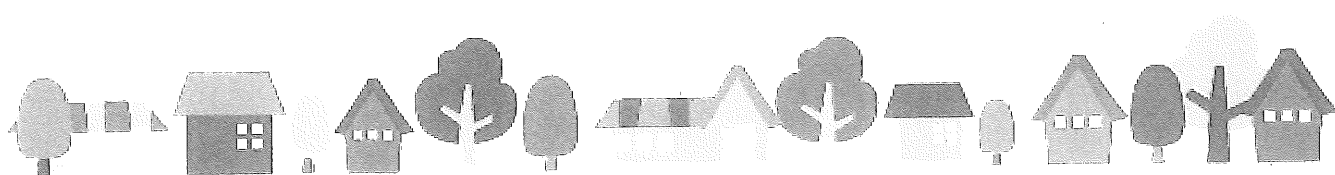


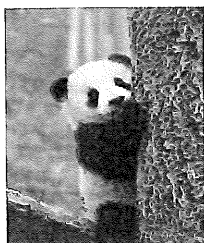
高齢者みまもり手帳

🐼 65歳以上の方のための情報誌 🐼



令和7年度版





目次



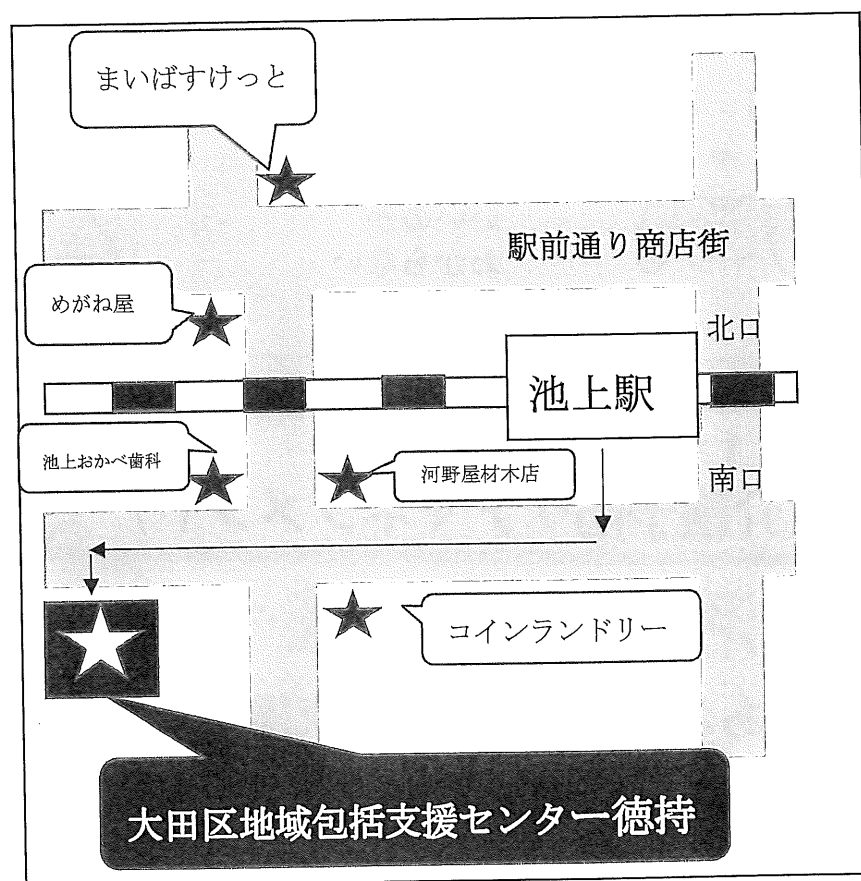
地域包括支援センター徳持について	1～3
高齢者見守りキーホルダー	4～5
高齢者見守りネットワーク	6
生涯学習	7
介護タクシー/寝台車	8～9
車椅子	10～11
配食サービス	12
介護予防教室	13
尿もれ予防	14
歯科相談	15
おれんじカフェとくもち	16
認知症サポーター養成講座	17～19
介護家族会	20～22
いきいき入浴証	23
地域の通い場・サロン紹介	24～27
消費者被害	28～29
災害時の食事	30～31
福祉法律相談/老い支度相談	32
地域福祉権利擁護遺言/公正証書等作成支援	33
自動通話録音機	34

地域包括支援センター徳持について

◇担当エリア（池上特別出張所管内）

池上	中央	南馬込
1～2丁目 3丁目 ・12番 ・21番1号～27号 ・13番6号～11号 ・22番～41番 4～8丁目	5～8丁目	6丁目 ・1番20号 ・15番～16番 ・7番5号～10号 ・24番～29番 ・8番1号～2号 ・30番2号～21号 ・8番11号～13号 ・31番～34番

◇場所



〒146-0082

大田区池上 7-10-5 2階

東急池上線

「池上駅」より徒歩3分

月～金:午前9時～午後7時

土 :午前9時～午後5時

日・祝日:休み

※12/29～1/3は休み

<電話番号>

03-5748-7202

【池上駅南口】を出て、右へ曲がり、直進します。
約180m進むと、左手に【双泉クリニックいけがみ】が見え、その建物の2階です。

◇インターホン<建物の左脇にあります（マンション入口と同一）>

インターホンを押して下さい。
職員がインターホンに出て、鍵を開けます。
ガラスの扉を開け、エレベーターで2階までお越し下さい。



＊さまざまな相談に応じます＊

介護・福祉・保健・医療に関する
高齢者の総合相談窓口です。

窓 口



たとえばこんなこと

● 介護サービスを利用したい

● 最近物忘れがひどくなってきた



● 近所の高齢者を最近見かけないから心配だ

● どこに相談していいのかわからない

地域包括支

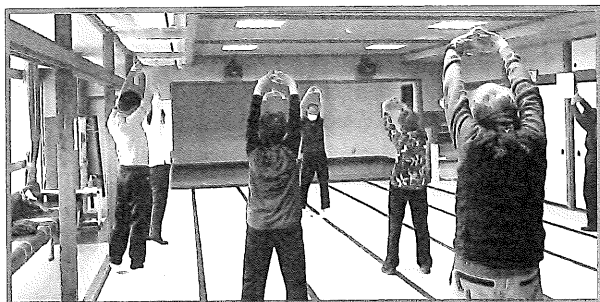
元気に過ごしたい

第1号介護予防支援 (介護予防ケアマネジメント)

＊自立した生活を支援します＊

みなさんの心身の状態にあわせて介護予防の支援をします。

元
気
ア
ッ
プ
教
室



膝
痛
・
腰
痛
ス
ト
ッ
プ
体
操



認
知
症
予
防
体
操



相談に
乗ります。

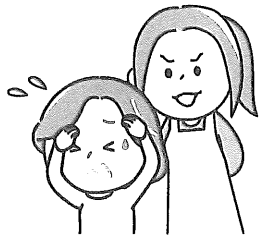


他にも講習会・教室などを
ご紹介します。

＊ 尊厳のある暮らしを守ります ＊

毎日を安心して生活できるように、情報提供や相談をお受けします。

虐待の防止



これって虐待？

- 介護疲れで
きつくあたってしまう
- 日常生活に必要な金銭を
使わせてくれない

悪質商法の被害防止



- 悪質な訪問販売で
困っている
- 契約を取り消すことは
できるのかしら

成年後見制度の活用

財産の管理や日常生活上の契約などに対して不安を抱えている方へ、
成年後見制度の活用を支援します

成年
後見制度
って？

認知症などにより判断能力が不十分な方について、
財産管理などに関する契約の締結を行う代理人の
選任などの支援を行う制度です。



センター

住み慣れた地域で
暮らしたい

包括的・
継続的ケアマネジメント

＊ 安心して暮らせる地域づくりを応援します ＊

関係機関と連携し、地域ぐるみで高齢者の生活を支えます。

ケアマネジャーへの支援

みなさんの心身の状態にあわせた適切な
サービスが提供されるよう、地域のケア
マネジャーへ支援や助言を行います。

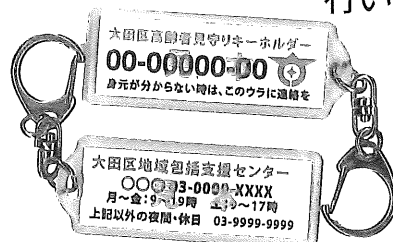


外出先で
突然の
変調時に

大丈夫ですか？
救急車を
呼びましょうか

見守りキー
ホルダーを見て
連絡しました

登録番号で照会し、迅速な身元確認



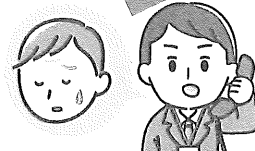
見守りキーホルダー

住みやすい地域づくり

みなさんにとって暮らしやすい地域にする
ために、介護・福祉・保健・医療・地域
団体などのさまざまな関係機関と連携を
行い、地域ぐるみで支えます。



緊急連絡先に電話



外出先で救急搬送・
保護されたときに
医療機関や警察か
らの照会に対応し
ます。

地域包括支援センター

登録者数 約 39,000 人!!



衣服にも!



道で倒れた方がキーホルダーを持っています。
番号は 00-00000-00 です。緊急連絡先はわかりますか。

※一度電話を切り、本部へ回答します。

※
そちらの方は〇〇様で、緊急連絡先は〇〇様です。電話番号は・・・



地域包括支援センター

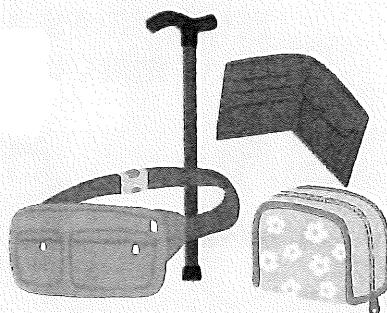
大田区にお住まいの 65 歳以上の方へ 無料!

見守りキーホルダー登録で安心!

身につけておくと、公共機関からの照会に対応できます。
健康で元気なときこそ! もしもの時に備え、安心してお出かけしませんか?

持ち物に身につけます

24 時間照会



申込・更新先

管轄の地域包括支援センター

詳細はこちら!



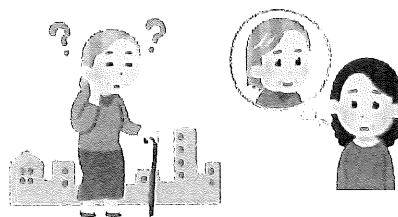
詳しくは次頁へ

発行: 大田区福祉部高齢福祉課

こんなときに活用されています



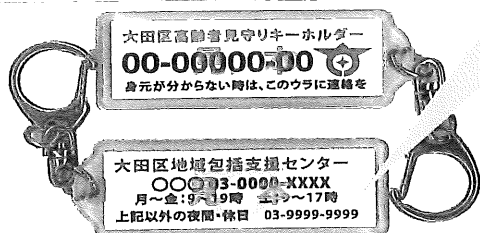
突然の体調不良・ケガ



家に帰りたいけれど・・・

キーホルダーを持つ方が困っていたら

キーホルダーの裏に記載している
地域包括支援センターにご連絡ください。



※命に関わる場合は、まずは救急、警察、消防にご連絡ください

地域包括支援センターとは？

高齢者の総合相談窓口です
(区内 23 か所)。

社会福祉士、保健師、看護師等の
専門職が常駐し、介護、保健医療
など様々な相談に応じます。

お気軽にご相談ください！

登録内容

緊急連絡先（2名まで）、かかりつけ医療機関、病歴など



登録内容は、毎年誕生月に更新が必要です

変更の有無にかかわらず、地域包括支援センターにご連絡ください。

注意事項

- (1) 原則、本人またはご家族が申請できます。
- (2) 登録内容がわかるメモ等をお持ちください。
- (3) 緊急連絡先として登録する方に、事前に了承を得てください。

キーホルダーと一緒に申請 OK!ひとり暮らし登録

登録内容は民生委員に共有され、日々の見守りや区政の情報提供に活用されます。

対象者

区内在住の 65 歳以上でひとり暮らしの方

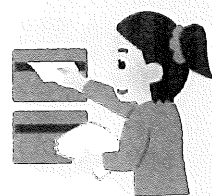
※介護施設、サービス付き高齢者住宅、二世帯住宅に入居する方は登録できません。

登録内容

緊急連絡先（2名まで）など

申込先

地域包括支援センター徳持 (☎03-5748-7202)



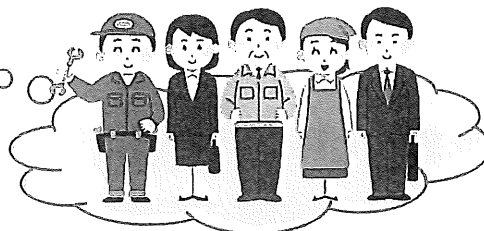
高齢者見守りネットワーク

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域力を活かした見守り・支え合いの体制構築を推進しています。地域包括支援センターが中心的な役割を担い、その窓口として「高齢者見守りコーディネーター」が各センターに1人ずつ配置されています。

高齢者見守りネットワークの輪に、ぜひ皆さまもご参加ください！

●高齢者見守り推進事業者

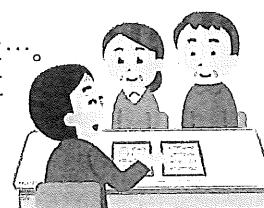
高齢者の見守りに積極的に取り組んでいる心強い味方です。申請に基づいて、大田区が登録します。



●気になったら包括へ

ご自身、ご家族のこと、またはご近所さんやお客さんのこと…。高齢者のお悩みがございましたら、地域包括支援センターにご相談ください。

★相談は無料、個人情報や秘密は厳守いたします。



●見守りキーホルダーをお持ちですか？



不測の事態に備え、身元や緊急連絡先を登録できるキーホルダーを、無料でお渡しします。

★登録情報を更新していますか？（年に1度、誕生日が更新の目安です）

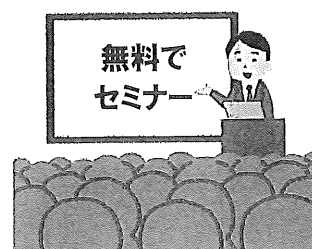
★キーホルダーの他にも、ご希望に応じて見守りシールやアイロンシールをお渡ししています。

●セミナーを開催しています

熱中症対策や詐欺被害対策、認知症講座など…。

高齢者の暮らしに役立つ無料のセミナーを、定期的開催しています。

無料の出張講座も承ります。地域包括支援センターへ、お気軽にお問い合わせください。



●戸別訪問を実施しています

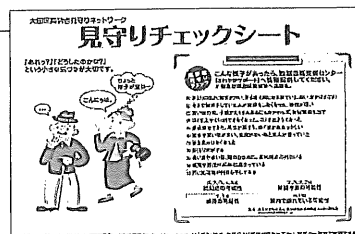


熱中症の予防啓発や振り込め詐欺の注意喚起等のため、お役立ち情報を持って地域を回っています。ご不在の方には資料をポストにお入れします。

●見守りチェックシート

見守りのポイントや、管轄の地域包括支援センターをお知りになりたいときに便利です。

地域包括支援センターや地域福祉課に置いてあります。



学ぶ・楽しむ

ちょっとだけ

誰かと一緒に

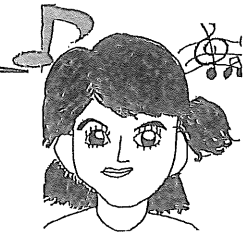
どこに行こう。 なにをしよう。

近所で

してみたいこと

好きなこと

「生涯学習」してみませんか!?



何か新しいことをはじめたい!やってみたい!という方、
身体を動かす場はないのか?誰かと一緒に何かできないか?と
思っている方、あなたのモヤモヤをお気軽にご相談下さい!

生涯学習相談員(※1)及び職員が、あなたの探しているものを一緒に考えます。
区内で活動している文化・芸術・スポーツなど、幅広い分野のサークル情報や
講座・イベント情報をご相談に合わせて紹介します!



※1 生涯学習相談員とは?

身近な地域で学び、学びをつなげていくボランティアです。

「学ぶこと」、「聴くこと」や「学びをつなぐこと」についてじっくり考え合う「生涯学習
サポーター養成講座」を修了した区民の方が生涯学習相談員として活動しています。
相談者に寄り添い、その人らしい学びを共に考え、一緒に探せるよう、お話をお聴き
します。

生涯学習センター蒲田(消費者生活センター2階)の他、地域の文化センター等で
も定期的に開催しています。

お気軽にご参加ください。お待ちしております!

日程や会場については、下記へお問い合わせください。



問合先

*ご相談は、電話や窓口でも、いつでもお受けします!

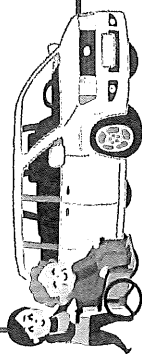
大田区地域力推進課 生涯学習担当(区役所本庁舎6階29番窓口)

TEL:03-5744-1443 FAX:03-5744-1518

介護タクシー・寝台車の利用について

介護タクシーとは...

- 介護タクシーは車イスのまま、リフト・スロープ等を利用して乗車できるタクシーです。
- 介護保険での料金割引はありません。
- 介護タクシーは福祉限定タクシーのため、健常者のみでの利用は出来ません。乗務員は介護福祉士やホームヘルパーの資格所有者です。
- 通院以外にも買い物・お花見・お墓参り・行楽・施設見学などでの利用可能。

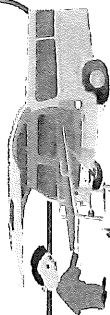


寝台車とは...

- 寝台車はストレッチャー等に横になったまま乗車できる車両です。
 - 大田区では指定事業所のみで利用可能な寝台車利用助成券があります。
- (利用には事前の申請が必要です。介護保険認定等の条件があり、助成券の交付にも時間がかかります。申請ご希望の方はお早めに管轄の地域包括支援センターにご相談下さい。)

※その他特別な負担に関しては利用者の負担となりますので、予約の際には必ず詳細を事前にご確認ください。

※料金体系は一般・介護タクシーとは体系が異なることをご理解のうえご利用下さい。



大田区近辺の介護タクシー

介護タクシーは台数が限られている為、事前にお問い合わせ・ご予約ください。
迎車料・予約料は各会社にお問い合わせください。

★...大田区寝台自動車利用助成券取扱い事業所

事業所名	所在地	連絡先	事業所名	所在地	連絡先
介護タクシー事業部 ビーんず	蒲田3	080-1091-0796	介護タクシー桃	南久が原2	03-3750-3666
福祉タクシーりん	品川区荏原4	03-3781-0049	はくちようタクシー	西六郷4	03-6715-9505
		080-2129-8036			03-6715-9500 (病院からの帰り連絡専用)
まごのて えんめい	東糺谷	090-2547-2394	介護タクシーワンダフルケア	東大井2	090-6589-0183
介護タクシーみんなの足	鵜の木3	03-3759-3281	アイシー介護タクシー	池上1	090-3089-4762
コールケアタクシー	東雪谷3	090-3142-1156	介護タクシーおおきに	上池台1	090-2165-0092
孫の手介護タクシー	小山4	080-4363-1940	たつみ介護タクシー	池上1	090-1559-8310
ミヤ介護タクシー	碑文谷	090-3331-5573			

介護タクシーひまわり	田園調布5	090-3505-7010	介護サポート しゅんタクシー	仲六郷4	080-9411-1591
以下★マークは大田区寝台自動車利用助成券取扱事業所です。(助成券が利用できるかは必ずお電話にてご確認ください。)					
★Social Ring	南馬込2	03-6809-9790	★ひよこタクシー	大森東2	03-3765-9636
★大礼自動車	大森東5	03-5764-2411 080-5024-5731	★車イスサポート・東京ハイヤー (民間救急車あり)	久が原4	03-5747-1413
★ケアタクシー ヤマヨ	羽田3	080-4914-9456	★羽田福祉サービス	羽田6	03-6423-8955
★介護タクシー—猫の手	仲池上2	0120-789-042 090-2798-5921	★介護タクシー—スカイホエール (民間救急車あり)	池上5	03-3755-7433 080-6892-6315
★ファイブ介護タクシー	大森中2	03-5753-1650	★ケアワークス・サンシャイン	池上1	0120-4000-14
			★143ケアタクシー	山王1	090-4744-1254

一般タクシー

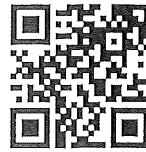
事業所名	連絡先	事業所名	連絡先
荏原無線タクシー	03-3783-5111	日本交通	03-5755-2151
チャッカーキャブ	03-3573-3751	東京都個人タクシー協同組合	03-3383-3111

たすけあい事業(移送サービス)

はせさんず 会員制たすけあい事業 移送サービス 池上4 03-5747-2610 (入会金3千円、年会費3千円、事前に回数券の購入要。詳細はお問合せ下さい。)

民間救急車(精神疾患対応)

「よつば民救」(24時間全国対応) ☎0120-5743-32

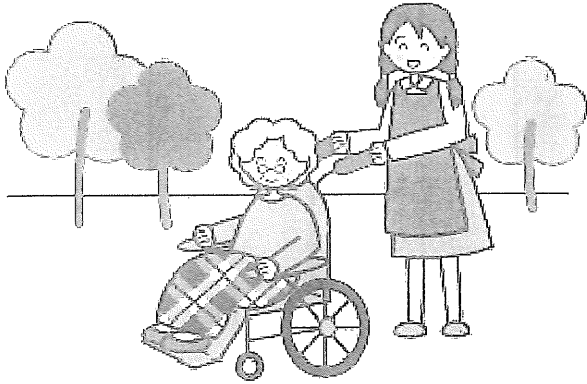


●民間救急車とは、通常の救急車が対応しない・対応が難しい精神疾患等の患者搬送を行います。詳しくはこちらをご覧ください。 <https://yotsubax.com/>

←よつば民救HP

車いす貸出し&車いすステーション

大田区社会福祉協議会では区内在住の方で、障がいの有無、年齢にかかわらず、短期間または緊急に車いすが必要な方に、無料でお貸ししています。



車いすの貸出事業

- ◎ 区内在住の方で、障がいの有無、年齢にかかわらず、病気やけがなどの理由で短期間または緊急に車いすが必要な方に、無料でお貸しします。
- ◎ 貸出期間は、最長2か月間です。

※貸出の際、借りる方の住所等を免許証、保険証、公共機関からの郵送物等で確認させていただきます。

- ◎ 貸出場所：大田区社会福祉センター5階受付

*車いすの在庫に限りがあるため、事前に電話にて在庫をお問い合わせのうえ、ご利用ください。

また大田区社協では、身近な地域で利用できるように、地域の事業所などのご協力をいただいて車いすステーション事業を行っています。(車いすステーションでの車いす貸出し期間は最長1か月です。)



車いすステーションはこの「のぼり旗」が目印です!!!

【問合せ先】 社会福祉法人大田区社会福祉協議会
おおた地域共生ボランティアセンター(ボランティア担当)
大田区西蒲田7-49-2
電話 03-3736-5555 / FAX 03-3736-5590

【月曜日～土曜日(日曜・祝日・年末年始は除く) 午前8時30分～午後5時15分】

◆◆◆ 車いすステーション 一覧 ◆◆◆ (大田区内45カ所)

R7.2.1

大田区社会福祉協議会では、車いす貸出事業をより身近な地域で利用できるよう、地域の皆さまのご協力をいたいて、車いすステーションの運営を行っています。

地区	ステーション名	台数	住所	問合せ先	時間	営業日	*祝日は休み	日	月	火	水	木	金	土
大森	1 地域包括支援センター大森	6	大森西2-16-2 区民活動支援施設大森(こらぼ大森)内	03-5753-6331	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	○
	2 特別養護老人ホーム大森	2	大森西1-16-18	03-5471-2701	9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	-
	3 軽養老人ホームB型 大田区立おおもり園	2	大森西1-8-6	03-3764-0703	9:00~17:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	4 甘藷 生駒	2	北馬込2-27-11	03-3774-2955	9:00~18:00	○	○	△ 不定	-	○	○	○	○	○
	5 地域包括支援センター南馬込	2	南馬込3-13-12	03-6429-7651	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	○
	6 地域包括支援センター馬込	1	中馬込1-19-1-101	03-5709-8011	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	○
	7 東京ガスライフバル東大田	2	山王3-14-17	03-3776-6631	9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	-
	8 つどいの場 ひまわり	7	大森北3-1-6	080-5477-2010	10:00~16:00	-	○	○	○	○	○	○	○	-
	9 (有)バスト・フレンド	2	中央7-17-19 ファミリー・パレ1階	03-3778-5892	9:00~17:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10 桜田理容店	2	東馬込2-15-1	03-3771-1001	9:00~18:00	○	-	○	○	○	○	○	○	○
調布	1 シニアステーション田園調布西	2	田園調布4-44-9	03-3721-8066	9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	-
	2 エネフィット 原商店	2	田園調布南22-13	03-3757-0243	9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	△ 不定
	3 あおば薬局田園調布店	2	田園調布3-25-1	03-5483-0330	9:00~18:00 (土)9:00~14:00	-	○	○	○	○	○	○	○	○
	4 地域包括支援センター嶺町	3	田園調布本町7-1嶺町特別出張所2階	03-5483-7477	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	○
	5 (株)ベネッセスタイルケア グランダ雪ヶ谷	2	雪谷大塚町9-2	03-6425-2101	9:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	6 生活協同組合パルティス 東京 大田センター	2	仲池上1-31-1	03-3752-0120	9:00~18:30	-	○	○	○	○	○	○	○	-
	7 地域包括支援センター久が原	2	仲池上2-24-8	03-5700-5861	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	○
	8 通所ラボGOEN	1	上池台3-46-11	03-6451-7022	9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	○
	9 東京ガスライフバル西大田	1	上池台4-39-5	03-3720-0121	9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	-
	10 株式会社ナイスケア	4	北千束3-17-16	03-3748-0789	9:00~18:00	-	○	○	○	○	○	○	○	-
	11 渡辺風呂店	2	鵜の木2-10-2	03-3750-7801	9:30~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	○
	12 地域包括支援センターたまがわ	3	下丸子4-23-1	03-5732-1026	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	○
	13 さくらデイサービス千鳥町	4	千鳥1-3-13	03-3751-1141	13:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	-
	14 山王リハビリ・クリニック ウェルネスジム山王	2	東雪谷1-13-1-2階	03-3748-6250	9:00~12:30 14:00~18:00	-	○	○	○	○	○	○	○	○
	15 Beステーション凛	2	下丸子4-6-16	03-6715-2675	9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	-
	16 地域包括支援センター田園調布	2	田園調布1-30-1	03-3721-1572	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	○
	17 田園調布医師会立訪問介護ステーション	2	石川町2-7-1	03-3728-7600	11:00~15:00	-	○	○	-	○	○	○	○	-
	18 シニアステーション田園調布	2	田園調布2-58-5	03-6715-6900	9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	○
蒲田	1 大田翔裕園 地域交流センター	5	東六郷1-12-12	03-3736-1271	10:00~12:00 13:00~16:00	○	○	○	○	-	○	○	○	○
	2 (社福)有隣協会 春風寮	2	仲六郷4-2-12	03-3738-2563	9:00~16:30	-	○	○	○	○	○	○	○	-
	3 地域包括支援センター六郷	3	仲六郷2-44-11 六郷地域活動センター2階	03-5744-7770	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	○
	4 地域包括支援センター西六郷	1	西六郷3-1-7 プラウドシティ大田六郷1階	03-6424-9711	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	○
	5 コミュニティスペースにしかまた	2	西蒲田1-18-13	080-2139-9805	11:00~16:30	-	○	○	○	○	-	-	-	-
	6 大田区保護司会 更生保護サポートセンター	2	蒲田2-10-1北蒲広場内	03-3739-1734	10:00~16:00	-	○	○	○	○	○	○	○	-
	7 気まぐれ八百屋 だんだん	4	東矢口1-17-9	090-8941-3458	10:00~18:00	○	-	○	○	○	○	○	○	○
	8 地域包括支援センターやぐち	1	矢口1-23-12	03-5741-3388	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	○
	9 特別養護老人ホームいづみえん	3	矢口3-1-5	03-3759-5550	9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	-
	10 地域包括支援センター新蒲田	5	新蒲田1-18-16 新蒲田一丁目自治会施設3階	03-6715-9731	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	○
	11 ナーシングケアホーム結	1	大田区中央8-13-10-1階	03-6410-9511	9:00~18:00	-	○	○	○	○	○	○	○	-
糺谷・羽田	1 城南保健生活協同組合 (本部事務所)	2	大森東4-6-15-101	03-3762-0266	9:00~15:30	-	○	○	○	○	○	○	○	-
	2 地域包括支援センター平和島	2	大森東1-31-3-105	03-5767-1875	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	○
	3 地域包括支援センター大森東	2	大森南4-9-1	03-6423-8300	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	○
	4 地域包括支援センター羽田	5	羽田1-18-13	03-3745-7855	9:00~19:00 (土)9:00~17:00	-	○	○	○	○	○	○	○	○
	5 こぶしの家	5	本羽田2-7-1プラムハイツ301	03-6423-2575 090-1733-3826	10:00~16:00	-	○	○	○	○	○	○	○	-
	6 自然食品の店 一五一会	3	西糺谷4-3-11	03-5736-3988	10:00~19:00	-	-	○	○	-	○	○	○	○



配食サービス(民間)



毎日のお食事の準備が大変でしたら、お弁当などを自宅まで配達してくれる「配食サービス」を利用する方法があります。栄養バランスが計算された日替わり献立をはじめ、やわらか食や刻み食、お粥などに対応していたり、安否確認を行う事業者もあります。1食から注文可能な事業者もありますので、生活スタイルに合わせて上手に利用してみたいはいかがでしょうか。

会社・電話	配達エリア	内容・容器	金額・支払方法	メニュー例
宅配クック123 大田店 03-3728-7210	大田区全域	【使捨て容器】 (朝食) 昼食/夕食 (安否確認要相談)	【現金、振込、引落】 税込648円～ (ご飯無 577円～) (朝食は昼・夕食利用者のみ利用可)	普通食、やわらか食 カロリー・塩分調整食 たんぱく・塩分調整食 透析食、ムースセット食 等
まごころ弁当 大田店 03-3759-7761	大田区全域	【回収容器】 【使捨て容器】 昼食/夕食 (安否確認要相談)	【現金、振込、引落】 こまち税込415円、505円 普通食おかずのみ税込 510円ご飯付き560円	普通食 カロリー調整食 たんぱく調整食 ムース食 こまち(少食の方向け)
ベネッセの おうちごはん 0120-586-112	大田区全域	【回収容器】 夕食 (昼食は要問合せ) (冷蔵)(冷凍)	【現金、郵便振込、引落】 税込620円～ (複数注文で割引有)	まいにち七菜 こだわり八菜 夕食・翌朝食セット やわらか食(冷凍) 塩分制限食(冷凍)
メディミール大田 店 03-6715-4542	徳持管内は池上、中央	【回収容器】 昼食、夕食 (冷蔵)	【現金、振込、引落】 おかずのみ税込620円～ ご飯はプラス50円	通常食 カロリー制限食 たんぱく質&塩分制限食 ムース食
宅食ライフ大田店 03-6428-7691	大田区内 (一部除く)	【回収容器】 【使捨て容器】 昼食 夕食	【現金、振込、引落】 税込630円～ (ご飯無570円～) ※まごころこまちは 税込460円	すこやか(普通食和風) 彩り(普通食) やわらか、もりもり バランス(カロリー・塩分・蛋白質調整)
ワタミの宅食 0120-191-950	大田区内 (一部除く)	【回収容器】 【使捨て容器】 昼食 夕食	【現金、振込、引落】 税込450円～	まごころ手毬 まごころ御膳(ごはん付) まごころおかず まごころ小箱(ごはん付)
ライフデリ 大田店 03-6410-2955	大田区全域	【回収容器】 朝食(パン・ドリンクセット) 昼食 夕食	【現金、振込、引落】 税込690円～ (ご飯無 615円～)	普通食、ムース食 カロリー調整食 やわらか食 透析食/腎臓食



※昨今の物価高騰の影響により、金額が上がることもあります。

※掲載したところ以外にも、様々な配食サービスがあります。

個々の事業者を推奨するものではありません。

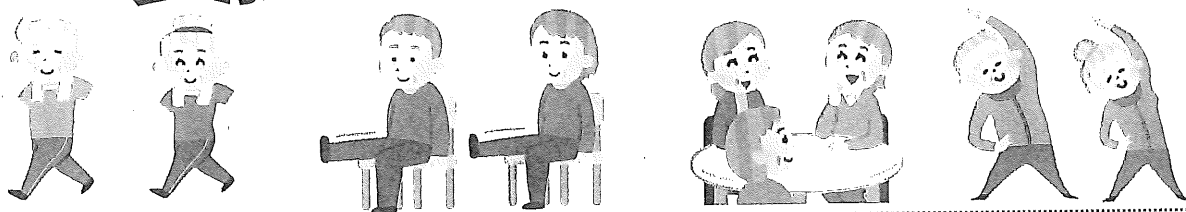
※配達エリアや内容、試食等、詳細は各店舗に直接お問い合わせ下さい。



ただいま参加者を大募集中!!

介護予防教室に

参加してみませんか？



日時： 毎月第4木曜日 14:30～15:30

無料!!

(状況によって変更あり)

※天候や感染症等の影響で開催を中止にする場合がございます。

場所： 大森歯科医師会館(大田区池上4-19-7-2階)

対象： 区内在住で、会場まで直接来られる65歳以上の方。

内容： 暮らしに役立つお話、
フレイル予防の運動、

★見学也大歓迎！



★いつからでも参加できます！

令和 7年度

5/22、6/26、7/24、8/28、9/25、10/23

11/27、12/25、1/22、2/26、3/26

まずはこちらまでお問い合わせください！

地域包括支援センター徳持

住所： 大田区池上7-10-5-2階

電話： 03-5748-7202



尿もれ予防に取り組みましょう！

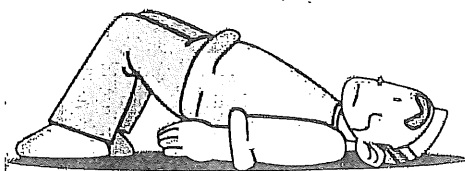
年齢を重ねるとともに、尿もれを心配する人が多くなってきます。

年をとれば仕方ないとあきらめていませんか？尿もれを予防、改善するために自分でできることがあります。

尿もれ防止簡単トレーニングに挑戦しましょう！！

1.まず仰向けになります。

2.足の裏を床につけます。



3.両足を肩幅に開いて膝を曲げます。

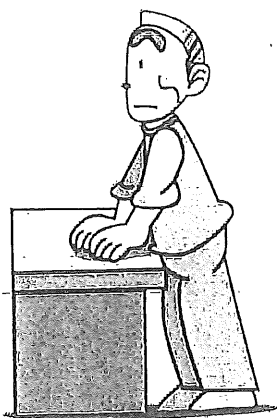
4.便意や尿意を我慢するようなイメージで肛門や尿道を「ぎゅっ」としめます。

5.「ぎゅっ」としめたままにしてゆっくり5つ数え、10数えながらゆるめます。

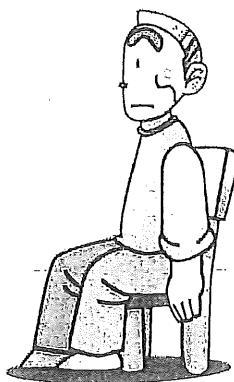
6.10回を1セットとし、1日3セットを無理のない範囲で行いましょう。

★いろいろな姿勢で4～6の基本の動作の「ぎゅっ」を行いましょう。

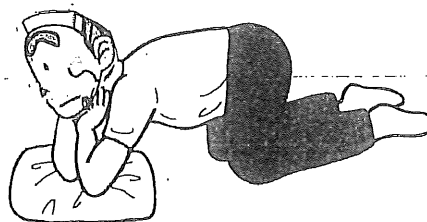
立った姿勢



座った姿勢



四つん這いの姿勢

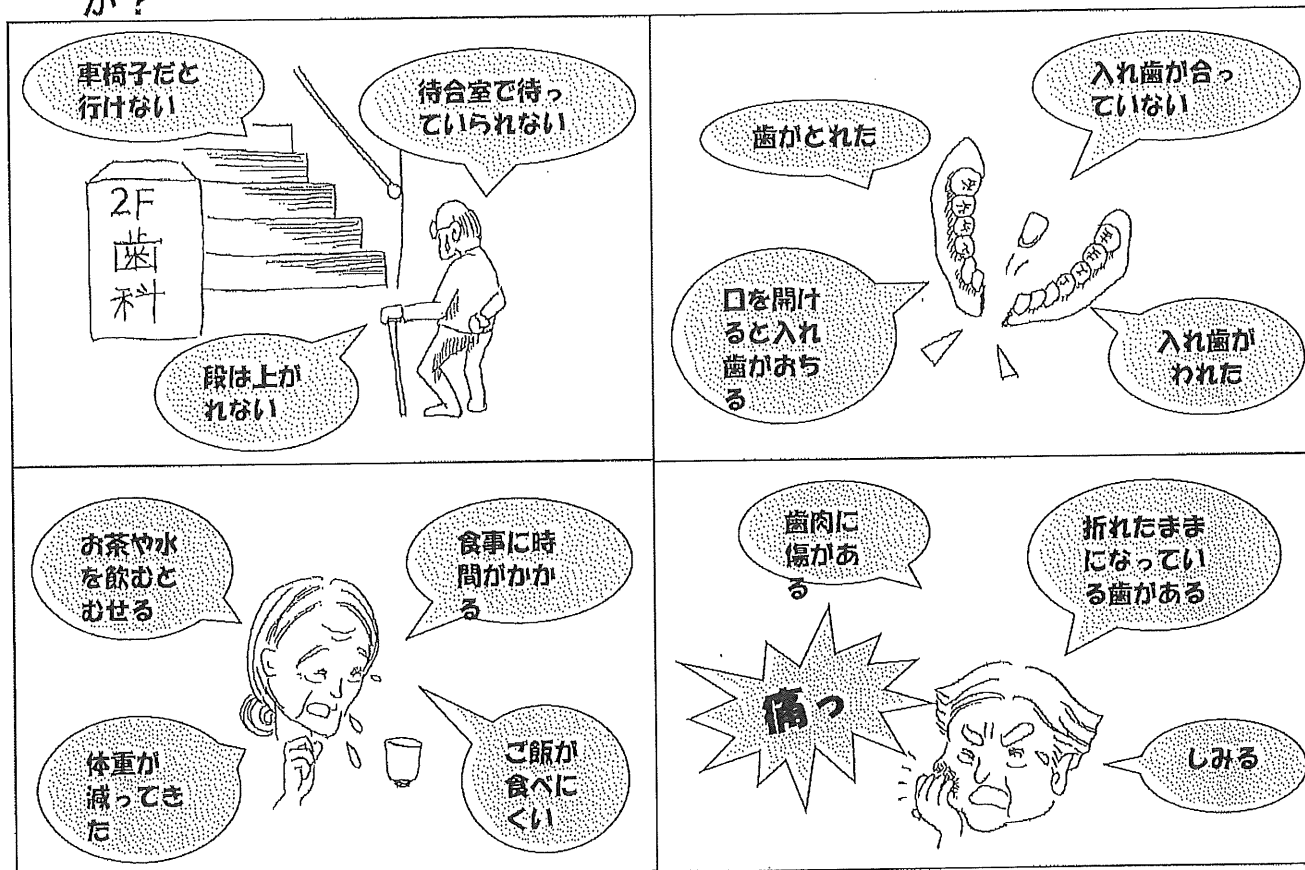


★しめている時とゆるめている時のメリハリをつけます。しめている時は息を止めず、肩を楽にして呼吸しましょう。

歯や口のこと 気になることはありませんか？

「おいしく、楽しく、安全な食事」は、誰もが願っていることです。

歯や入れ歯、食べる・飲み込みにくいなどお口お困りのことはありませんか？



こんな時は以下のサービスをご利用下さい

1 ねたきり高齢者訪問歯科支援

歯や口のことになる方に、訪問歯科診査や摂食嚥下機能健診を行います。事前に歯科衛生士が訪問して口の中の様子を確認し、その後歯科医師が診査をします。費用は無料です。治療の場合は、医療保険の自己負担になります。

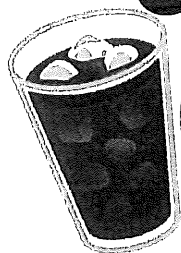
2 在宅高齢者等訪問相談

理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士等が訪問して、療養や介護方法などの相談に応じます。

(リハビリ、食事や栄養、口腔ケア等)

申し込み・問い合わせは**地域包括支援センター徳持** ☎03-5748-7202まで

おれんじカフェ とくもち



認知症について学んだり、語ったり、情報交換したり。お茶を飲みながら気軽にお話しませんか？認知症の方、ご家族、友人…どなたでもご参加ください♪



第**3**水曜日の **15:00~16:30頃**

2025年	4月16日(水)	8月20日(水)	12月17日(水)
	5月21日(水)	9月17日(水)	2026年 1月21日(水)
	6月18日(水)	10月15日(水)	2月18日(水)
	7月16日(水)	11月19日(水)	3月11日(水)

※3月のみ第2水曜

場所：**デニーズ池上通り店** (大田区中央7-3-3)

飲食代実費(1品以上の注文をお願いします)

事前申込制。 ※席に限りがございますので、事前のお申し込みをお願いいたします。

※会場は2階です。
階段を上る必要があります。
エレベーターはありません。



問合せ・申込先：地域包括支援センター徳持 ☎(03)5748-7202

認知症サポーター養成講座を受講してみませんか？

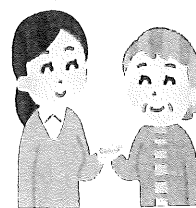
★認知症サポーターって何？養成講座とは？

認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識を持ち、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。

養成講座は、そのサポーターになるための勉強会です。

★どんなことを学べるの？（90分講義）

- 1.認知症とはどういうものか
- 2.認知症の診断、治療について
- 3.認知症の予防について
- 4.認知症の方に接する時の心構え
- 5.介護者の気持ちの理解について などなど...



★どこで受けられるの？

区で開催する講座の個人受講のほか、団体受講も可能です。自治会、町会、有志グループ含め地域にある事業所、団体、グループ等に対して、講師資格を持った地域包括支援センターのキャラバン・メイトが出向いて講座を実施します。

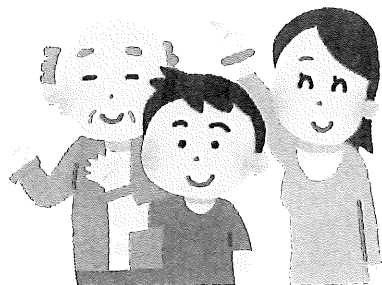
※講師料は無料です。

テキストを送付する代金をご負担（着払い）いただく場合があります。

受講者には、テキストのほか「**サポーターカード**」
（認知症サポーターの目印）をお渡しします。



お問い合わせ先：大田区福祉部高齢福祉課 **5744-1250**



ひとりでも多くの方が認知症サポーターとして「応援者」になることが、認知症になっても安心して暮らしていけるまちづくりの第一歩です！

令和7年度開催 認知症サポーター養成講座

講座料無料

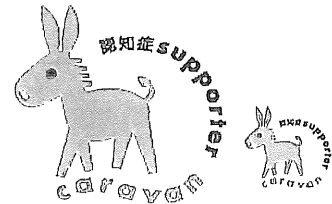
認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識を持ち、
認知症の人を温かく見守る「応援者」のことです。

90分程度の講座を受講すれば、どなたでもなることができます。

◆申込は事前予約制とし、氏名や連絡先等をお聞きます。

◆申込は、おおよそ開催の1か月前から受け付けます。

(問合先の各地域包括支援センターへご連絡ください)



令和7年4月1日時点

開催日時		定員	会 場	場 所	問 合 先
月 日 曜日	時 間 (90分)				地域包括支援センター
4月 16日 (水)	14:00~15:30	30	大森東特別出張所 大森南4-9-1	2階大会議室	包括 大森東 6423-8300
4月 19日 (土)	14:00~15:30	20	オンライン開催		包括 千束 3728-6673
4月 24日 (木)	13:30~15:00	30	シニアステーション新蒲田 新蒲田1-18-16	活動室	包括 新蒲田 6715-9731
5月 15日 (木)	14:00~15:30	30	蒲田図書館 東蒲田1-19-22	多目的室	包括 蒲田 5710-0951
5月 30日 (金)	14:00~15:30	30	池上特別出張所 池上1-29-6	3階会議室	包括 徳持 5748-7202
5月 31日 (土)	14:00~15:30	30	オンライン開催		包括 六郷 5744-7770
6月 17日 (火)	14:00~15:30	30	蒲田地域庁舎 蒲田本町2-1-1	5階会議室	包括 蒲田東 5714-0888
6月 21日 (土)	10:00~11:30	30	オンライン開催		包括 西六郷 6424-9711
6月 27日 (金)	10:30~12:00	30	大森西特別出張所 大森西2-16-2	大会議室	包括 大森 5753-6331
7月 3日 (木)	14:00~15:30	20	鶴の木特別出張所 南久が原2-30-5	2階会議室	包括 たまがわ 5732-1026
7月 8日 (火)	14:00~15:30	30	荏谷特別出張所 西荏谷2-14-13	2階大会議室	包括 荏谷 3741-8861
7月 29日 (火)	14:00~15:30	30	オンライン開催		包括 やぐち 5741-3388
8月 5日 (火)	10:00~11:30	25	美原文化センター 大森東1-28-9	第一集会室	包括 平和島 5767-1875
8月 9日 (土)	14:00~15:30	30	オンライン開催		包括 西蒲田 5480-2502
8月 27日 (水)	14:00~15:30	30	久が原特別出張所 久が原4-12-10	1階集会室	包括 久が原 5700-5861
9月 4日 (木)	14:00~15:30	30	オンライン開催		包括 蒲田 5710-0951
9月 27日 (土)	14:00~15:30	50	六郷地域力推進センター 仲六郷2-44-11	2階多目的室	包括 六郷 5744-7770
10月 11日 (土)	13:30~15:00	30	オンライン開催		包括 新蒲田 6715-9731
10月 22日 (水)	14:00~15:30	40	入新井集会室 (LUZ大森) 大森北1-10-14	4階 入新井集会室	包括 入新井 3762-4689
10月 30日 (木)	14:00~15:30	30	羽田地域力推進センター 羽田1-18-13	4階会議室	包括 羽田 3745-7855
11月 11日 (火)	10:30~12:00	40	千束特別出張所 北千束2-35-8	大会議室	包括 千束 3728-6673
11月 20日 (木)	10:00~11:30	20	六郷文化センター 西六郷4-1-5	第一集会室	包括 西六郷 6424-9711
11月 29日 (土)	10:00~11:30	30	オンライン開催		包括 蒲田東 5714-0888

12月 2日 (火)	14:00~15:30	30	馬込特別出張所 中馬込3-25-5	2階会議室	包括 馬込 5709-8011
12月 12日 (金)	14:00~15:30	40	雪谷特別出張所 東雪谷3-6-2	3階会議室	包括 上池台 3748-6138
12月 17日 (水)	14:00~15:30	30	オンライン開催		包括 大森東 6423-8300
1月 21日 (水)	14:00~15:30	30	矢口特別出張所 矢口2-21-14	大会議室	包括 やぐち 5741-3388
1月 23日 (金)	14:00~15:30	20	嶺町特別出張所 田園調布本町7-1	2階会議室	包括 嶺町 5483-7477
1月 24日 (土)	14:00~15:30	30	オンライン開催		包括 糀谷 3741-8861
2月 6日 (金)	14:00~15:30	30	田園調布特別出張所 田園調布1-30-1	2階大会議室	包括 田園調布 3721-1572
2月 18日 (水)	10:00~11:30	25	馬込区民センター 南馬込4-6-5	第一集会室	包括 南馬込 6429-7651
2月 28日 (土)	15:00~16:30	30	オンライン開催		包括 羽田 3745-7855
3月 12日 (木)	14:00~15:30	50	新井宿特別出張所 中央1-21-6	3階会議室	包括 新井宿 3772-2415
3月 19日 (木)	14:00~15:30	30	蒲田西特別出張所 西蒲田7-12-2	7階会議室	包括 西蒲田 5480-2502

◆上記開催以外にも団体等での申し込みを受け付けております。詳細は区ホームページをご確認ください。

◆申込状況等により、開催中止になる場合があります。

◆オンライン開催についての受講方法は区ホームページをご確認ください。

◆開催内容等に関しては、各地域包括支援センターへお問い合わせください。区HPはこちらから



問合先 大田区高齢福祉課 高齢者支援担当

電話 5744-1268



1人で介護を
しているけど
疲れてきた…

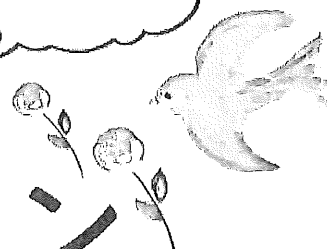
情報交換が
したい！

仲間が
ほしい！

そんなあなたへ

かたらいサロン

～家族介護者会～



介護の相談、情報交換、勉強会などを行っています。

「一人じゃない」「仲間がいる」と思える会として参加者を募集しています。
ぜひ、ご参加下さい。

開催日(予定)

第**4**水曜日の **15:00～16:00** 開催予定です。

※天候等の影響で開催を中止にする場合がございます。

令和7年度

4月23日(水) 5月28日(水) 6月25日(水) 7月23日(水)
8月27日(水) 9月24日(水) 10月22日(水) 11月26日(水)
12月24日(水) 1月28日(水) 2月25日(水) 3月25日(水)

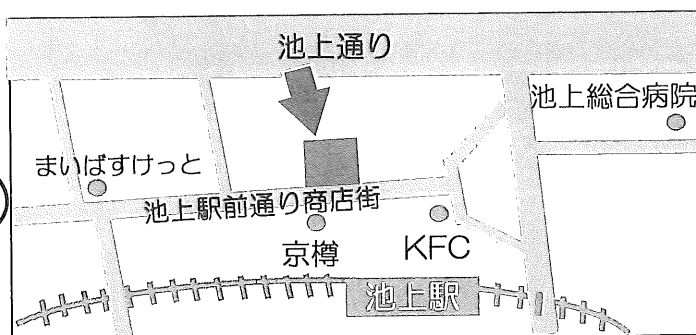


場所: teracco(テラッコ)池上 1階
大田区池上6-2-19

参加費・無料



池上駅前通り商店街に
あります。
マツヤ文具店の隣！



問合せ先: 地域包括支援センター徳持 ☎(03)5748-7202

介護家族会 活動紹介

介護家族会は、ご家族を介護している方や介護を終えた方が集まり、介護の悩みを話し、交流や情報交換を行う場です。誰かに話すことで、ホッとできるリフレッシュの場でもあります。ぜひ、お気軽に足をお運びください。

以下の介護家族会をご紹介します。詳細につきましては、各介護家族会の問合せ先までご連絡ください。

～大森地区～

家族介護者の会 地域包括支援センター平和島

開催日時 : 毎月第4火曜日 14時30分から15時30分(8月を除く)

開催場所 : デニーズ大森中店 大森中 1-1-3

事前申込 : 必要

主な活動内容 : 介護者同士の交流や情報交換、悩み相談などをお茶をしながら行い、ほっと一息つける場です。専門職を招いて、講座なども行っています。

問合せ先 : ☎03-5767-1875(地域包括支援センター平和島)

ケアラーのつどい 地域包括支援センター馬込

開催日時 : 毎月第3月曜日 14時から15時(祝日の場合は第3土曜日)

開催場所 : シニアステーション馬込談話室

事前申込 : 不要

主な活動内容 : さまざまな理由で介護をしている方々が集まる場です。専門職を招いて、介護に関する情報提供やアドバイスも行っています。

問合せ先 : ☎03-5709-8011(地域包括支援センター馬込)

かたらいサロン 地域包括支援センター徳持

開催日時 : 毎月第4水曜日 15時から16時(祝日を除く)

開催場所 : teracco(テラッコ) 池上1階 池上 6-2-19 マツヤビル

事前申込 : 必要

主な活動内容 : 介護の相談や季節ごとの注意点などの情報交換ができる場所です。参加者同士で自由に話すこと、フレイル予防や認知症についても学ぶことができます。

問合せ先 : ☎03-5748-7202(地域包括支援センター徳持)

ケアラズカフェ 地域包括支援センター新井宿

開催日時 : 毎月第2水曜日 14時から15時30分(祝日を除く)

開催場所 : 新井宿特別出張所2階会議室

事前申込 : 不要

主な活動内容 : 介護の悩みや相談ごとなど気軽に話せる場所です。

問合せ先 : ☎03-3772-2415(地域包括支援センター新井宿)

～調布地区～

家族介護者の会でんえん 地域包括支援センター田園調布

開催日時 : 毎月第4木曜日 13時30分から14時30分(12月を除く)

開催場所 : 田園調布特別出張所2階大会議室

事前申込 : 必要

主な活動内容 : 月替わりで、介護や健康をテーマにミニ講座を行った後、参加者で懇談しています。

問合せ先 : ☎03-3721-1572(地域包括支援センター田園調布)

家族介護者の会 地域包括支援センター久が原

開催日時 : 毎月第2火曜日 14時から15時30分

開催場所 : ウェルケアガーデン久が原 地域連携室すみれ 久が原2-25-25

事前申込 : 必要

主な活動内容 : 臨床心理士による個別の介護相談を行い、介護をしている方同士が体験や気持ちを話し合い、聴く機会を設けています。

問合せ先 : ☎03-5700-5861(地域包括支援センター久が原)

フレンズカフェ

開催日時 : 毎月第2木曜日 14時から16時30分

開催場所 : 会員宅 上池台3-34-7

事前申込 : 不要

主な活動内容 : 現在介護中の方、介護を終えた方、これからの介護に不安を抱えている方が、テーブルを囲んでお茶をしながら気軽におしゃべりする会です。

問合せ先 : ☎03-3729-8307/080-4415-1010 代表者: 安藤

～家族介護者の集い～「ひろさん」 地域包括支援センター千束

開催日時 : 毎月第4火曜日 14時から15時

開催場所 : ハーブティ HIRO 南千束2-18-13

事前申込 : できれば必要。申込がなくても参加可能

主な活動内容 : 悩みや愚痴を共有したり、吐き出せたりする場や、介護から離れて相談できる場を提供しています。時間内であれば、都合のよい時間に入退室できます。

問合せ先 : ☎03-3728-6673(地域包括支援センター千束)

～蒲田地区～

家族介護者の集い 地域包括支援センターやぐち

開催日時 : 毎月第4木曜日 10時30分から11時30分

開催場所 : ゴールデン鶴亀ホーム1階相談室 矢口1-23-12

事前申込 : 必要

主な活動内容 : 参加者同士の情報交換や、高齢者や介護に関する情報の提供を行っています。

問合せ先 : ☎03-5741-3388(地域包括支援センターやぐち)

令和7年度



～是非、ご利用ください～

- ご本人負担1回200円で、銭湯がご利用になれます。
- ご利用は、2か月で6回、年間36回です。
- 「ゆ～体験」はご本人負担0円ですので、是非、お早めにご利用ください。
- 該当月以外の入浴証シールはご利用できませんのでご注意ください。

新規のご利用には申請が必要です

申請できる方

区内に住民登録があり、現に居住しており、
年度内に満70歳以上に到達する方

※ 昭和31年4月1日までに生まれた方であれば申請期間中いつでも申請できます。

※ 介護老人福祉施設等に入所の方を除きます。

申請窓口

高齢福祉課、地域包括支援センター、老人いこいの家など
(詳しくは下記問合せ先までご連絡ください。)

申請期間

令和7年3月3日(月)～令和8年2月27日(金)

問合せ先

大田区福祉部高齢福祉課 ☎03-5744-1252 FAX 03-5744-1522



池上地域の通い場・サロン紹介



この資料のお問い合わせ先

地域包括支援センター徳持 TEL 03-5748-7202

①

「わくわく元気クラブ」

住所:池上 1-29-6
(池上特別出張所 3 階)

☎ 090-2661-1150(内田様)

① なし

開催日:第 2 火曜
11:00~12:00

内容:体操

備考:スカート不可,飲み物持参
大田区在住65歳以上の方

②

「池上ふじの会」

住所:池上 1-29-6
(池上特別出張所 3 階)

☎ 090-2661-1150(内田様)

① なし

開催日:第 2 火曜
12:15~13:15

内容:茶話会,軽い体操

対象:大田区在住65歳以上の方

③

「ワクワクサロン(話の泉会)」

住所:池上 1-29-6
(池上特別出張所 3 階)

☎ 090-7906-9536(久田様)

① なし

開催日:第 2 水曜、第3月曜
14:00~15:00

内容:おしゃべり、軽い体操、
ゲーム、歌

④

「西蒲田
グラウンドゴルフ倶楽部」

住所:西蒲田 3-19-1
(ふれあいほすめまグラウンド)

☎ 03-3754-6303(風間様)

① 月 500 円

開催日:週 1 回
(曜日は抽選で決まるため未定)
9:00~11:30

内容:グラウンドゴルフ

⑤

「なでしこの会」

住所:池上 6,7 丁目の間の歩道

☎ 090-6016-0036(菅野様)

① なし

開催日:毎週火曜,土曜
10:00~11:00

内容:道路の植込みに花を植え
周りの清掃をする

⑥

「アンドウクラブ」

住所:池上 7-29-11(菅野様宅)

☎ 090-6016-0036(菅野様)

① 1 回 100 円 年会費 1,000 円

開催日:毎週火曜
13:30~16:00 頃

内容:歌・体操・英語など

⑦

「ボール体操」

住所:東矢口 2-7-16
(水木金魚)

☎ 080-1109-6835(古川様)

① 月 500 円

開催日:第 2 木曜、第 4 水曜
10:30~11:30

内容:介護予防ボール体操

備考:ボールは貸し出します。

⑧

「NORI ボール体操」

住所:池上 8-8-19
(まなび舎 NORI)

☎ 090-8509-2676

(まなび舎 NORI 佐々木様)

① 月 500 円

開催日:第 2 木曜
14:00~15:00

内容:介護予防ボール体操

備考:ボールは貸し出します。

⑨

「サードエイジサロン」

住所:池上 3-32-17-1 階
(せわのわ)

✉ tas2010ota@gmail.com

① 要問合せ

開催日:要問合せ

内容:退職後の居場所づくり

備考:詳細はメールにてお問合せ
ください。

⑩

「はせさんず寄り道カフェ」
(地域の居場所)

住所:池上 6-2-19 マツヤビル
(テラッコ池上)

☎ 03-5747-2610(はせさんず)

① 1 回 200 円

開催日:毎週火曜
13:00~14:20(12:30開場)

内容:健康講座、元気たいそう
(スマホ教室も随時開催)

⑪

「はせさんず元気かい」
(俳句)

住所:池上 6-2-19 マツヤビル
(テラッコ池上)

☎ 03-5747-2610(はせさんず)

① 1 回 500 円

開催日:第 3 火曜
13:00~14:20(12時開場)

内容:俳句

兼題:「月の誘い」を参照

⑫

「はせさんず元気かい」
(元気たいそう)

住所:池上 6-2-19 マツヤビル
(テラッコ池上)

☎ 03-5747-2610(はせさんず)

① 1 回 200 円

開催日:毎週水曜(※第1水曜は休み)
13:00~14:00(12時開場)

内容:楽しい元気たいそう

※コロナウィルス対策のため、中止となっているサロンもあります。 令和7年4月30日現在
各サロンへご確認のうえ、ご参加ください。(内容等変更がある場合もご承知下さい。)

13

「はせさんず元気かい」
(絵手紙)

住所:池上6-2-19 マツヤビル
(テラッコ池上)

☎ 03-5747-2610(はせさんず)

🕒 1回500円

開催日:毎月1回第1水曜

12:00~14:00(11:30開場)

備考:テーマは「月の誘い」を参照

14

「はせさんず元気かい」
(英会話サロン)

住所:池上4-28-3
(はせさんず会議室)

☎ 03-5747-2610(はせさんず)

🕒 1回500円

開催日:毎月1回第3火曜

13:00~14:20

内容:初級英会話教室、
英語で歌いましょう♪

15

「はせさんず元気かい」
(初心者健康麻雀教室)
住所:池上1-32-8
(池上会館視聴覚室等)

☎ 03-5747-2610(はせさんず)

🕒 1回700円

開催日:毎週木曜

13:00~17:00

内容:健康麻雀

備考:会場は「月の誘い」を参照



16

「詩吟 晟風会」

住所:蒲田、六郷

☎ 090-3538-0070(高橋様)

🕒 月2,000円

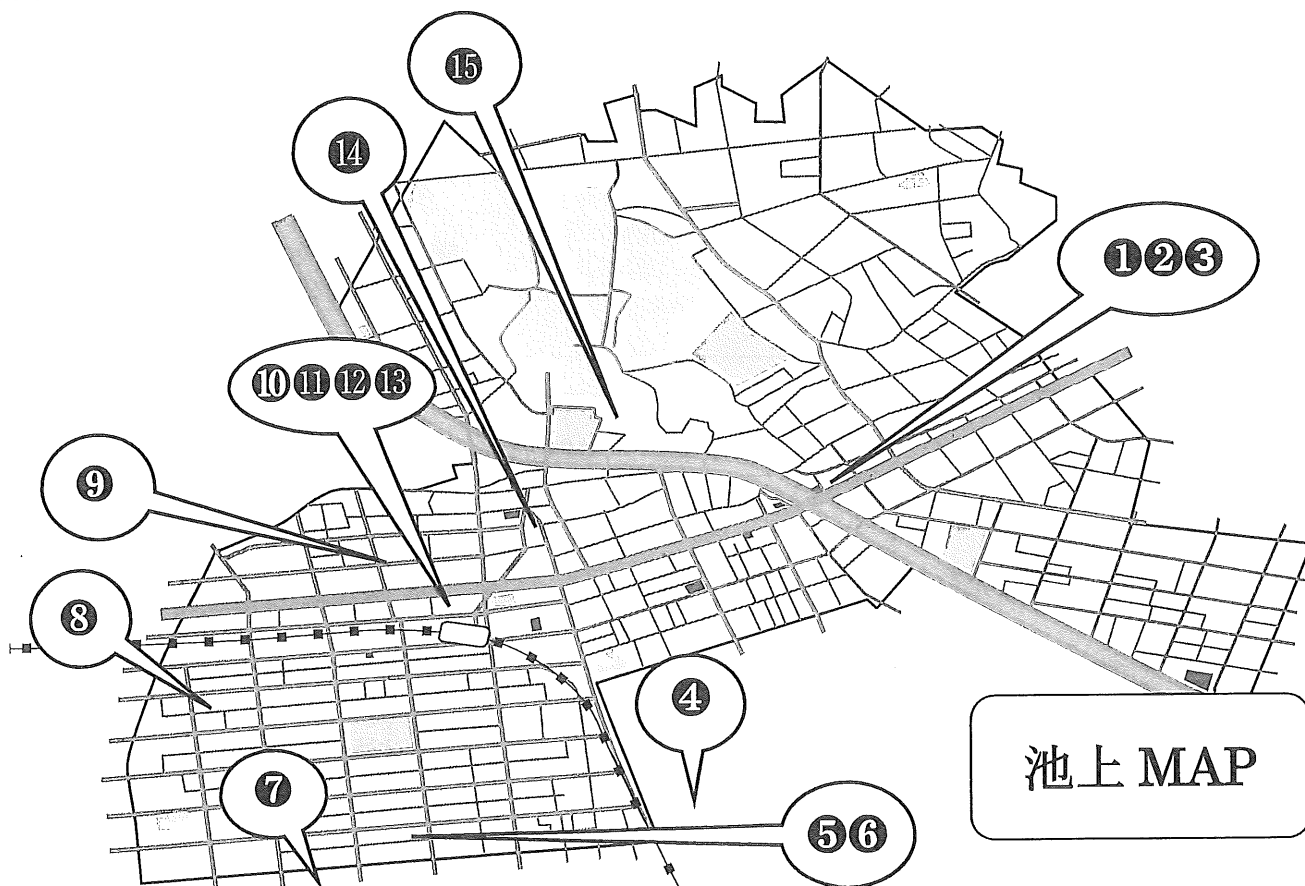
開催日:第1,3日曜

10:00~12:00

内容:詩吟、カラオケ

備考:場所詳細は問い合わせ

※16は地図外



池上 MAP



池上地域の通い場・サロン紹介



⑰

「池上健康体操クラブ」

住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 03-3751-9515(天田様)

① 3か月 3,000 円

入会金 1,000 円

開催日:毎週金曜

13:30~14:30

内容:高齢者向け健康体操

⑱

「楽基会」

住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 03-3754-3654(山藤様)

① 月500円

入会金500円

開催日:毎週水曜

13:00~17:00

内容:囲碁

⑲

「彩の会」

住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 03-3732-5456(望月様)

① 月 3,000 円

入会金 1,000 円

開催日:第 1、3 水曜

10:00~12:00

内容:水彩画の学習

⑳

「句会くちなしの会」

住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 03-3738-7317(茂手木様)

① 月 1,000 円

開催日:第 2 火曜

13:00~16:30

内容:句会

㉑

「新緑の会」

住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 080-3754-8900(瀧瀬様)

① 1回 1,500 円

開催日:毎週金曜

13:00~17:00

内容:健康麻雀

㉒

「池上デジカメ・ビデオクラブ」

住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 03-3751-4241(小林彌兵衛様)

① 月 500 円

入会金 500 円

開催日:第 1 水曜、第 2 木曜

13:30~16:00

内容:写真の撮影とビデオ、
ムービーの作成

㉓

「HMF 池上」

(ハーモニカ・ミュージック・ファミリー池上)

住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 03-3751-2422(大石様)

① 月 3,000 円

入会金 1,000 円

開催日:第1、3土曜18:00~21:00

内容:ハーモニカの合奏

㉔

「池上フラ ポピー」

住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 03-3753-5616(遠藤様)

① 月 3,000 円

入会金 500 円

開催日:第2、4火曜

10:00~12:00

内容:フラダンス

㉕

「自彊術池上夜間教室」

住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 03-5700-6700(小野様)

① 月 3,000 円

開催日:毎週木曜

18:45~20:00

内容:健康づくり

㉖

「木曜会」

住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

or 池上会館

☎080-5180-3873(高嶋様)

① 月3,000 円

入会金 1,000 円

開催日:第1、3木曜 (要問合せ)

内容:書道

㉗

自分史年輪「ひこばえの会」

住所:池上 4-21-13
(池上文化センター)

☎ 090-5822-9692(土谷様)

① 月 500 円

開催日:不定期開催

内容:自分史の執筆

㉘

「佐保田ヨーガ」

住所:池上5-9-9
(池上老人いこいの家)

☎ 070-9088-0782(高橋様)

① 1回 500 円(木曜),300円(金曜)

開催日:毎週木曜、第2、4金曜

18:30~20:00(木曜)

13:00~14:00(金曜)

内容:ヨーガ

持ち物:飲み物、バスタオル(敷物)

※コロナウィルス対策のため、中止となっているサロンもあります。 令和7年4月30日現在
各サロンへご確認のうえ、ご参加ください。(内容等変更がある場合もご承知下さい。)



池上 MAP

「おかしいな？」と思ったらすぐ

点検商法

「このままだと大変なことになる」など不安をあおる文句で契約を迫られた!



屋根瓦がずれていますねえ。
無料で点検しますよ。

点検だけ
なら...

この間の台風の影響
ですね。このまま放置
すると雨漏りの危険性が
ありますよ。

火災保険を使えば
無料で修理できますよ。

無料なら
いいか...

老朽化による部分も
あるので申請された
保険金全額は
下りません。

話が違うわ...!

疑って!!

■その場で判断しない。

■少しでもおかしいと思ったら、消費生活センターや身近な人に相談する。

見逃さないで!!

●見慣れない工事業者がたびたび出入りしていないか気にかける。

「本当に必要なの?」など周りからの声掛けで被害に気付くことも。



外壁・床下・給湯器などでも無料点検による
トラブルがあります。

訪問購入 (押し買い)

「不用品の買い取り」のほずが、
強引に貴金属を買い取られた!



■売るつもりのない品物の売却を
迫られたら、きっぱりと断る。



いったん品物を渡してしまうと、
取り戻すのは困難です。

インターネット 接続回線の契約トラブル

「安くなる」はずが、
前より高額になった!



■事業者の説明をうのみにせず、
契約内容をしっかり確認する。



通信回線契約には、法律上の
クーリング・オフ制度はありません。

●見慣れない契約書・請求書が

相談！悪質商法を見逃さない！

通信販売トラブル

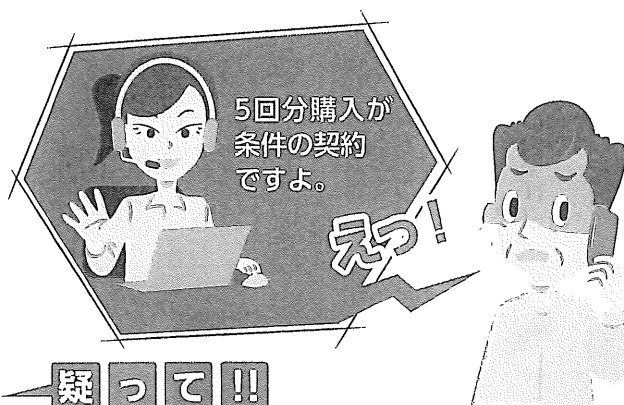
「お試し価格」で購入したら、「定期購入が条件」だった！



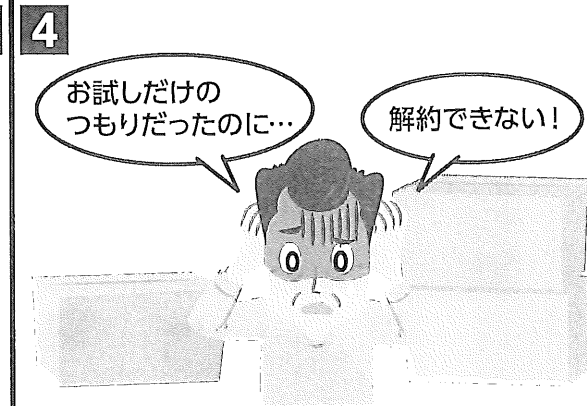
1



2



3



4

疑って!!

- SNSやネット上の情報や広告を安易に信用しない。
- 購入・返品条件をよく確認する。
- ネット通販では、広告や最終確認画面をスクリーンショットで保存する。

見逃さないで!!

- 見慣れない商品が増えたり、定期的な 同じ商品が届いていないか気にかかる。



通信販売には、法律上のクーリング・オフ制度はありません。

海産物の 電話勧誘トラブル

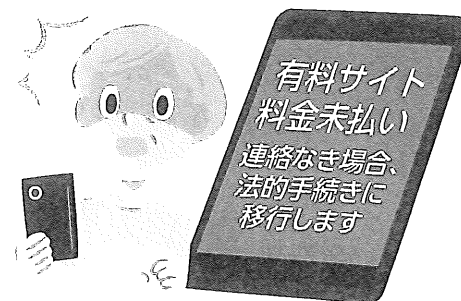
「以前注文した方に特価で ご案内」と強く勧められた！



- 不要ならきっぱりと断る。
- 一方的に商品が届いても、受け取りを拒否し、代金は絶対に支払わない。

身に覚えのない請求がきた！

架空・ 不当請求



- 相手の電話番号に絶対に連絡しない。
- 金銭を要求されても、絶対に支払わない。

東京都消費生活総合センター
架空請求専用電話

☎03-3235-2400



SMS(ショートメッセージサービス)のほか、 はがきや封書を送りつける手口もあります。

いか、困った様子がないか気にかかる。

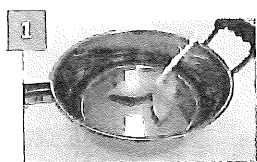
災害時の簡単パッククッキング！！

パッククッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、湯煎で加熱する調理法です。洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作れるため、災害時に役立ちます。

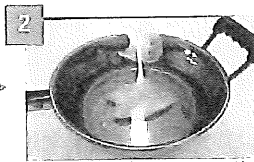
メリット！

- ① 洗い物が出ずに、後片付けが楽。
- ② パックすることで、衛生管理や持ち運びがしやすい。
- ③ 少量から作ることができる。
- ④ 1つの鍋で、複数の調理が可能。

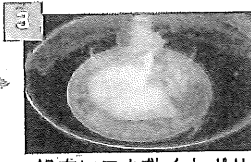
パッククッキングの手順



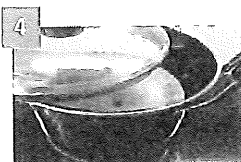
1 水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。



2 袋の上の方でしっかりと結びます。



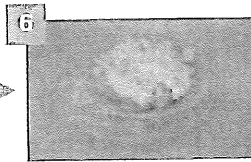
3 鍋底に皿を敷くとポリ袋が破れにくい。



4 鍋で加熱します。



5 トングなどで取り出します。※やけどに注意！



6 結び目を切って、そのまま食器にのせます。

献立例

ごはん＆肉じゃが

ごはん	材料（2人前）
無洗米	1合
水	210ml

肉じゃが	材料（2人前）
ミックス野菜 (人参、じゃが芋、玉ねぎ等)	150g
焼き鳥缶詰	2缶

★作り方★

- ① 別々のポリ袋※に「無洗米 と水」、「ミックス野菜と焼き鳥缶詰」をそれぞれ入れ、空気を抜いて、上のほうでしっかりと結ぶ。米は、20分ほど浸漬させる。
- ② 鍋に湯を沸かし、①のポリ袋を入れて、ふたをして、約25分加熱する。
- ③ 加熱したら、ビニールの口を切って、そのまま皿の上に盛り付ける。

※ ポリ袋は、耐熱温度130℃以上のもの、または湯煎調理対応できる高密度ポリエチレン製のものを使いましょう。
袋の厚さが0.01mm程度あると破れにくい。

問い合わせ先：03-5744-1683
(健康づくり課)

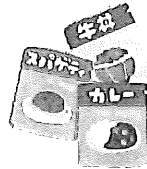
災害時の食事～家庭備蓄のすすめ～

災害時、ライフライン復旧まで1週間以上かかる場合があります。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、スーパーマーケットやコンビニなどで食品が1週間は手に入らないことが想定されます。

そのようなとき、いつもと変わらない、温かく栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされます。食品の家庭備蓄を、日常の一部として普段から無理なく取り入れ、必要な備えを進めましょう。

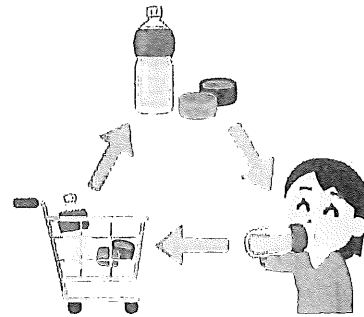
- ① 災害時でも「主食+主菜+副菜」のバランスを考えた食品を選ぶことが大切です。普段食べ慣れているものを備えましょう。

- 主食・・・無洗米・パン(缶)、パックごはん、カップ麺類など
- 主菜・・・レトルト食品(カレー等)、肉・魚・豆等の缶詰など
- 副菜・・・日持ちする野菜類(にんじん、たまねぎ等) 野菜ジュース等、即席汁物等



- ② 「ローリングストック」で、上手に備蓄を行いましょう。

ローリングストックとは、普段食べている食材を多めに買い置きして、賞味期限の近いものから順に食べながら、消費した分を買い足していくことで災害時に向けて無理なく備蓄する方法です。

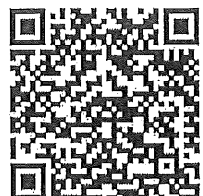


- ③ 家族の状況にあわせた食品の備蓄をしましょう。

- 乳幼児
- 高齢者 (噛むこと、飲み込むことが弱くなった方など)
- 慢性疾患の方 (糖尿病、脂質異常症、高血圧、腎臓病など)
- 食物アレルギーの方

災害時には特殊食品が手に入りにくくなることが想定されます。平時から少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます。普段から試食をして、好みの食品を備えておきましょう。

大田区HP
「災害時の食事」
詳しくは、こちらを
ご覧ください。



◆福祉法律相談◆（事前予約制）

大田区に在住・在勤・在学の方を対象に「暮らしの中の心配ごと」「遺言や相続」「成年後見制度」等について、弁護士や公証人、司法書士が無料で相談に応じます。

◎法律問題一般の相談

午前 10：00 正午までの時間帯で、おひとり 40 分間相談をお受けします。

	相談内容	相談員
第 1 火曜日	日常生活上の法律問題全般	弁護士
第 2 火曜日		
第 3 火曜日		
第 4 火曜日		

◎公正証書であんしん生活相談

午前 10：00 正午までの時間帯で、おひとり 30 分間相談をお受けします。

	相談内容	相談員
第 3 木曜日	任意後見、遺言相続、尊厳死宣言、死後事務委任、離婚給付等、公正証書を活用した相談	公証人

◎成年後見制度専門相談

午前 10：00 正午までの時間帯で、おひとり 1 時間相談をお受けします。

	相談内容	相談員
第 1 木曜日	成年後見制度の利用方法・後見人業務の実務等に関する相談	司法書士
第 2 木曜日		
第 4 木曜日		

◆老いじたく相談◆（事前予約制）

老いじたくに関する心配事や老いじたくを進める中で生じる迷いや疑問に対し、司法書士とおおた成年後見センター職員とで相談に応じます。

午前 9：30～11：30 までの時間帯で、おひとり 50 分間相談をお受けします。

	相談内容	相談員
第 1 水曜日	老いじたくに関する相談	司法書士
第 2 水曜日		
第 3 水曜日		
第 4 水曜日		

* 予約日は区報にて掲載。詳細についてはお問い合わせください。

【予約・問合せ先】 おおた成年後見センター 03-3736-2022

◆地域福祉権利擁護事業◆

軽い認知症や知的障がい・精神障がいをお持ちの方と、大田区社会福祉協議会が契約を結び、適切な福祉サービスの利用ができるよう支援します。

基本サービス	①福祉サービスの利用援助 ・福祉サービス利用料の支払い支援 ・郵便物の確認及び必要な手続き支援 ・家賃や公共料金などの支払い支援
オプションサービス	②預貯金払戻しサービス 日常生活に必要な預貯金の払戻しを行い、契約書で定めた金額の生活費を届けます。 ③書類等預りサービス 金融機関の貸金庫にて大切な書類をお預かりします。

【利用料金】

- ①②月額基本料金 1,000 円に加え、1 回の利用時間が 1 時間まで 1,000 円。
 （1 時間を超える場合は 30 分までごとに 500 円を加算）
- ③書類等預りサービスは別途月額 1,000 円がかかります。

◆遺言公正証書等作成支援事業◆

遺言を公正証書で作る時に必要な証人（2 名）を、大田区社会福祉協議会が無料で派遣します。

【対象者】

- 大田区在住・在勤・在学している成人の方。
- 大森公証役場または蒲田公証役場で遺言をつくる方。

社会福祉法人大田区社会福祉協議会おおた成年後見センター

☎144-0051 大田区西蒲田 7-49-2 大田区社会福祉センター 5 階

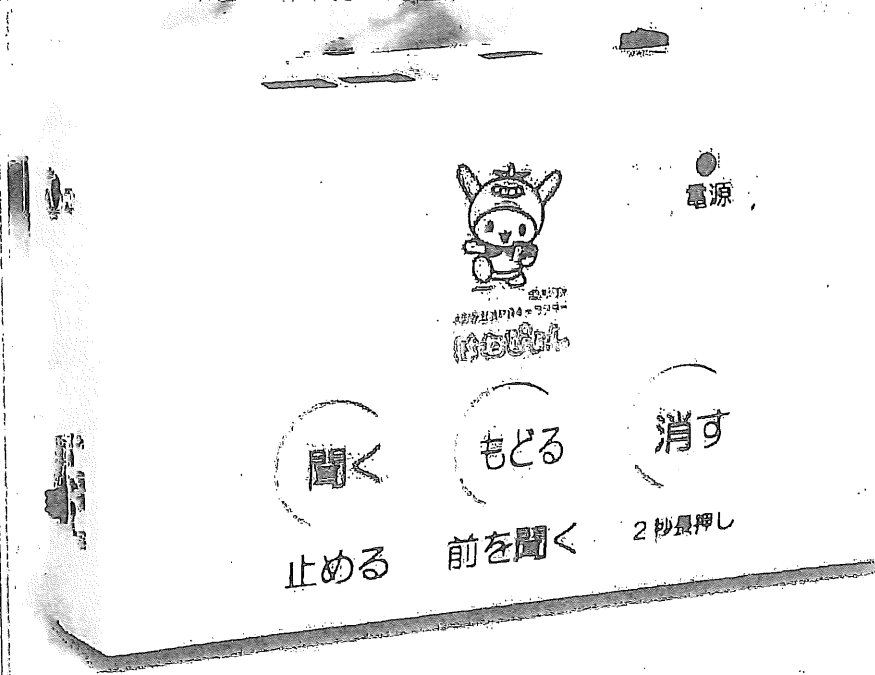
☎ 03-3736-2022 FAX 03-3736-5590

自動通話録音機で 特殊詐欺撲滅!

無料で貸し出しています

「アナウンス内容」

この通話は振り込め詐欺被害
防止のため自動録音されます



※ほぼ実寸サイズです。

おすすめポイント



©大田区

小型の機器で置き場所に困らない!
設置使い方が簡単!
発信者に自動警告・自動録音!

自動通話録音機で詐欺電話をブロック

オレオレ詐欺

「〇〇だけど、電車にかばんを置き忘れた。これから上司がお金を取りに行くから準備しておいて。」

預貯金詐欺

「〇〇警察です。あなたのキャッシュカードが悪用されています。これからカードの回収に行きます。」

還付金詐欺

「〇〇区役所です。医療費や保険料の還付金があります。ATMで手続きができます。」

【貸出窓口】

大田区防災危機管理課生活安全担当（電話03-5744-1634）
大田区消費者生活センター、各地域包括支援センター
区内4警察署（大森署・田園調布署・蒲田署・池上署）







困った時は…？ 暮らしの安心電話 ☎ へ！



警察への急報（事件・事故）	局番なし	110 番
消防署（救急車・火災・救助）	局番なし	119 番
「病院に行く？」「救急車を呼ぶ？」迷ったら…	局番なし	#7119 番 (救急安心センター事業)
警察への困りごと・悩み事相談（警視庁総合相談センター）	局番なし	#9110
池上警察署		3755-0110
ガスに関する事（東京ガス）ガス漏れ専用	0570-0022-99	又は 6735-8899
ガス漏れ以外の事	0570-0022-11	又は 3344-9100
停電、電気料金（東京電力エナジーパートナー）		0120-995-002
水道に関する事（水道局お客さまセンター）	5326-1100	引越、契約内容変更 5326-1101 料金、漏水修繕等

地域包括支援センター徳持

地域の身近な相談窓口として、高齢者の在宅生活に関するあらゆるご相談に応じるとともに、介護保険の申請代行や高齢福祉施策等の情報提供・利用に関する支援を行っています。相談は無料で、守秘義務を厳守いたしますので、ご安心ください。お気軽にご相談ください。

窓口相談 月～金曜日 午前9時～午後7時
土曜日 午前9時～午後5時（日・祝・年末年始は休み）

大田区池上 7-10-5-2 階 TEL 5748-7202

夜間・休日専用

高齢者ほっとテレフォン

区役所が閉庁している時間帯に高齢者の健康や介護・福祉に関する相談をお受けします。

受付時間 月～金曜日 午後5時～翌日午前8時30分
土・日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は24時間

TEL 3773-3124

【問合先】 高齢福祉課高齢者支援担当 TEL 5744-1250 FAX 5744-1522

