(※1)及び職員が、あなたの探しているものを一緒に考えます。
区内で活動している文化・芸術・スポーツなど、幅広い分野のサークル情報や
講座・イベント情報をご相談に合わせて紹介します!



※1 生涯学習相談員とは?

生涯学習相談員とは、生涯学習人材育成講座を修了した区民の方で、
生涯学習を始めるきっかけづくりをするサポーターです。

生涯学習人材育成講座では、生涯学習・社会教育の概論、法制度・歴史、
大田区の取り組み、生涯学習ボランティア制度の概要を学びます。
相談員に必要な「聴く」ことや、地域での学びについて考え合い、相談者に
寄り添い、その人らしい学びを共に考え、一緒に探せるように学んでいます。

お気軽に生涯学習相談会へご参加ください。お待ちしております!



問合先

*相談会の日程以外でも、電話、窓口にて
いつでもご相談受付中です!

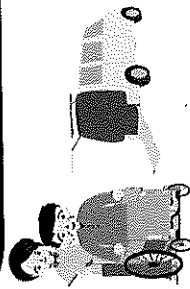
大田区地域力推進課 区民協働・生涯学習担当(区役所本庁舎6階27番窓口)

TEL: 03-5744-1443 FAX: 03-5744-1518

介護タクシー・寝台車の利用について

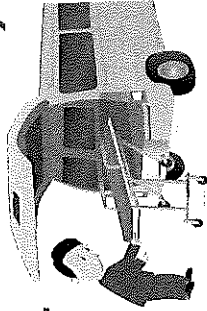
介護タクシーとは...

- 介護タクシーは車イスのまま、リフト・スロープ等を利用して乗車できるタクシーです。
- 介護保険での料金割引はありません。
- 介護タクシーは福祉限定タクシーのため、健常者のみでの利用は出来ません。乗務員は介護福祉士やホームヘルパーの資格所有者です。
- 通院以外にもお買い物・お花見・お墓参り・行楽・施設見学などでの利用可能。



寝台車とは...

- 寝台車はストレッチャー等に横になったまま乗車できる車両です。
- 大田区では指定事業所のみで利用可能な寝台車利用助成券があります。
- (利用には事前の申請が必要です。介護保険認定等の条件があり、助成券の交付にも時間がかかります。申請ご希望の方はお早めに管轄の地域包括支援センターにご相談下さい。)
- ※その他特別な負担に関しては利用者の負担となりますので、予約の際には必ず詳細を事前にご確認ください。
- ※料金体系は一般・介護タクシーとは体系が異なることをご理解のうえご利用下さい。



大田区近辺の介護タクシー

介護タクシーは台数が限られている為、事前にお問い合わせ・ご予約ください。
 迎車料・予約料は各会社にお問い合わせください。

★...大田区寝台自動車利用助成券取扱い事業所

事業所名	連絡先	事業所名	連絡先
ケアタクシー ヤマヨ	羽田3 080-4914-9456	介護タクシー 桃	南久が原2 03-3750-3666
介護タクシー OSS	渋谷区 本町3 03-3377-2754	はくちょうタクシー	03-6715-9505
			西六郷4 03-6715-9500 (病院からの帰り連絡専用)

介護タクシー事業部 びーんず	西蒲田5	080-1091-0796	福祉タクシーりん	品川区 荏原4	03-3781-0049
まごのて えんめい	東糀谷	090-2547-2394	介護タクシーおおきに	上池台1	080-2129-8036
介護タクシーマイライフ	北糀谷1	090-4099-7139	アイシー介護タクシー	池上1	090-2165-0092
介護タクシーみんなの足	鶉の木3	03-3759-3281	たつみ介護タクシー	池上1	090-3089-4762
コールケアタクシー	東雪谷3	090-3142-1156	介護タクシーひまわり	田園調布5	090-1559-8310
介護タクシーワンダフルケア	東大井2	090-6589-0183	介護サポート しゅんタクシー	仲六郷4	090-3505-7010
孫の手介護タクシー	小山4	080-4363-1940			080-9411-1591

以下★マークは大田区寝台自動車利用助成券取扱い事業所です。(助成券が利用できるかは必ずお電話にてご確認ください。)

★介護タクシー 西村	大森西1	03-6404-8400	★ひよこタクシー	大森東2	03-3765-9636
★大礼自動車	大森東5	03-5764-2411 080-5024-5731	★フライン介護タクシー	大森中2	03-5753-1650
★ケアタクシーみずが台	田園調布2	042-720-9357	★羽田福祉サービス	羽田6	03-6423-8955
★介護タクシー猫の手	仲池上2	0120-789-042 090-2798-5921	★介護タクシースカイホエール (民間救急車あり)	池上5	03-3755-7433 080-6892-6315
★車イスサポート・東京ハイヤー (民間救急車あり)	久が原4	03-5747-1413	★ケアワークス・サンシャイン	池上1	0120-4000-14
			★143ケアタクシー	山王1	090-4744-1254

一般タクシー

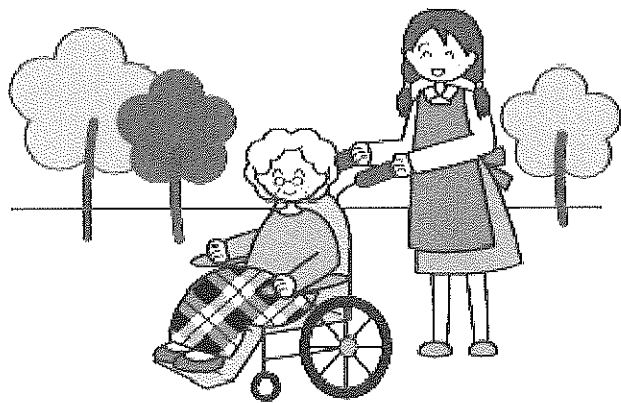
事業所名	連絡先	事業所名	連絡先
荏原無線タクシー	03-3783-5111	日本交通	03-5755-2151
チエツカーキヤブ	03-3573-3751	東京都個人タクシー協同組合	03-3383-3111

たすけあい事業(移送サービス)

はせさんず 会員制たすけあい事業 移送サービス 池上4 03-5747-2610 (入会金3千円、年会費3千円、事前に回数券の購入要。詳細はお問合せ下さい。)

車いす貸出し&車いすステーション

大田区社会福祉協議会では区内在住の方で、障がいの有無、年齢にかかわらず、短期間または緊急に車いすが必要な方に、無料でお貸しています。



車椅子の貸出（無料）事業

- ◎ 区内在住の方で、障がいの有無、年齢にかかわらず、病気やけがなどの理由で短期間または緊急に車いすが必要な方に、無料でお貸します。
- ◎ 貸出期間は、最長2か月間です。

※貸出の際、借りる方の住所等を免許証、保険証、公共機関からの郵送物等で確認させていただきます。

- ◎ 貸出場所：大田区社会福祉センター5階受付

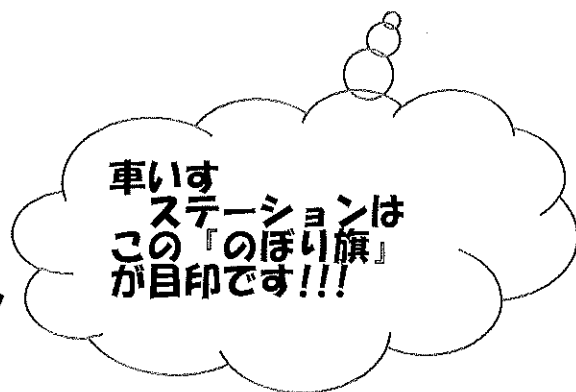
*車いすの在庫に限りがあるため、事前に電話にて在庫をお問い合わせのうえ、ご利用ください。

また、大田社協では、身近な地域で利用できるように、地域の事業所などのご協力をいただいて車いすステーション事業を行っています。（車いすステーションでの車いす貸出し期間は最長1か月です。）

【問合せ先】 社会福祉法人大田区社会福祉協議会
おおた地域共生ボランティアセンター(ボランティア担当)
大田区西蒲田7-49-2
電話 03-3736-5555 / FAX 03-3736-5590

【月曜日～土曜日（日曜・祝日・年末年始は除く）午前8時30分～午後5時15分】

A vertical banner with a dark background. At the top, it says '大田区社会福祉協議会' (Ohta City Social Welfare Association) and '車いすステーション' (Wheelchair Station). Below that, it says 'みんなの暮らしのおた' (Everyone's life in Ohta). At the bottom, there is an illustration of a wheelchair and a person, with the text '無料貸出中' (Free loan in progress).



◆◆◆ 車いすステーション 一覧 ◆◆◆ (大田区内41カ所)

R5.4.26

大田区社会福祉協議会では、車いす貸出事業をより身近な地域で利用できるよう、地域の皆さまのご協力をいただき、車いすステーションの運営を行っています。

地区	ステーション名	台数	住所	問合せ先	時間	営業日 *祝日は休み						
						日	月	火	水	木	金	土
	1 地域包括支援センター大森	10	大森西2-16-2 区民活動支援施設大森(こらば大森)内	03-5753-6331	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○
	2 甘藷 生駒	2	北馬込2-27-11	03-3774-2955	9:00~18:00	○	○	△ 不足	-	○	○	○
	3 地域包括支援センター南馬込	2	南馬込3-13-12	03-6429-7651	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○
	4 地域包括支援センター馬込	1	中馬込1-19-1-101	03-5709-8011	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○
	5 東京ガスライフバル東大田	2	山王3-14-17	03-3776-6631	9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	-
	6 つどいの場 ひまわり	6	大森北3-1-6	080-5477-2010	10:00~16:00	-	○	○	○	○	○	-
	7 (有)バスト・フレンド	2	中央7-17-19 ファミリーユ・パレ1階	03-3778-5892	9:00~17:00	○	○	○	○	○	○	○
調 布	1 シニアステーション田園調布西	2	田園調布4-44-9	03-3721-8066	9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	-
	2 エネフィット 原商店	2	田園調布南22-13	03-3757-0243	9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	△ 不足
	3 あおば薬局田園調布店	2	田園調布3-25-1	03-5483-0330	9:00~18:00 (土)9:00~14:00	-	○	○	○	○	○	○
	4 地域包括支援センター嶺町	3	田園調布本町7-1嶺町特別出張所2階	03-5483-7477	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○
	5 (株)バネッセスタイルケア グランダ雪ヶ谷	2	雪谷大塚町9-2	03-6425-2101	9:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○
	6 生活協同組合パルティム 東京 大田センター	2	仲池上1-31-1	03-3752-0120	9:00~18:30	-	○	○	○	○	○	-
	7 地域包括支援センター久が原	2	仲池上2-24-8	03-5700-5861	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○
	8 通所ラボGOEN	1	上池台3-46-11	03-6451-7022	9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○
	9 東京ガスライフバル西大田	1	上池台4-39-5	03-3720-0121	9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	-
	10 株式会社ナイスケア	4	北千束3-17-16	03-3748-0789	9:00~18:00	-	○	○	○	○	○	-
	11 虹の部屋	4	久が原3-28-5	03-6676-6363	13:00~16:00	-	○	○	○	○	○	-
	12 渡辺風呂店	2	鶯の木2-10-2	03-3750-7801	9:30~17:00	-	○	○	○	○	○	○
	13 地域包括支援センターたまがわ	3	下丸子4-23-1	03-5732-1026	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○
	14 さくらデイサービス千鳥町	4	千鳥1-3-13	03-3751-1141	9:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○
	15 山王リハビリ・クリニック ウェルネスジム山王	2	東雪谷1-13-1-2階	03-3748-6250	9:00~12:30 14:00~18:00	-	○	○	○	○	○	○
	16 Beステーション凛	2	下丸子4-6-16	03-6715-2675	9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	-
	17 地域包括支援センター田園調布	2	田園調布1-30-1	03-3721-1572	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○
蒲 田	1 大田翔裕園 地域交流センター	5	東六郷1-12-12	03-3736-1271	10:00~12:00 13:00~16:00	○	○	○	○	-	○	○
	2 (社福)有隣協会 春風寮	2	仲六郷4-2-12	03-3738-2563	9:00~16:30	-	○	○	○	○	○	-
	3 地域包括支援センター六郷	3	仲六郷2-44-11 六郷地域力推進センター2階	03-5744-7770	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○
	4 地域包括支援センター西六郷	1	西六郷3-1-7 プラウドシティ大田六郷1階	03-6424-9711	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○
	5 コミュニティスペースにしにかまた	2	西蒲田1-18-13	080-2139-9805	11:00~16:30	-	○	○	○	○	-	-
	6 大田区保護司会 更生保護サポートセンター	2	蒲田2-10-1北蒲広場内	03-3739-1734	10:00~16:00	-	○	○	○	○	○	-
	7 気まぐれ八百屋 だんだん	4	東矢口1-17-9	090-8941-3458	10:00~18:00	○	-	○	○	○	○	○
	8 地域包括支援センターやぐち	1	矢口1-23-12	03-5741-3388	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○
	9 特別養護老人ホームいずみえん	3	矢口3-1-5	03-3759-5550	9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	-
	10 地域包括支援センター新蒲田	5	新蒲田1-10-16 新蒲田一丁目複合施設3階	03-6715-9731	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○
	11 ナーシングケアホーム結	1	大田区中央8-13-10-1階	03-6410-9511	9:00~18:00	-	○	○	○	○	○	-
糞 谷 ・ 羽 田	1 城南保健生活協同組合 (本部事務所)	2	大森東4-6-15-101	03-3762-0266	9:00~15:30	-	○	○	○	○	○	-
	2 地域包括支援センター平和島	2	大森東1-31-3-105	03-5767-1875	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○
	3 地域包括支援センター大森東	2	大森南4-9-1	03-6423-8300	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○
	4 地域包括支援センター羽田	4	羽田1-18-13	03-3745-7855	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○
	5 こがしの家	4	本羽田2-7-1プラムハイツ301	03-6423-2575 090-1733-3826	10:00~16:00	-	○	○	○	○	○	-
	6 自然食品の店 一五一会	3	西糞谷4-3-11	03-5736-3988	10:00~19:00	-	-	○	○	-	○	○



配食サービス(民間)



毎日のお食事の準備が大変でしたら、お弁当などを自宅まで配達してくれる「配食サービス」を利用する方法があります。栄養バランスが計算された日替わり献立をはじめ、やわらか食や刻み食、お粥などに対応していたり、安否確認を行う事業者もあります。1食から注文可能な事業者もありますので、生活スタイルに合わせて上手に利用してみたいでしょうか。

会社・電話	配達エリア	内容・容器	金額・支払方法	メニュー例
宅配クック123 大田店 03-3728-7210	大田区全域	【使捨容器】 朝食 昼食/夕食 (安否確認要 相談)	【現金、振込】 税込594円～ (ご飯無 540円～) (朝食は昼・夕食利用 者のみ利用可)	普通食、やわらか食 カロリー・塩分調整食 たんぱく・塩分調整食 透析食、ムース食 等
ニコニコキッチン 品川西・大田中央店 03-6426-9595	大田区中央部 (徳持管内は池 上2,中央5,南馬 込6:詳細は問 い合わせ)	【回収容器】 昼食 夕食 (安否確認要 相談)	【現金、振込】 税込756円～ (ご飯無 691円～)	ヘルシーメニュー 元気メニュー たんぱく調整食 カロリー調整食
まごころ弁当 大田店 03-3759-7761	大田区全域	【回収容器】 【使捨容器】 昼食/夕食 (安否確認要 相談)	【現金、振込】 税込560円～ (ご飯無 510円～)	普通食 カロリー調整食 たんぱく調整食 ムース食
ベネッセの おうちごはん 0120-586-112	大田区全域	【回収容器】 夕食 (昼食は要問合 せ) (冷蔵)	【現金、郵便振込】 税込620円～ (複数注文で割引有)	まいにち七菜 こだわり八菜 夕食・翌朝食セット やわらか食(冷凍) 塩分制限食(冷凍)
ニッコリ弁当 03-6410-8598	大田区全域	【回収容器】 昼食 夕食 (安否確認要 相談)	【口座振替】 税込690円～ (ご飯無 640円～)	すこやか(普通食和風) 彩り(普通食) やわらか バランス(カロリー・塩分・蛋 白質調整)
宅食ライフ大田店 03-3775-3800	大田区内 (一部除く)	【回収容器】 昼食 夕食	【現金、振込、引落】 税込570円～ (ご飯無520円～)	普通食 カロリー調整食 たんぱく調整食 ムース食
ワタミの宅食 0120-191-950	大田区全域	【使捨容器】 夕食 (冷蔵) ※平日1日分 のご注文から	【現金、振込、引落】 5日間1950円～ (1食あたり390円) 1日間390円～	まごころ手毬 まごころ御膳(ごはん付) まごころおかず まごころ小箱(ごはん付)
ライフデリ 大田店 03-6410-2955	大田区全域	【回収容器】 朝食 昼食 夕食	【現金、振込、引落】 税込624円～ (ご飯無 570円～)	普通食、ムース食 カロリー調整食 やわらか食 透析食/腎臓食



※掲載したところ以外にも、様々な配食サービスがあります。

個々の事業者を推奨するものではありません。

※配達エリアや内容、試食等、詳細は各店舗に直接お問い合わせ下さい。



歯や口のこと 気になることはありませんか？

「おいしく、楽しく、安全な食事」は、誰もが願っていることです。
歯や入れ歯、食べる・飲み込みにくいなどお口お困りのことはありませんか？



こんな時は以下のサービスをご利用下さい

1 ねたきり高齢者訪問歯科支援

歯や口のこと気になる方に、訪問歯科診査や摂食嚥下機能健診を行います。事前に歯科衛生士が訪問して口の中の様子を確認し、その後歯科医師が診査をします。費用は無料です。治療の場合は、医療保険の自己負担になります。

2 在宅高齢者等訪問相談

理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士等が訪問して、療養や介護方法などの相談に応じます。

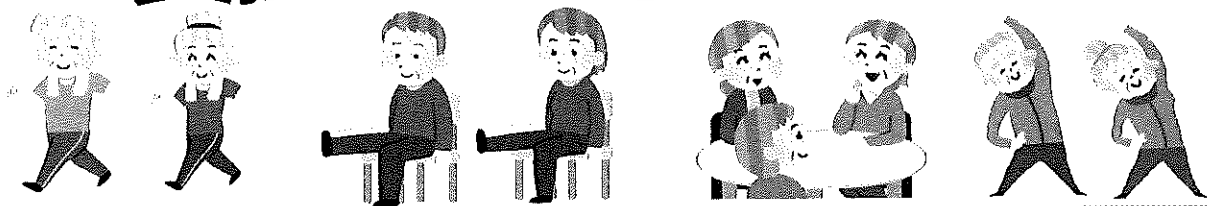
(リハビリ、食事や栄養、口腔ケア等)

申し込み・問い合わせは**地域包括支援センター徳持** ☎03-5748-7202まで

ただいま参加者を大募集中!!

介護予防教室に

参加してみませんか？



日時： 毎月第4木曜日 14:30～15:30

(状況によって変更あり)

※天候やコロナウィルスの影響で開催を中止にする場合がございます。

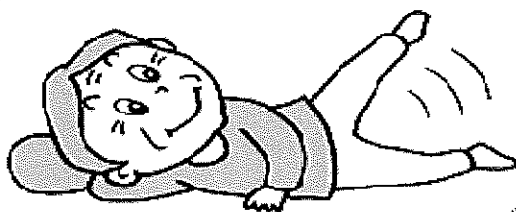
場所： 大森歯科医師会館

対象： 区内在住で、会場まで直接来られる65歳以上の方。

内容： 暮らしに役立つお話、
フレイル予防の運動、

★見学也大歓迎！

無料!!



★いつからでも参加できます！

令和 5年度

5/25、6/22、7/27、8/24、9/28、10/26

11月祝日のため調整、12/28、1/25、2/22、3/21

まずはこちらまでお問い合わせください！

地域包括支援センター徳持

住所： 大田区池上7-10-5-2階

電話： 03-5748-7202



尿もれ予防に取り組みましょう！

年齢を重ねるとともに、尿もれを心配する人が多くなってきます。

年をとれば仕方ないとあきらめていませんか？尿もれを予防、改善するため

自分でできることがあります。

尿もれ防止簡単トレーニングに挑戦しましょう！！

1.まず仰向けになります。

2.足の裏を床につけます。

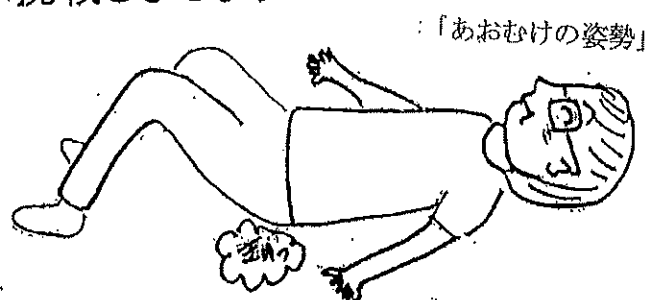
3.両足を肩幅に開いて膝を曲げます。

4.便意や尿意を我慢するようなイメージで肛門や尿道を「ぎゅっ」としめます。

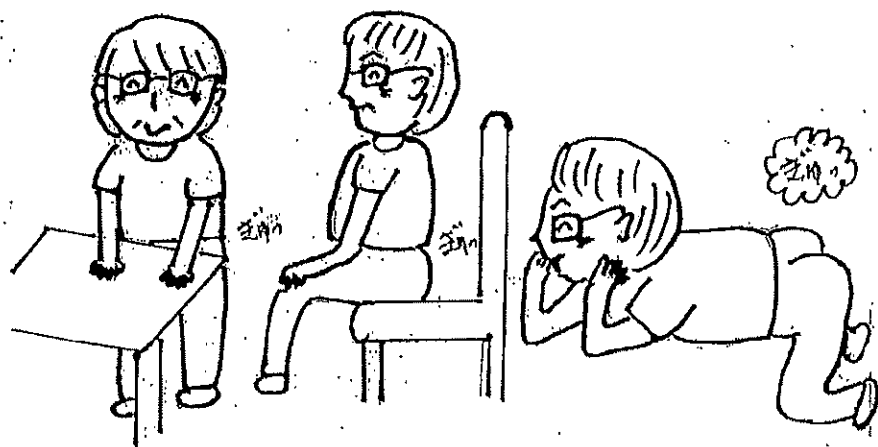
5.「ぎゅっ」としめたままにしてゆっくり5つ数え、10数えながらゆるめます。

6.10回を1セットとし、1日3セットを無理のない範囲で行いましょう。

★いろいろな姿勢で4～6の基本の動作の「ぎゅっ」を行いましょう。



「立った姿勢」 「座った姿勢」 「四つ這いの姿勢」



★しめている時とゆるめている時のメリハリをつけます。しめている時は息を止めず、肩を楽にして呼吸しましょう。

おれんじカフェ とくもち



認知症について学んだり、語ったり、情報交換したり。お茶を飲みながら気軽にお話しませんか？認知症の方、ご家族、友人…どなたでもご参加ください♪



第**3**水曜日の **15:00~16:10** (若干の変更あり)

2023年	4月19日(水)	9月20日(水)	2024年	1月17日(水)
	5月17日(水)	10月18日(水)		2月21日(水)
	6月21日(水)	11月15日(水)		3月20日(水)
	7月19日(水)	12月20日(水)		
	8月16日(水)			

場所：**teracco(テラッコ)池上 1階**

大田区池上6-2-19

池上駅前通り商店街
にあります。
マツヤ文具店の隣！

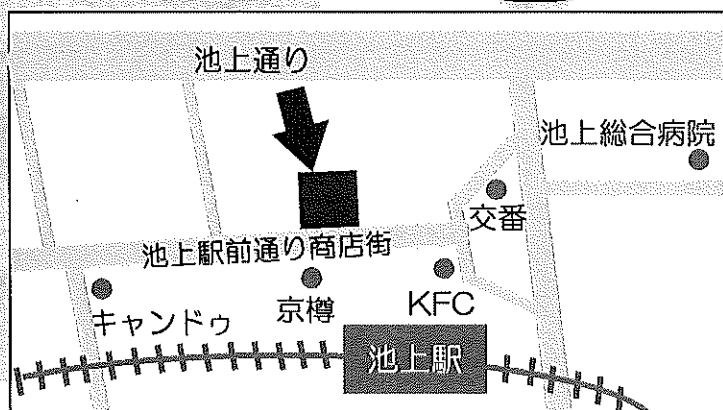
持ち物：履き慣れたスリッパ 料金：**無料**
(お貸し出しも可能)

原則：事前申込制

※当日参加も可能な限り対応致しますが、令和2年10月よりコロナウイルス対策のため、原則事前申込制となりました。

※天候や新型コロナウイルスの影響で開催を中止にする場合がございます。

※会場内のトイレに段差がございます。予めご注意ください。



問合せ先：地域包括支援センター徳持 ☎(03)5748-7202

認知症サポーター養成講座を受講してみませんか？

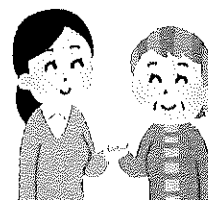
★認知症サポーターって何？養成講座とは？

認知症サポーターは、認知症の人の”応援者”です。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る人のことです。

養成講座は、そのサポーターになるための勉強会です。

★どんなことを学べるの？（90分講義）

1. 認知症とはどういうものか
2. 認知症の診断、治療について
3. 認知症の予防について
4. 認知症の方に接する時の心構え
介護者の気持ちの理解について



などなど...

★どこで受けられるの？

区で開催する講座の個人受講のほか、団体受講も可能です。自治会、町会、有志グループ含め地域にある事業所、団体、グループ等に対して、講師資格を持った地域包括支援センターのキャラバン・メイトが出向いて講座を実施します。

※講師料は無料です。

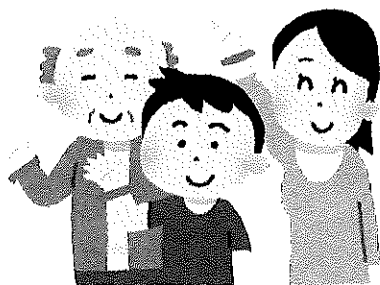
テキストを送付する代金をご負担(着払い)頂く場合があります

受講者には、テキストのほか「サポーターカード」

(認知症サポーターの目印)をお渡しします。



お問い合わせ先: 大田区福祉部高齢福祉課 5744-1250



ひとりでも多くの方が認知症サポーターとして「応援者」になることが、認知症になっても安心して暮らしていけるまちづくりの第一歩です！

一人で介護を
しているけど
疲れてきた…

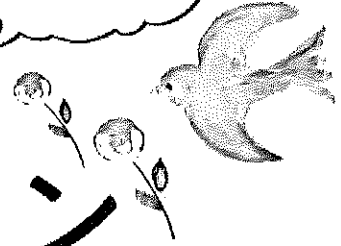
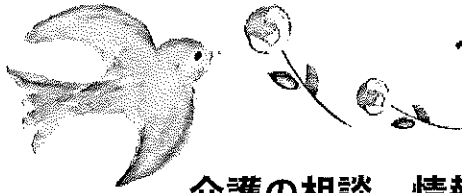
情報交換が
したい!

仲間が
ほしい!

そんなあなたへ

かたらいサロン

～家族介護者会～



介護の相談、情報交換、勉強会などを行っています。

「一人じゃない」「仲間がいる」と思える会として参加者を募集しています。
ぜひ、ご参加下さい。

開催日(予定)

第**4**水曜日の **15:00～16:00** 開催予定です。

※天候や新型コロナウイルスの影響で開催を中止にする場合がございます。



令和5年度

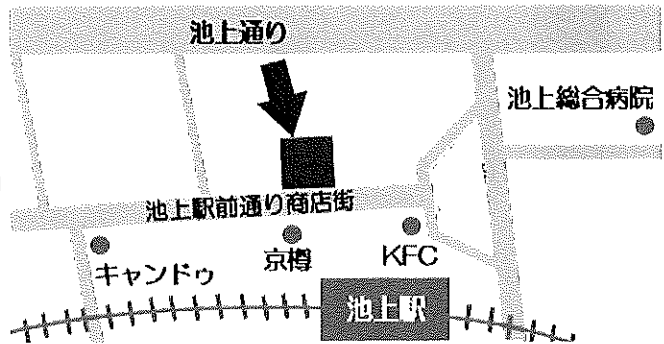
4月26日(水)	5月24日(水)	6月28日(水)	7月26日(水)
8月23日(水)	9月27日(水)	10月25日(水)	11月22日(水)
12月27日(水)	1月24日(水)	2月28日(水)	3月27日(水)

場所: teracco(テラッコ)池上 1階
大田区池上6-2-19

参加費: 無料



池上駅前通り商店街に
あります。
マツヤ文具店の隣!



問合せ先: 地域包括支援センター徳持 ☎(03)5748-7202



介護家族会 活動紹介



◆新型コロナウイルス感染症の影響により、家族会を中止している場合があります。開催している家族会についても、内容を一部変更している場合があります。詳細は各家族会の問合せ先へご連絡ください。

◆各介護家族会において、消毒、換気等の感染症対策を実施しています。

※問合せ先の★は、地域包括支援センターの電話番号です。

①家族介護者の会

地域包括支援センター平和島

開催日時：年3回（詳細は問合せ先へ）

14：00～15：00

開催場所：大森東地域センター2階

事前申込：必要

主な活動内容：日々の介護の悩みなどを参加者同士で話したり、ミニ学習会で講師の方に悩みの相談などができます。

問合せ先：★03-5767-1875

②介護者の集い

地域包括支援センター大森東

開催日時：毎月第3木曜日

（4月のみ第4木曜日）

14：00～15：00

開催場所：大森東特別出張所2階 会議室

事前申込：必要

主な活動内容：介護の苦勞などについて、介護者同士で気軽に話せる場所です。

問合せ先：★03-6423-8300

③ケアラーの集い

地域包括支援センター馬込

開催日時：毎月第3月曜日（祝日を除く）

14：00～15：00

開催場所：シニアステーション馬込

事前申込：不要

主な活動内容：介護について、参加者同士で自由に語り合ったり、専門家を招いて情報収集の場として活用できます。

『来てよかった。またがんばろう』と思ってもらえることが目標です。

問合せ先：★03-5709-8011

④かたらいサロン

地域包括支援センター徳持

開催日時：毎月第4水曜日（祝日を除く）

15：00～16：00

開催場所：teracco 池上1階

事前申込：必要

主な活動内容：介護の相談、フレイル予防や認知症についての知識、季節のトピックなどを自由に話ができる場所です。

気軽に参加できます。

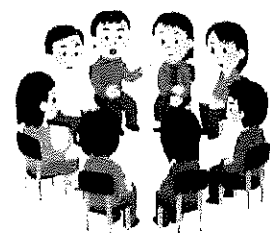
問合せ先：★03-5748-7202

⑤介護家族の交流 なごみ広場のお茶会

現在、休止中であり再開は未定となっております。

詳細は問合せ先にご連絡ください。

問合せ先：03-5732-3380 公文



⑥家族介護者の会 でんえん

地域包括支援センター田園調布

開催日時：毎月第4木曜日（祝日は除く）

13：30～14：30

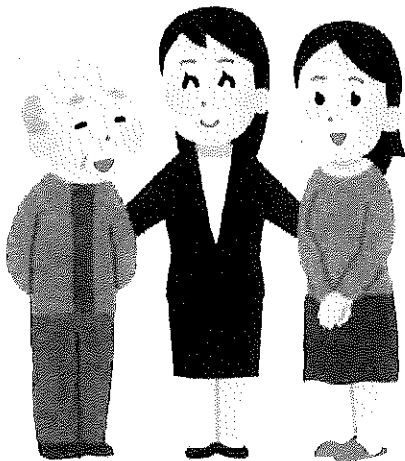
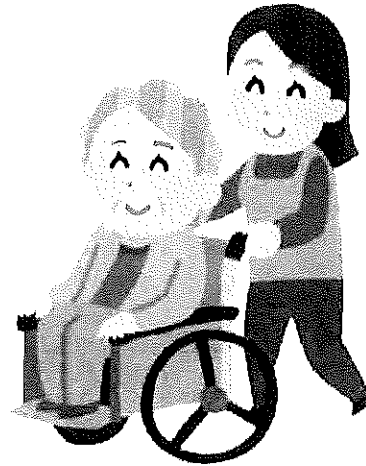
開催場所：田園調布特別出張所2階
会議室

事前申込：有

主な活動内容：月替わりで介護や健康を
テーマにミニ講座を行ったり、手作業で
ものづくりを行います。

その後、自由に会話ができる場所です。

問合せ先：★03-3721-1572



⑦久が原介護者サロン虹

地域包括支援センター久が原

開催日時：毎週金曜日

13：00～15：00

開催場所：久が原ふれあいサロン
虹の部屋

事前申込：不要

主な活動内容：世間話や悩みなどの相談
ができる場所です。

※毎月第4金曜日 13：30～14：00 は
地域包括支援センターがミニ講座を開催
しています。

問合せ先：★03-5700-5861

03-6676-6363（久が原
ふれあいサロン虹の部屋）

⑧フレンズ カフェ

開催日時：毎月第2木曜日

14：00～16：30

開催場所：問合せ先にご確認ください。

事前申込：不要

主な活動内容：現在、介護中の方、介護
を終えられた方、これからの介護に不安
を抱えている方が、お茶を飲みながら気
軽に話をする会です。

問合せ先：03-3729-8307

080-4415-1010 安藤

⑨「ひろさん」～家族介護者の会～

地域包括支援センター千束

開催日時：毎月第4火曜日

13：30～15：00

開催場所：ハーブティHIRO

事前申込：必要

主な活動内容：介護されるご家族が悩み
の共有や雑談等できる場所です。時間内
は、自由に入退席ができます。

問合せ先：★03-3728-6673

⑩家族介護者の集い

地域包括支援センターやぐち

開催日時：毎月第4木曜日

10:30~11:30

開催場所：ゴールデン鶴亀ホーム1階
相談室

事前申込：無

主な活動内容：参加者同士の意見交換や
交流、季節のトピックなどの各種セミナー
を行っています。

問合せ先：★03-5741-3388

⑪家族介護者の会

地域包括支援センター糶谷

開催日時：毎月第3金曜日

14:00~15:00

開催場所：糶谷文化センター

事前申込：必要

主な活動内容：家族の介護を通じて得
たことや感じたこと、想ったことなど
を話し、耳を傾け、共有することで心
温まるひと時を過ごせます。

問合せ先：★03-3741-8861

⑫家族介護者の集い

地域包括支援センター羽田

開催日時：毎月第2水曜日

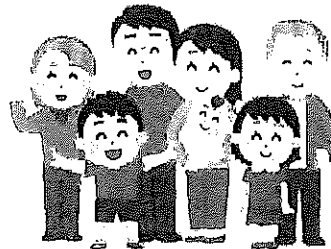
10:15~11:15

開催場所：地域包括支援センター羽田

事前申込：不要

主な活動内容：参加者に知りたい情報や役立つ情報をお聞きして、
それをもとに毎回テーマを決め、気軽に話せる場として開催しています。

問合せ先：★03-3745-7855



大田区 若年性認知症支援相談窓口

認知症は65歳未満でも発症します。若年性認知症コーディネーターが相談に乗り、関係機関につなぎます。

★対象地域

大田区内全域

★事業対象者

区内在住の方

★窓口でのご相談(事前予約制)

月・火・木・金曜日 相談時間 9:00~17:00

(水・土・日・祝日及び年末年始はお休み)

★所在地

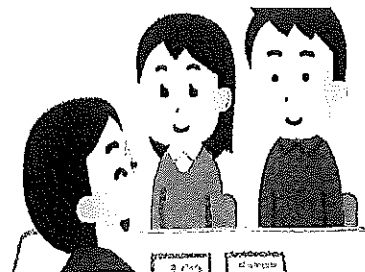
〒146-0092 東京都大田区下丸子 4-23-1

★お問い合わせ

電話番号:03-6459-8591

FAX 番号:03-6459-8592

e-mail:jakunen.ota@ikegami.or.jp



早期相談、早期対応が大切です。
何かおかしいなと思ったらお気軽
にご相談ください。一緒に考え、
解決に向けて取り組みます。



池上地域の通い場・サロン紹介



この資料のお問い合わせ先

地域包括支援センター徳持 Tel. 03-5748-7202

①

はせさんず元気かい
(初心者健康麻雀教室)
住所:池上1-32-8
(池上会館多目的ホール)
☎ 03-5747-2610(はせさんず)
📍 1回700円
開催日:毎週木曜
13:00~16:30
内容:健康麻雀

②

わくわく元気クラブ
住所:池上1-29-6
(池上特別出張所3階)
☎ 090-2661-1150(内田様)
📍 なし
開催日:毎月1回第2月曜
11:15~12:15
内容:体操
備考:スカート不可,飲み物持参

③

池上ふじの会
住所:池上1-29-6
(池上特別出張所3階)
☎ 090-2661-1150(内田様)
📍 なし
開催日:毎月1回第2月曜
12:30~13:30
内容:茶話会,軽い体操
備考:対象80歳~

④

ワクワクサロン(話の泉会)
住所:池上1-29-6
(池上特別出張所3階)
☎ 090-2763-7576(片野様)
📍 半年1,200円
開催日:第2水曜,第3月曜
14:00~15:30
内容:グループでのお話,
体操,歌

⑤

西蒲田
グラウンドゴルフ倶楽部
住所:西蒲田3-19-1
(ふれあいはずぬまグラウンド)
☎ 03-3754-6303(風間様)
📍 月500円
開催日:週1回
(曜日は抽選で決まるため未定)
9:00~11:30
内容:グラウンドゴルフ

⑥

なでしこの会
住所:池上6,7丁目の間の歩道
☎ 090-6016-0036(菅野様)
📍 なし
開催日:毎週火曜,土曜
10:00~11:00
内容:道路の植込みに花を植え
周りの清掃をする

⑦

アندوقクラブ
住所:池上7-29-11(菅野)
☎ 090-6016-0036(菅野様)
📍 1回100円 年会費1,000円
開催日:毎週火曜
13:30~16:00頃
内容:歌・体操・英語など

⑧

ボール体操
住所:東矢口2-7-16
(水木金魚)
☎ 080-1109-6835(古川様)
📍 月500円
開催日:第2木曜,第4水曜
10:30~11:30
内容:介護予防ボール体操
備考:ボールは貸し出します。

⑨

楽踊会
住所:千鳥2-28-17
(プラムハイツ千鳥集会所)
☎ 03-3754-2643(沖山様)
📍 月2,000円
開催日:毎月3回水曜日
10:00~11:30
内容:民謡,新舞踊

⑩

NORI ボール体操
住所:池上8-8-19
(まなび舎NORI)
☎ 090-8509-2676
(まなび舎NORI 佐々木様)
📍 月500円
開催日:第2木曜
14:00~15:00
内容:介護予防ボール体操
備考:ボールは貸し出します。

⑪

サードエイジサロン
住所:池上3-32-17-1階
(せわのわ)
✉ tas2010ota@gmail.com
📍 要問合せ
開催日:要問合せ
内容:退職後の居場所づくり
備考:詳細はメールにてお問合せ
ください。

⑫

はせさんず寄り道カフェ
住所:池上6-2-19 マツヤビル
(テラッコ池上)
☎ 03-5747-2610(はせさんず)
📍 1回100円
開催日:毎週火曜
13:00~14:20
内容:体操,よもやま話

※コロナウイルス対策のため、中止となっているサロンもあります。 令和5年4月25日現在
各サロンへご確認のうえ、ご参加ください。(内容等変更がある場合もご承知下さい。)

13

はせさんず元気かい
(俳句)
住所:池上 6-2-19
(テラッコ池上)

☎ 03-5747-2610(はせさんず)
🕒 1回 500円
開催日:第3火曜
12:00~14:20
内容:俳句

14

はせさんず元気かい
(英会話サロン)

住所:池上 6-2-19 マツヤビル
(テラッコ池上)

☎ 03-5747-2610(はせさんず)
🕒 1回 500円
開催日:毎月1回第3火曜
13:00~14:20
内容:初級英会話教室、
介護予防体操

15

詩吟 晟風会

住所:蒲田、六郷

☎ 090-3538-0070(高橋様)

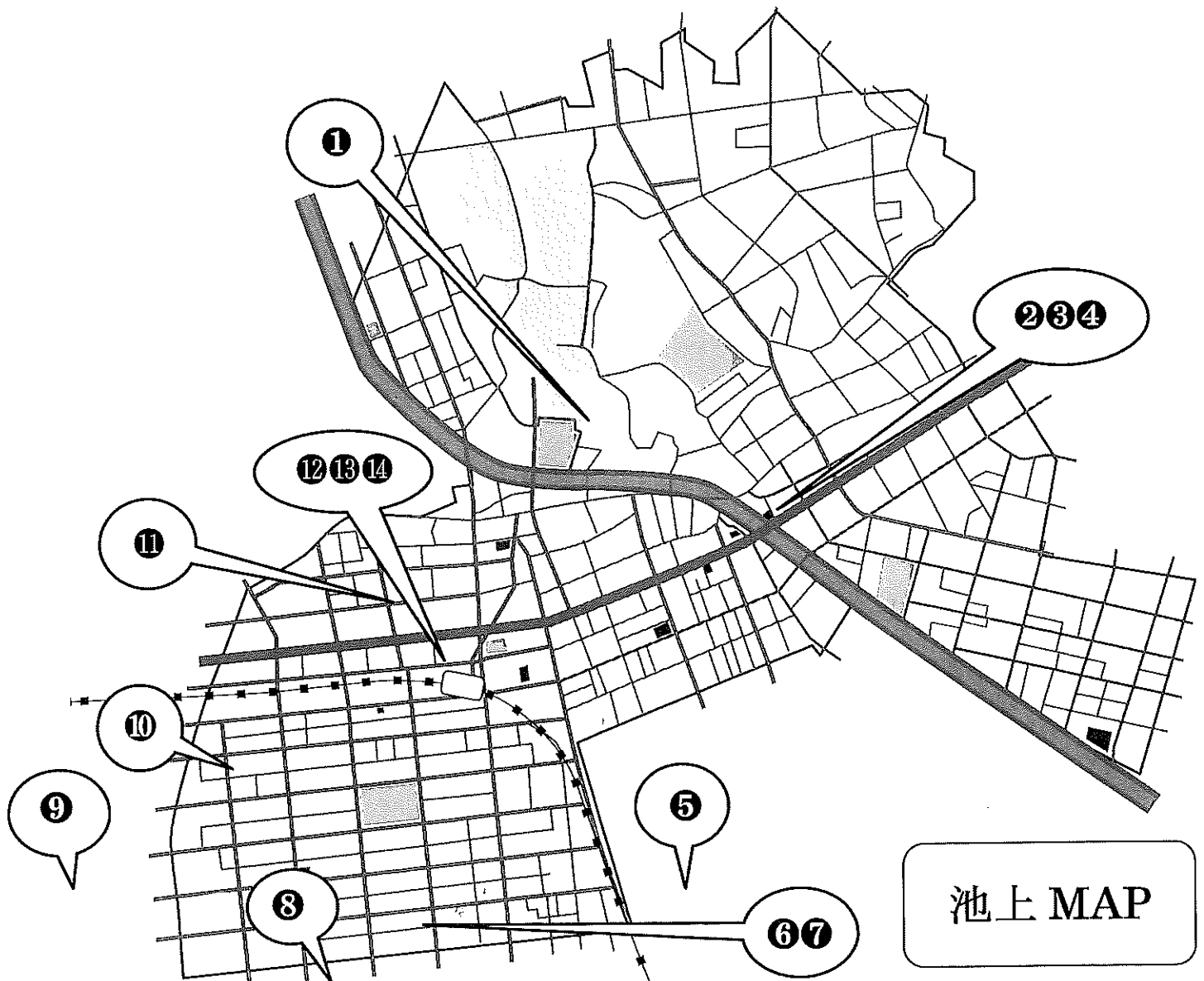
🕒 月 2,000円

開催日:第1, 3日曜
10:00~12:00

内容:詩吟、カラオケ

備考:場所詳細は問い合わせ

5、8、9は徳持エリア外のため、地図外の表示となっています。





池上地域の通い場・サロン紹介



16

住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 03-3751-9515(天田様)

🕒 3か月 3,000円
入会金 1,000円

開催日:毎週金曜
13:30~14:30

内容:高齢者向け健康体操

17

楽碁会
住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 03-3731-5775(里見様)

🕒 月500円
入会金500円

開催日:毎週水曜
13:00~17:00

内容:囲碁

18

彩の会
住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 03-3732-5456(望月様)

🕒 月 3,000円
入会金 1,000円

開催日:第 1、3水曜
10:00~12:00

内容:水彩画の学習

19

句会くちなしの会
住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 03-3738-7317(茂手木様)

🕒 月 1,000円

開催日:第 2 火曜
13:00~16:30

内容:句会

20

新緑の会
住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 080-3754-8900(瀧瀬様)

🕒 1回 1,500円

開催日:毎週金曜
13:00~17:00

内容:健康麻雀

21

池上デジカメ・ビデオクラブ
住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 03-3751-4241(小林彌兵衛様)

🕒 月 500円
入会金 500円

開催日:第 1 水曜、第 2か3木曜
13:30~16:00

内容:写真の撮影とビデオ、
ムービーの作成

22

池上カラオケ親和会
住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 090-2738-5196(中山様)

🕒 月 3,500円
入会金 1,000円

開催日:第 2、4 木曜
13:00~16:00

内容:歌唱練習

23

HMF 池上

(ハーモニカ・ミュージック・ファミリー池上)

住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 03-3751-2422(大石様)

🕒 月 3,000円
入会金 1,000円

開催日:第 1、3土曜 18:00~21:00
第 2、4水曜 13:00~15:00

内容:ハーモニカの合奏

24

大正琴を楽しむ会

住所:池上 4-21-13/西蒲田 3-19-1
(池上文化センター/ふれあいはずぬま)

☎ 03-3356-4146(服部様)

🕒 月 3,300円

開催日:第 2、4火曜→
池上文化センター 10:00~11:30
第 1、3水曜→

ふれあいはずぬま 13:00~15:00
内容:大正琴の練習

25

フラ池上ポピー
住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 03-3753-5616(遠藤様)

🕒 月 3,000円
入会金 500円

開催日:第 2、4火曜
10:00~11:30

内容:フラダンス

26

自彊術池上夜間教室
住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 03-5700-6700(小野様)

🕒 月 3,000円

開催日:毎週木曜
18:45~20:00

内容:健康づくり

27

木曜会

住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 03-3751-9515(天田様)

🕒 月 2,500円
入会金 1,000円

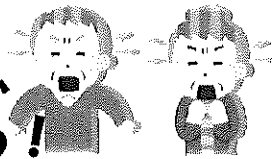
開催日:第 1、3木曜
(時間は要問合せ)

内容:書道

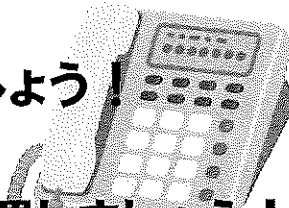
「振り込め詐欺」等の 特殊詐欺に 嚴重警戒を!!



あやしい電話がかかってきたら、
すぐに110番通報をしましょう!



留守番電話がある電話は、
「留守番機能」を設定しましょう!
防犯機能つき電話や、
「自動通話録音機^(※)」を設置しましょう!



(※)自宅の電話機に設置をして、通話を録音するものです。
設置した電話へ着信があると「この通話は振り込め詐欺
被害防止のため自動録音されます。」というコールが相手に
流れるため、犯罪抑止に効果があると言われています。
管轄の警察署で無料貸出しをしていますので、ご相談ください。



少しでも不安になったら相談を!

消費者被害撲滅

困ったときは、消費生活センターにまずは相談を!

【東京都消費生活総合センター】

消費生活相談 ☎ 03-3235-1155

架空請求専用 ☎ 03-3235-2400

受付時間：月～土曜・午前9時～午後5時

消費者ホットライン ☎ (局番なし) 188

大田区立消費者生活センター ☎ 03-3736-0123

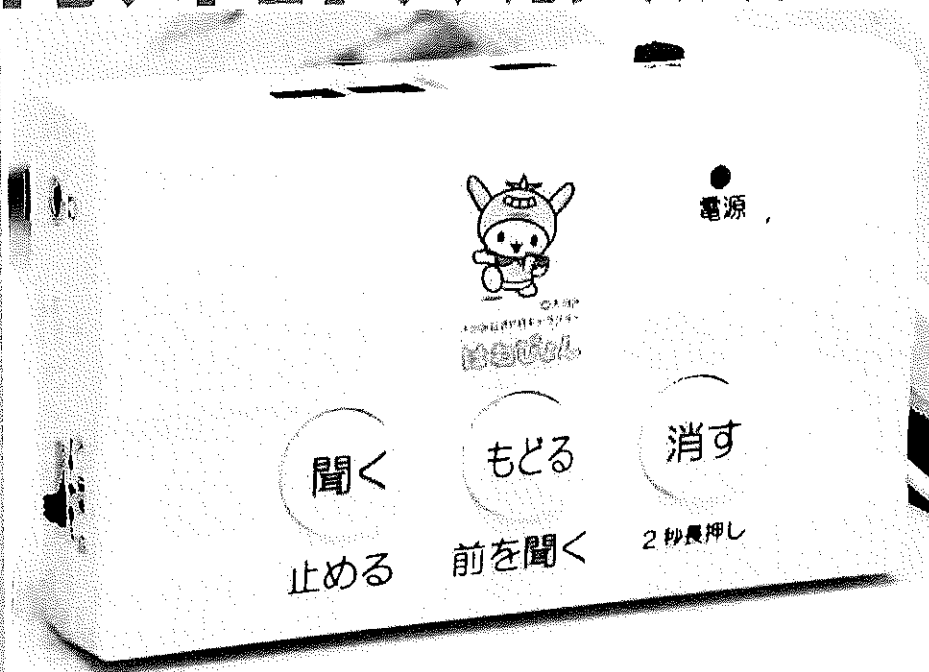
受付時間：月～金曜・午前9時～午後4時30分

自動通話録音機で 特殊詐欺撲滅!

無料で貸し出していきます

「アナウンス内容」

この通話は振り込み詐欺被害
防止のため自動録音されます



※ほぼ実寸サイズです。

おすすめポイント



大田区

小型の機器で置き場所に**困らない!**
設置使い方が**簡単!**
発信者に**自動警告・自動録音!**

自動通話録音機で詐欺電話をブロック

オレオレ詐欺

「〇〇だけど、電車にかばんを置き忘れた。これから上司がお金を取りに行くから準備しておいて。」

預貯金詐欺

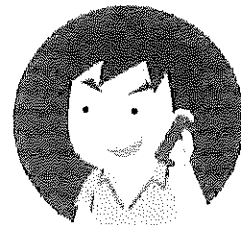
「〇〇警察です。あなたのキャッシュカードが悪用されています。これからカードの回収に行きます。」

還付金詐欺

「〇〇区役所です。医療費や保険料の還付金があります。ATMで手続きができます。」

【貸出窓口】

大田区防災危機管理課生活安全担当（電話03-5744-1634）
大田区消費者生活センター、各地域包括支援センター
区内4警察署（大森署・田園調布署・蒲田署・池上署）



◆地域福祉権利擁護事業◆

事業内容

認知症高齢者や知的障がい・精神障がいをお持ちの方等、判断能力が十分でない方を対象に、ご本人との委託契約に基づいて必要な支援を行います。
介護保険など福祉サービスの利用に関するアドバイスや、利用料の支払いの代行などを行います。

[基本サービス]	[オプションサービス]
<ul style="list-style-type: none"> ・福祉サービス利用料の支払い支援 ・郵便物の確認及び必要な手続き支援 ・家賃や公共料金などの支払い支援 	<ul style="list-style-type: none"> ・預貯金払戻しサービス <ul style="list-style-type: none"> ▶日常生活に必要な預貯金の払戻しを行い、契約書で定めた金額の生活費を届けます。 ・書類等預りサービス <ul style="list-style-type: none"> ▶金融機関の貸金庫にて大切な書類をお預かりします。

利用料金

月額基本料金 1,000 円に加えて、1回の利用時間が1時間まで 1,000 円。
(1時間を超える場合は 30 分まで毎に 500 円を加算。)
証書預りサービスは別途月額 1,000 円かかります。

◆遺言公正証書等作成支援事業◆

事業内容

遺言を公正証書で作る時に必要な証人(2名)を、社会福祉協議会が無料で派遣します。

対象者

*以下の条件をすべて満たす方

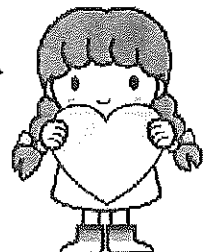
- 大田区在住・在勤・在学している成人の方。
- 大森公証役場または蒲田公証役場で遺言をつくる方。

社会福祉法人大田区社会福祉協議会おた成年後見センター

☎144-0056

東京都大田区西蒲田 7-49-2 大田区福祉センター 5 階

☎03-3736-2022



◆福祉法律相談(事前予約制)◆



大田区に在住・在勤・在学の方を対象に「暮らしの中の心配ごと」「遺言や相続」「成年後見制度」等について、弁護士や公証人、司法書士が無料で相談に応じます。

◎法律問題一般の相談

AM10:00~PM12:00までの時間帯で、おひとり40分間相談をお受けします。

	相談内容	相談員
第1火曜日	日常生活上の法律問題全般	弁護士
第2火曜日		
第3火曜日		
第4火曜日		

◎公正証書であんしん生活相談

AM10:00~PM12:00までの時間帯で、おひとり30分間相談をお受けします。

	相談内容	相談員
第3木曜日	任意後見、遺言相続、尊厳死、死後事務委任、離婚給付等に関する相談	公証人

◎成年後見制度専門相談

AM10:00~PM12:00までの時間帯で、おひとり1時間相談をお受けします。

	相談内容	相談員
第1木曜日	成年後見制度の利用方法・後見人業務の実務等に関する相談	司法書士
第2木曜日		
第4木曜日		

◆老いじたく相談(事前予約制)◆

老いじたくに関する心配事や老いじたくを進める中で生じる迷いや疑問に対し、司法書士とおた成年後見センター職員とで相談に応じます。

AM9:30~11:30までの時間帯で、おひとり50分間相談をお受けします。

	相談内容	相談員
第1水曜日	老いじたくに関する相談	司法書士
第2水曜日		
第3水曜日		
第4水曜日		

* 予約日は区報にて掲載。詳細についてはお問い合わせください。

お問合せ先：おた成年後見センター ☎03-3736-2022



困った時は…？ 暮らしの安心電話 ☎ へ！



警察への急報（事件・事故）	局番なし	110 番
消防署（救急車・火災・救助）	局番なし	119 番
「病院に行く？」「救急車を呼ぶ？」迷ったら…	局番なし	#7119 番 (救急安心センター事業)
警察への困りごと・悩み事相談（警視庁総合相談センター）	局番なし	#9110
池上警察署		3755-0110
ガスに関する事（東京ガス）ガス漏れ専用	0570-0022-99	又は 6735-8899
ガス漏れ以外の事	0570-0022-11	又は 3344-9100
停電、電気料金（東京電力エナジーパートナー）		0120-995-002
水道に関する事（水道局お客さまセンター）	5326-1100	引越、契約内容変更 5326-1101 料金、漏水修繕等

地域包括支援センター徳持

地域の身近な相談窓口として、高齢者の在宅生活に関するあらゆるご相談に応じるとともに、介護保険の申請代行や高齢福祉施策等の情報提供・利用に関する支援を行っています。相談は無料で、守秘義務を厳守いたしますので、ご安心ください。お気軽にご相談ください。

窓口相談 月～金曜日 午前9時～午後7時
土曜日 午前9時～午後5時（日・祝・年末年始は休み）

大田区池上 7-10-5-2 階 TEL 5748-7202

夜間・休日専用

高齢者ほっとテレフォン

区役所が閉庁している時間帯に高齢者の健康や介護・福祉に関する相談をお受けします。

受付時間 月～金曜日 午後5時～翌日午前8時30分
土・日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は24時間

TEL 3773-3124

【問合先】 高齢福祉課高齢者支援担当 TEL 5744-1250 FAX 5744-1522



【発行】 令和5年5月 【編集】 地域包括支援センター徳持

※この手帳は令和5年5月現在収集した情報です