

## 三療サービス

資格を持った施術者が、はり・きゅう・マッサージを行います。

### ●施設内サービス(登録制)

60歳以上の方に高齢者会館などで、月1回施術を行います。実施場所・曜日・時間は、お近くの高齢者会館などにお問い合わせください。

<自己負担>1回900円

### ●出張サービス

65歳以上で、常時寝たきりの方や重度認知症の方、被爆者手帳の交付を受けている方に、資格を持った施術者がご自宅を訪問して、施術を行います。

<自己負担>1回900円(年4回まで)



### ●施設内サービス【問合せ先】

#### 宮園高齢者会館

電話=3365-0318 中央2-18-21

#### 城山ふれあいの家

電話=3363-0388 中野1-20-4

#### 本一高齢者会館

電話=3373-2958 本町1-7-6

その他、お近くの「高齢者会館など」でも行っています。

### ●出張サービス【問合せ先】

#### 福祉推進分野 高齢福祉担当

電話=3228-5632

# 小林ぜんいち NEWS

NEW KOMEITO 公明党

第14号

2014年9月発行  
中野区公明党議員団



## 知って得する便利な中野(高齢者編)

～福祉の公明党 実績情報です～

### 高齢者サービスのご相談は、地域包括支援センターへ (高齢者のなんでも相談所)

保健福祉・介護の専門スタッフが、高齢者の介護予防、保健、福祉などに関する総合相談・支援を行います。(居住区別)

【問合せ先】

#### 中野地域包括センター

電話=3367-7802

中央3-19-1(中部すこやか福祉センター内)

#### 東中野地域包括センター

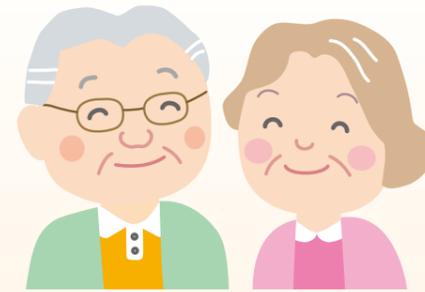
電話=3366-3318 東中野1-5-1

#### 本町地域包括センター

電話=5385-3733

本町5-10-4(倶楽部千代田會館内)

その他、お近くの「すこやか福祉センター」でも行っています。



### 緊急連絡カード

65才以上の1人暮らしや、70歳以上の高齢者世帯(日中独居の方も含む)の希望者に、緊急連絡カード(医療情報キッド)を差し上げます。



【問合せ先】

#### 中部すこやか福祉センター

電話=3367-7788 中央3-19-1

#### 南部すこやか福祉センター

電話=3380-5551 弥生2-41-2

その他、お近くの「すこやか福祉センター」や「区民活動センター」、「地域包括支援センター」、民生委員さんも取り行っています。

### 緊急通報システム

65歳以上のひとり暮らし高齢者、及び、高齢者のみの世帯の方(日中独居も含む)で、日常生活で常時見守りを要する方に、センサー及び民間受信センターに通報する緊急通報システムを貸与します。

<自己負担>特定の慢性疾患の有無、住民税の課税状況等により、1ヶ月300円~1300円。

【問合せ先】

#### 福祉推進分野 高齢福祉担当

電話=3228-5632

#### 地域活動推進分野 経営担当

電話=3228-8822

## ぜんいち 活動レポート



品川区ゆたか児童センター  
「親育ちワークショップ」



世田谷区子ども権利擁護機関  
「せたがやホット子どもサポート」



中野五差路「右折整備完了」  
高倉良生都議とともに推進してきました



大阪・高石市立母子健康センター



埼玉・和光市「わこう助産院」



東京都杉並児童相談所

## 小林 ぜんいち

### ■区議会役職

中野区議会 厚生委員会 副委員長  
中野区周辺地区等整備特別委員会 委員  
中野区国際交流協会 評議員

### ■資格所属団体等

(社)日本建築学会 正会員  
(社)東京建築士会 正会員  
早稲田大学稲門建築会 会員  
中野稲門会 会員  
福祉住環境コーディネーター協会 会員  
マンションリフォームマネージャー  
日本防災士機構 会員  
中野区長野県人会 副会長

### ■経歴

宮本忠長建築設計事務所東京事務所16年勤務、TAF設計事務所勤務。  
教育・福祉・医療・文化・事務所・商業・宿泊・公共施設、耐震診断、耐震補強設計や住宅設計等に従事。  
独立後、建築専門学校等講師、住宅設計等に取り組む。



## HOMEPAGE ホームページ

### 小林ぜんいちオフィシャルWEBサイト

サイトURL  
<http://kobayashizenichi.com/>

ブログURL  
[http://blog.goo.ne.jp/kobayashi\\_zenichi](http://blog.goo.ne.jp/kobayashi_zenichi)

Facebookは、小林ぜんいち または Zenichi Kobayashi  
Twitterは、小林ぜんいち または @koba\_zen

# 知って得する便利な中野(高齢者編)



～福祉の公明党 実績情報です～

## 公衆浴場開放～いきいき入浴

65歳以上の方に公衆浴場を開放します。

### ●定期入浴デー

毎月第2第4の指定曜日、営業時間内。

<利用料金>1回=100円 登録制

### ●特別入浴デー

菖蒲湯(5月5日)、敬老湯(9月の第3月曜日)、  
柚子湯(冬至日)営業時間内。

浴場により変更する場合があります。

<利用料金>1回=100円 登録制

【問合せ先】

福祉推進分野 高齢福祉担当

電話=3228-5632



## はつらつ事業

いきいき入浴の登録者の方に、公衆浴場の定期入浴デーと同日(月2回)営業開始前に、気功・軽体操などスポーツ指導員などが指導します。参加費は無料。実施日・時間は各浴場に掲示。

【問合せ先】

福祉推進分野 高齢福祉担当

電話=3228-5632



## 高齢者困りごと支援事業

高齢者の方々が安心して生活できるよう、登録サポーターが、電球の交換や家具の移動、荷物の上げ下ろしなどをお手伝いするサービス。

<対象者>65歳以上の独り暮らし高齢者の方、及び高齢者のみの世帯

<受付時間>(月)～(土) 9時～17時  
(第3(月)・祝日・年末年始を除く)

<利用可能な内容>専門的な技術を必要とせず、一人で30分以内に来ること、継続性のないもの(例)電球・電池の交換、軽い家具の移動、カーテンの交換、荷物の上げ下ろしなど

<利用料>無料(但し、サービスに必要な材料などをご用意して頂きます)

【問合せ先】

中野区社会福祉協議会

高齢者困りごと支援担当

電話=090-5778-7288(携帯)



## 有料在宅福祉サービス事業 (ほほえみサービス事業)

高齢や障がい、病気などの事情により家事や介護の援助を必要とされる方に、会員登録をして頂き、家事や介護のお手伝いを有料で行う支えあい事業です。

<対象者>利用会員、利用会員の家族

<年会費>3,000円

<受付時間>

(月)～(土) 8時30分～17時  
(第3(月)・日曜・祝日を除く)



<利用内容>●家事援助サービス=食事の支度、衣類の洗濯、住居のそうじ、買い物など  
利用料=1時間800円(週1回)

●介護援助サービス=介護の必要な方の見守り、通院等の介護補助利用料=1時間1000円(介護保険などの公的サービスではありません)

【問合せ先】

中野区社会福祉協議会

ほほえみサービス事業担当

電話=5380-0753

## 介護予防・一次予防事業

介護の必要な状態にならないために実施します。

### ●体力づくり教室(転倒予防コース)

日常生活に必要な身体能力を身に付けるための軽運動。

### ●体力づくり教室(骨盤底筋力向上コース)

骨盤底筋・腹部・下肢の筋力向上に効果のある体操。

### ●体力づくり教室(腰痛膝痛予防コース)

腰痛・膝痛の予防と改善のための軽運動・ストレッチ。

### ●介護予防講演会

介護予防に関する正しい知識と実践方法の習得を目的として実施。

### ●介護予防総合講座

認知症・転倒防止、口腔・栄養改善など、健康づくりや介護予防全般について学ぶ講座。高齢者会館等で実施。

### ●健康・生きがいづくり事業

高齢者会館等で、趣味や体操を通じて介護予防や仲間づくりを支援。

【問合せ先】

中部すこやか福祉センター

電話=3367-7788 中央3-19-1

南部すこやか福祉センター

電話=3382-1750 弥生2-41-2

その他、お近くの「すこやか福祉センター」でも行っています。

## 介護予防・二次予防事業

65歳以上で「要介護」「要支援」認定を受けていない方のうち、生活機能の低下がみられる方を対象に行います。

### ●腰痛・膝痛予防体操コース

日常生活動作の低下を防ぐためのストレッチや正しい姿勢・歩き方について学ぶプログラム。

### ●身体とお口のいきいき向上コース

ストレッチなど軽い運動と、口腔衛生や栄養バランスなどの健康講座の複合プログラム。

### ●全身まるごとケアコース

ストレッチなど軽い運動に、健康講座(音楽療法・脳トレーニング・栄養改善等)を組み合わせたプログラム。

【問合せ先】

地域活動推進分野

高齢者地域支援担当

電話=3228-8949

