

おとしより 相談センター

(地域包括支援センター)



すべての高齢者の方々が、住みなれた地域で
安心して生活していただくための総合的な
相談・支援をおこなうセンターです

京橋おとしより相談センター ☎03-3545-1107

日本橋おとしより相談センター ☎03-3665-3547

月島おとしより相談センター ☎03-3531-1005



▶ 相談日および相談時間

毎週月曜日から土曜日 午前9時から午後6時

※日曜・祝日および年末年始はお休みです。緊急の場合は、夜間・休日においてもご連絡いただけます。

▶ 案内図

お住まいの住所により担当するセンターが異なります。
該当住所地欄でご確認ください。

京橋おとしより相談センター

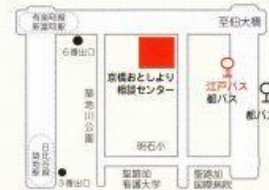
〒104-0044

中央区明石町1番6号リハポート明石等複合施設1階

TEL: 03-3545-1107 FAX: 03-3545-1108

該当する住所地

八重洲2丁目、京橋1~3丁目、銀座1~8丁目、
新富1・2丁目、入船1~3丁目、湊1~3丁目、
明石町、築地1~7丁目、浜離宮庭園、
八丁堀1~4丁目、新川1・2丁目



- 交通機関
- 東京メトロ有楽町線「新富町駅」
6番出口徒歩3分
 - 東京メトロ日比谷線「築地駅」
3番出口徒歩4分
 - 江戸バス南堀端6明石町徒歩3分
 - 都営バス明石町徒歩4分

日本橋おとしより相談センター

〒103-0001

中央区日本橋小伝馬町5番1号 十思スクエア1階

TEL: 03-3665-3547 FAX: 03-3665-3548

該当する住所地

日本橋本石町1~4丁目、日本橋室町1~4丁目、日本橋本町1~4丁目、
日本橋小舟町、日本橋小伝馬町、日本橋大伝馬町、日本橋船場町1・2丁目、
日本橋富沢町、日本橋人形町1~3丁目、日本橋小網町、日本橋蛸屋町1・2丁目、
日本橋箱崎町、日本橋高輪町1・2丁目、日本橋横山町、東日本橋1~3丁目、
日本橋久松町、日本橋浜町1~3丁目、日本橋中洲、八重洲1丁目、
日本橋1~3丁目、日本橋茅場町1~3丁目、日本橋兜町



- 交通機関
- 東京メトロ日比谷線「小伝馬町駅」
4番出口徒歩3分
 - 江戸バス北堀端14小伝馬町駅
徒歩4分
 - 都営バス小伝馬町徒歩2分

月島おとしより相談センター

〒104-0052

中央区月島4丁目1番1号 月島区民センター1階

TEL: 03-3531-1005 FAX: 03-3531-9198

該当する住所地

佃1~3丁目、月島1~4丁目、勝どき1~6丁目、
豊海町、晴海1~5丁目



- 交通機関
- 東京メトロ有楽町線、都営地下鉄大江戸線「月島駅」10番出口徒歩0分
 - 江戸バス南堀端13月島区民センター
徒歩0分
 - 都営バス月島三丁目徒歩0分



すべての高齢者やそのご家族、地域住民の方々へ

総合的な相談・支援をおこないます

ご家族の介護やひとり暮らしの不安など、高齢者に関するさまざまなご相談に対応します。また介護保険についてや福祉サービス機関のご案内など適切なサービスにつなぎます。

※ご相談は無料です。相談内容に関する秘密は厳守します。
(専門的知識を持った社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師等が相談に応じます)

たとえば

- となりのおばあちゃん元気がないよ
- うちの父さん認知症かも
- 介護の仕方がわからないの
- 最近足が弱ってきたみたい
- ひとり暮らしで何かと不安だよ
- お向かいのおじいちゃん顔や腕にアザがあるわどうしたのかしら
- 財産管理はどうしたらいいのだろう

地域ぐるみで高齢者を支えます

- 介護保険や区の福祉サービスの内容や利用方法を紹介します。
- 介護の方法や住宅改修、福祉用具の利用方法について助言・指導をします。
- 高齢者の生活を支援するさまざまな講座の開催や、町会・高齢者クラブなどの地域の団体からの希望による出前講座を行います。
- 地域で孤立することなく、安心して暮らし続けられるよう、地域の方々、ケアマネジャーや医療機関、行政などと連携し、高齢者の見守り活動を支援します。
- 認知症の正しい知識を習得し、適切な対応方法を身につける認知症サポーターを養成します。



健康づくり(介護予防)を支援します

- 要支援・要介護となるおそれのある方には、生活機能の低下を早めに発見し、いつまでも元気で質の高い生活を送れるよう健康づくりを応援します。個別に目標を立てて、運動機能の向上や、口腔ケア、栄養改善の教室を紹介します。
- 要介護認定で要支援1・2と認定された方は、状態がそれ以上悪くならないように、「予防給付」のサービスを利用できます。センターではその利用に向けて、一人ひとりの状態に合わせた「介護予防ケアプラン」を作成します。

運動機能の向上

口腔機能の向上

栄養改善



生活に必要な力をつけましょう



楽しみがきりの体操をアドバンスします



元気が出るバランスのよい食事が大切です

皆さんの権利を守ります

- 認知症等で判断能力に低下がある方の権利を守るため、成年後見制度の利用支援などを行っている成年後見支援センター「すてっぷ中央」と連携します。
- 虐待を受けている本人や家族、地域の人からの相談や通報の窓口として、虐待の早期発見に努め、適切な支援を行います。
- 悪質な訪問販売等による消費被害の防止に向けた情報発信を行います。

