

ぶんか みまもり だより

「ひとりで暮らす」のは悪くない。
しかし、「社会とのつながり」を避
けるのは、「孤立」につながります。
気をつけましょう！

高齢期になり、ひとりで暮らしになる
事があります。不安や心配なく暮ら
すために、いろいろ整えておくこと
は大事です！



整える①

◎スマホをつかう。

ラインやメールは
簡単なやりとりでも
安否の確認につなが
ります。家族や親し
い方との交流は、無
事を伝える大事な手
段です。



整える②

◎人とつながりやすい活動は 積極的に参加しよう！

高齢期に、人とつながりをもてるのは、
地域活動や趣味活動です。
地域の活動(町会・自治会活動、集いの
場、趣味・サークル活動)等に参加して、
気にかけてくれる仲間を増やしましょう。



整える③

◎困った時に相談できる人、何かあった 時に自分の事を託せる人を決めておこう！

- ・ご家族のいる方は、ご自分の希望や後始
末について、事前に話しておきましょう。
- ・託せる人がいない場合は、高齢者の相談
窓口へ元気なうちに相談しましょう。



ぶんか高齢者支援総合センター
月～土 午前9時～午後6時

03-3617-6511

※まずは、お電話ください。

地域の相談役

皆さまの街には福祉に関する「身近な相談
役」として、**民生委員・児童委員**がいます。
必要に応じて行政や関係機関につなぐ『つな
ぎ役』として活動しています。



民生委員・児童委員についての

お問い合わせは、以下相談室へお問い合わせください。

■健康診査や通院で、体の状態をチェックし
ておきましょう！

■ひとりで暮らしの方には、「**救急通報システ
ム**」の利用をお勧めしています。携帯電話で
も利用ができる場合があります。詳細は、
みまもり相談室へご相談ください。



ぶんか

【墨田区委託事業】

ぶんか高齢者みまもり相談室

墨田区文花1-29-5
都営文花一丁目アパート5号棟1階

電話番号 03-3614-6511

FAX 03-6657-1431

月曜～金曜 午前9時から午後5時

(相談無料・秘密厳守)

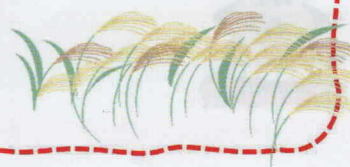
担当地域: 文花・立花



担当

あおしま
青嶋
くになが
國長
たかはし
高橋

【通信欄】



9月は認知症月間



認知症は周囲の理解と対応で症状も変化します。
認知症でも認知症でなくても自分らしく生活できる
希望を持って生きることを一緒に考えてみませんか？

認知症サポーター養成講座

認知症の基本的な知識や
対応方法を学びます。

直近の開催は
9/12(金) 10/18(土)
以降も
続々実施！



認知症サポーター養成講座ホームページ
QRコード

認知症普及啓発講座

今年は
「新しい認知症観を知ろう！」
をテーマに各高齢者支援総合
センターで順次開催します。
新しい視点で学べます。

高齢者支援総合センターや
区役所4階高齢者福祉課でも
配布中！

認知症総合パンフレット (認知症ケアパス)

認知症に関する情報、進行
に応じた対応やサービス
について掲載しています。



ケアパスホームページ
QRコード

高齢者福祉課 地域支援係

電話【03-5608-6502】

高齢者寝具洗たく乾燥助成事業

寝たきり等の高齢者のいる世帯で、布団の洗たくや乾燥が困難な方を対象に、年間に乾燥消毒 11 回、水洗いクリーニング乾燥消毒 1 回を行います。事業者がご自宅へ伺って寝具を預かり、当日の午後 5 時頃（水洗いは翌日の夕方）までにお返しします。

<対象者>

- 次のすべてに当てはまる方
- ①在宅の方
- ②介護保険の要介護認定で「要介護3」以上の認定を受けている方
- ③ご家庭で寝具の洗たく乾燥が困難な方

<実施月及び費用>

実施日に直接事業者へお支払いください。

- ① 乾燥消毒：毎月1回（3月を除く）
1回につき500円
- ② 水洗い：年1回（令和8年3月）
1回につき800円

※所得等により費用負担がない場合もあります。

<問合せ>

墨田区高齢者福祉課支援係（区役所4階）

電話：03-5608-6168 FAX：03-5608-6404

くらしに役立つ
情報を配信します

高齢者支援総合センター
高齢者みまもり相談室が、

「LINE配信」を始めました！

登録手順はQRコードから
ご確認ください。



墨田区ホームページから
登録手順書がダウンロー
ドできます。

こんな情報が届きます！ 講座 / 地域のイベント / 介護に関する情報他



ひと、つながる。
墨田区

高齢者福祉課作成