

①仕事をして収入を得たい

- ・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ほか（P8）
- ・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）

②教養、趣味やレクリエーションを楽しみたい

- ・グランドゴルフ大会や作品展…シニアクラブ活動（P11）
- ・幅広く学び教養を深める…板橋グリーンカレッジ（P12）
- ・書道、華道、茶道の講座を開講…かくしゃく講座（P12）
- ・スマートフォンの使い方を教えてほしい…シニアのスマートフォン個別相談会（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）

③ボランティア活動など、社会参加をしてみたい

- ・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ほか（P8）
- ・地域で介護予防活動を行うボランティア養成…介護予防サポーター養成講座（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）
- ・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）
- ・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）
- ・清掃や見守りなどの地域活動…シニアクラブ活動（P11）

④仲間づくりがしたい

- ・気軽に集える交流の場づくり…福祉の森サロン事業（P10）
- ・教養の向上、健康増進を目的とした地域の活動…シニアクラブ活動（P11）
- ・幅広く学び教養を深める…板橋グリーンカレッジ（P12）
- ・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がありますか

- ・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）
- ・公衆浴場の入浴カードを交付しています…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（P16）

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（P23）
- ・耐震診断・除却工事・補強工事等の助成…木造住宅の耐震化促進助成（P24）
- ・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（P25）
- ・家具転倒防止器具取付費用の助成（P25）

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（P26）
- ・住まいが見つからないなどで、住まいのお困りごとについて相談できます
…板橋りんりん住まいのネット（住まい探しのお手伝い）（P26）
- ・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）（P28）
- ・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（P29）
- ・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（P35）

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（P31）
- ・介護サービス・介護予防サービスの内容（P33～36）…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）（P54・62）

⑨介護予防や健康づくりをしたい

- ・元気力（生活機能）チェックシートにより必要な介護予防の取組をご案内します（P39）
- ・介護予防を目的とした事業を行っています（P39～41）
…サービス・活動事業、一般介護予防事業

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 (P42)
- ・緊急連絡先につなげます…高齢者見守りキーホルダー (P42)
- ・電話による安否確認の支援…高齢者安否確認コール (P43)
- ・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…緊急通報システム (P43)
- ・食事を手渡しで届けて安否確認…配食サービス (P44)
- ・救急車を呼んだ時…高齢者救急医療情報キット (命のボタン) (P47)

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 (P44)
- ・シルバーカーなどを給付します…日常生活用具給付 (P45)
- ・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 (P46)
- ・紙おむつ等の支給 (P46)
- ・会員制の住民たすけあいサポート事業…サポートぬくもり (P48)
- ・⑩の内容もご覧ください

⑫ものの忘れが気になってきました

- ・高齢者の運転免許自主返納をサポート (P22)
- ・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) (P50)
- ・もの忘れ・認知症の相談 (P52)
- ・「もの忘れ相談医」による「もの忘れ相談」 (P52)

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?

- ・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 (P50)
- ・高齢者の居場所を GPS で探索…認知症の方の位置情報探索サービス「探せるナビ」(P51)
- ・認知症の方や介護者家族が和やかに集うカフェ…認知症フレンドリーカフェ (P51)
- ・認知症の方を介護する家族のための講座 (P53)
- ・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 (P53)

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)