

①仕事をして収入を得たい

- 生きがい就業の場を提供…シルバー人材センター（P8）
- 無料職業紹介・就業相談…はつらつシニアいたばし（P9）
- 高島平の雇用就業支援窓口…WORK’ S高島平（P9）
- シニアの就労を支援するセミナー実施…シニア世代活躍促進事業（P8）

②教養、趣味やレクリエーションを楽しみたい

- シニア世代のための大学校・大学院…板橋グリーンカレッジ（P12）
- 趣味やレクリエーションが楽しめる施設…ふれあい館（P13）
- 書道、華道、茶道の講座を開講…かくしゃく講座（P11）
- ゲートボール大会や作品展、寿大学…老人クラブ活動（P11）

③ボランティア活動など、社会参加をしてみたい

- 清掃や見守りなどの地域活動…老人クラブ活動（P11）
- 絵本読み聞かせやフレイル予防活動に関する講座
…シニア世代活躍促進事業（P8）
- ご近所同士の見守りや支え合い活動に関する講座
…ゆるやかご近助さん養成講座（P10）
- ボランティア活動の紹介…いたばし総合ボランティアセンター（P10）
- 孤立を防ぐ仲間づくりや交流を目的としたサロンづくり
…福祉の森サロン事業（P10）

④仲間づくりがしたい

- 教養の向上、健康増進を目的とした地域の活動…老人クラブ活動（P11）
- シニア世代のための大学校・大学院…板橋グリーンカレッジ（P12）
- 気軽に集える交流の場づくり…福祉の森サロン事業（P10）
- 利用者によるクラブ活動があります…ふれあい館（P13）

⑤お祝いや割引券などはありますか

- 節目の年齢を迎えた方にお祝品の贈呈を行っています…敬老週間行事（P7）
- 公衆浴場の入浴券を交付しています…敬老入浴事業（P7）
- 都営交通や都内民営バスを利用できます…シルバーパス（P11）
- はり、きゅう、マッサージ・指圧施術費の助成（P15）

⑥自宅を安心安全な住まいにする費用の助成などがありますか

- ・手すりの取り付けなどの介護予防、浴槽の取り替えなどの住宅設備の改修費の助成…住宅設備改修費の助成（P21）
- ・耐震診断・除却工事・補強工事等の助成…木造住宅の耐震化推進助成（P22）
- ・老朽建築物等対策の支援・助成…専門家無料派遣・除却費の一部助成（P22）
- ・家具転倒防止器具取付費用の助成（P23）

⑦住み替えをしたい（高齢者向けの賃貸物件探し・施設サービスの利用）

- ・安否確認サービスなどがある賃貸住宅
…サービス付き高齢者向け住宅（P24）
- ・高齢者向け設備と生活協力員等がいる区立の賃貸住宅
…区立高齢者住宅（けやき苑）（P26）
- ・住み替えにお困りの方に民間賃貸住宅の情報提供をします
…住宅情報ネットワーク（P24）
- ・施設の種類によって入居時の身体条件や費用などが異なります
…老人ホーム（P27）
- ・介護保険の施設サービスを利用したい
…介護サービス・介護予防サービスの内容 ②施設サービス（P33）

⑧介護保険のサービスを利用したい

- ・要介護認定の申請が必要です…介護保険のサービスを利用するには（P29）
- ・介護サービス・介護予防サービスの内容（P31～34）
…①在宅サービス、②施設サービス、③生活環境を整えるサービス
④地域密着型サービス
- ・介護保険の申請についての相談も受け付けます
…おとしより相談センター（地域包括支援センター）（P52・61）

⑨介護予防や健康づくりをしたい

- ・介護サービス・介護予防サービスの内容（P31～34）
- ・健康体操など介護予防を目的とした事業を行っています（P37～39）
…介護予防・生活支援サービス事業、一般介護予防事業（健康づくりなどの教室）
- ・日常生活などの質問に答え、低下し始めている機能を早期発見します
…元気力（生活機能）チェックシート（P40）

⑩ひとり暮らしや高齢者のみの世帯で心配です

- ・地域で見守ります…ひとりぐらし高齢者見守りネットワーク（P41）
- ・緊急連絡先につなげます…高齢者見守りキーホルダー（P41）
- ・電話での安否確認…高齢者電話訪問「高齢者安否確認コール」（P42）
- ・緊急時に専用通報機等で受信センターへ自動通報を行います
…民間緊急通報システム（P42）
- ・食事を手渡して届けて安否確認…配食サービス（P43）

⑪介護保険以外の高齢者向け福祉サービスはありますか

- ・補聴器購入費の助成（P43）
- ・シルバーカーなどを給付します…日常生活用具給付（P44）
- ・ご自宅で調髪を受けることができる「理美容券」…理美容サービス（P45）
- ・紙おむつ等の支給（P45）
- ・会員制の住民参加型有料在宅福祉サービス…ぬくもりサービス（P46）
- ・⑩の内容もご覧ください

⑫もの忘れが気になってきました

- ・認知症の症状に合わせたサービスの流れ
…あんしん認知症ガイド（認知症ケアパス）（P48）
- ・もの忘れ・認知症の相談（P50）
- ・「もの忘れ相談医」による「もの忘れ相談」（P50）
- ・高齢者の運転免許自主返納をサポート（P20）

⑬認知症の方を介護する家族のためのサービス（介護保険以外）は？

- ・高齢者の居場所をGPSで探索
…認知症高齢者探索サービス「探せるナビ」（P49）
- ・認知症の方を介護する家族のための講座（P51）
- ・養成講座を修了した商店や事業所「高齢者あんしん協力店」があります
…認知症サポーター養成事業（P48）
- ・認知症の方や介護者家族が和やかに集うカフェ…認知症カフェ（P49）
- ・情報交換や交流をする場です…認知症の方を介護する家族のための交流会（P51）

⑭どこに相談すればいいですか？

- ・各種相談先の一覧表…相談案内（表紙の裏面）