

狛江市 生き活きガイド

介護予防手帳保存版



*イラスト「狛江健康長寿いろはかるた」

平成 28 年 9 月 狛江市民生児童委員協議会高齢者福祉部会製作
狛江第二中学校美術部協力



KURASHI - 暮らし屋さんになりたい -

私たちはシニアの課題を解決するための
不動産会社です。



株式会社 KURASHI
INDEPENDENCE KINGDOM 株式会社
代表取締役 春藤 康仁

有料老人ホームのご紹介、お住み替えなど
何なりとご相談ください。

く ろ う な し
03-3527-9674



KURASHI
— 笑顔と絆を暮らしから —

東京都中央区日本橋室町一丁目10番10号
株式会社 KURASHI
東京都知事(1)第97546号

【受付時間】10時～17時(土・日・祝除く)
Website/<http://kurashi.co.jp>
E-mail/kurashi@kurashi.co.jp

「食」を愉しむ。

笑顔で楽しいお食事を召し上がっていただきたい。

旬の食材を使い、季節感のある美味しいお食事が食卓に並びます。栄養士が栄養バランスを考え、調理師が調理・衛生管理し、健康に配慮した、手作りのお食事をご提供いたします。



「浴」を愉しむ。



「動」を愉しむ。

おいしい毎日。

小田急線「喜多見」駅徒歩4分

INDEPENDENCE KINGDOM 株式会社が運営・管理するシニア向け分譲マンション

インディペンデンスヴィレッジ成城西

■物件全体概要●物件名/インディペンデンスヴィレッジ成城西●所在地(住居表示)/東京都江崎市岩戸北三丁目6番6号●交通/小田急小田原線「喜多見(東京都世田谷区)」駅徒歩4分●竣工/2003(平成15)年3月5日(竣工済)●構造/鉄筋コンクリート造地上5階、地下1階建●用途地域/第一種住居地域・準防火地域●建ぺい率・容積率/60%・200%●入居資格/何歳の方でもご入居いただけます●総戸数/67戸●権利関係/「敷地」借地期間60年とした定期借地権(賃借権)の準共有「建物」専有部分は区分所有権、共用部分は区分所有者の共有【室内設備概要】システムキッチン・パウダールーム・トイレ・浴室・床暖房・エアコン 他 【協力医療機関】医療法人社団明世会 成城内科・医療法人社団成幸会 高津内科医院 他



もくじ

はじめに

1ページ

1 狛江市内の活動場所

2ページ

(1) 身体を動かしたい

3ページ

(2) 趣味を楽しみたい

5ページ

(3) 人と交流したい

6ページ

(4) 学びたい

8ページ

(5) 地域に貢献したい

9ページ

(6) 働きたい

10ページ

2 狛江市内の活動拠点マップ

11ページ

3 介護予防に役立つ生活支援サービス

13ページ

4 狛江市内の地域包括支援センター

15ページ

5 介護予防のミニ知識

16ページ



はじめに

～何歳になっても、自分らしく生き生き(いきいき)と暮らしていこう～

「歳をとって心身の機能が低下するのは、仕方がないこと」そう考えていませんか。

実は最近の研究から、そうではないことが分かってきました。

もともと心身の機能が低下する最大の原因は、「もう歳だから」「おっくうだから」と、身の回りのことや外出をしなくなることにあります。

日常のちょっとした工夫で、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げていくことができます。これが「**介護予防**」です。

このガイドは介護予防に役立つ狛江市内の活動場所、活動拠点、生活支援サービス、地域包括支援センター等の情報をまとめたものです。

ぜひご活用いただき、いつまでも生き生きと暮らしていくために、介護予防に取り組みましょう。



介護予防

リハビリデイサービス アクティブ狛江

最近、体力・筋力が落ちたと
感じていませんか？



見学随時受付中！

施設のご案内

職員が1対1でサポートいたします



マシントレーニングが初めての方でも無理なく取り組みます。

ウォーターマッサージベッド



ウォーターベッドタイプならではの浮遊感に抱かれながらの水圧によるマッサージは、ローラータイプとは別次元の心地良さ。「さする」「こねる」「もむ」「おす」「たたく」「なでる」「のばす」の多彩なパターンで、「手技治療」を再現。当施設では、追加料金なしで御利用いただけます。

ご利用案内・ご利用料金の目安(ご利用者様負担金額)

対象者 介護認定を受けている方
(要支援、要介護)

営業日 月曜日～金曜日

定休日 土・日曜日、祝日、夏季、
年末年始

利用時間 8:55～12:05、
13:05～16:15

定員 午前・午後
それぞれ10名

※食事、入浴のサービスは実施しておりません。
※ご自宅と施設の間は、職員が専用車で
送迎いたします。

要支援の方(1ヶ月あたり)

要支援1	2,512円
要支援2	4,791円

(運動器機能向上加算、介護職員処遇改善加算含む)
※総合事業開始に伴い変更の可能性がございます。

要介護の方(1回あたり)

要介護1	543円
要介護2	617円
要介護3	689円
要介護4	762円
要介護5	833円

(個別機能訓練加算、介護職員処遇改善加算含む)
(平成29年4月1日現在)

介護保険のサービスを受けるまでの流れ

申請 お住いの市区町村の窓口で、
本人か家族が申請

訪問調査、審査、認定

介護(予防)サービス計画の作成

サービスの利用開始

1日のスケジュール

短時間で過ごしやすい！

	午前	午後
送迎車にてデイへ	8:30	12:40
	8:55	13:05
バイタルチェック・ティータイム	9:40	13:50
体操(40分くらい)	10:20	14:30
休憩	10:30	14:40
機能訓練	11:30	15:40
休憩・整理体操	12:00	16:10
御帰宅準備	12:05	16:15
送迎車にて御帰宅		

株式会社アクティブライフ リハビリデイサービス

アクティブ狛江

TEL & FAX: **03-5761-9191**

〒201-0004 狛江市岩戸北2-1-16 メゾンDシャルム 1階 事業所番号:1374500898

狛江市内の活動場所

ここでは、狛江市内にある様々な活動場所を紹介しています。
あなたの興味・関心のある活動にぜひ参加してみてください。



(1) 身体を動かしたい

3ページ
参照

- ・スポーツを楽しみたい
- ・運動や体操の機会をつくりたい



(2) 趣味を楽しみたい

5ページ
参照

- ・音楽活動をしてみたい
- ・絵や写真をしてみたい
- ・園芸や土いじりをしたい



(3) 人と交流したい

6ページ
参照

- ・サロンや茶話会に参加したい
- ・共通の趣味をもつ仲間をつくりたい



(4) 学びたい

8ページ
参照

- ・パソコンを使えるようになりたい
- ・語学や歴史を学びたい



(5) 地域に貢献したい

9ページ
参照

- ・ボランティアをやってみたい
- ・地域おこしの活動をしてみたい
- ・自治会・老人クラブの活動に参加してみたい



(6) 働きたい

10ページ
参照

- ・特技・経験を活かして仕事がしたい
- ・農作物や手づくりのお菓子・お惣菜を販売してみたい

(1)身体を動かしたい

	名称	内容	会場・日時	費用	窓口
市で実施するどなたでも参加可能な教室	健康セミナー 要申込み	運動指導の有資格者が個人に合った運動メニューを作成し、3か月間トレーニング指導を実施します。セミナー修了後は、健康増進室の利用が継続できます。	あいとぴあセンター1階 健康増進室 週1回コース 水・金曜日 午後1時～ 土・日曜日 午後10時～ 週2回コース 火・金曜日 午前10時～ 詳細は広報をご確認ください。	週1回 コース (全10回) 5,000円 週2回 コース (全21回) 10,000円	健康推進課 03-3488-1181
	はつらつ健康セミナー 要申込み	運動指導の有資格者が実施する教室です。楽しく体操、コグニサイズを行います。(事前登録制)	あいとぴあセンター1階 健康増進室 月曜日コース 午後2時～ 土曜日コース 午後2時～	1回300円	高齢障がい課 03-3430-1251
	うんどう教室	専門講師から講習を受けた市民が「地域指導員」となり、運営する教室です。公園に設置してある遊具を使って簡単な体操を行います。	西河原公園 第1・3金曜日 午前10時30分～	無料	
			藤塚第四児童公園 第1・3金曜日 午後2時～		
			岩戸川南公園 第2・4木曜日 午後2時～		
			谷戸橋南広場 第2・4木曜日 午前10時30分～		
あいとぴあセンタープール 要申込み	あいとぴあセンター内のプールを開放しています。 〔前期 4月～9月〕 〔後期 10月～3月〕	あいとぴあセンター 4階プール 高齢者 毎週月・火曜日 午前9時～正午 65歳以上で医師から機能訓練の指示を受けている方 毎週木曜日 午前9時～正午	6か月で 1,000円		
介護予防教室 要申込み	地域包括支援センターによる教室です。転倒・認知症予防を中心に実施しています。	各地域包括支援センター、地域センター、地区センター等 毎月実施。 詳細は広報をご確認ください。	無料	各地域包括支援センター (15ページ)	

(1)身体を動かしたい

	名称	内容	会場・日時	費用	窓口
地域住民による活動	元気スクール	地域住民により運営される教室です。外部から専門講師を招いて実施しています。	野川元気スクール 野川地域センター 毎週月曜日 午前10時～	1,700円/月	山口 03-3480-2382 地域包括支援センターこまえ正吉苑 03-5438-2522
			こまえ元気スクール こまえ正吉苑 毎週木曜日 午前10時～		
			いずみ元気スクール こまえ正吉苑二番館 毎週月曜日 午前10時～		
狛江市民総合体育館で行う教室	健康体操	専門講師による教室です。 申込みは不要ですが、当日定員を超過した場合は、お断りします。	毎週月曜日 午後4時15分～ 毎週水曜日 午前11時30分～	1回250円	狛江市民総合体育館 03-3430-1141
	レクリエーション体操		毎週木曜日 午後2時～		
	シルバー体操		体力に自信がない方 毎週月曜日 午後2時～		
			いろんな種目を行いたい方 毎週火曜日 午後2時～		
ラジオ体操	小足立八幡神社	ラジオ体操・みんなの体操に加え、つばマッサージ、頭の体操等も行っています。	西野川2-33-1 午前6時30分～	無料	荒町 090-9687-9983
	岩戸八幡神社		岩戸南2-8-2 午前6時30分～		
	白幡菅原神社		猪方2-4-4 午前6時30分～	500円/年	
	前原公園 (とんぼ池公園)		西野川3-11 午前7時～		
	市民ひろば	ラジオ体操・みんなの体操を行っています。いつでも、だれでも、気軽に参加できます。	市役所前市民ひろば 午前6時25分～	無料	勝瀬 03-3430-4382

(2) 趣味を楽しみたい

名称	内容	会場・日時	費用	電話番号
地域包括支援センター	趣味活動の場の紹介等を行っています。	担当の地域包括支援センターは、15ページをご確認ください。		
老人クラブ(長寿会など)	健康づくり、社会奉仕活動に加え、様々な趣味活動を行っています。	お住まいの地区の老人クラブは、12ページをご確認ください。		
市民農園	13㎡程度の区画の中で、野菜・草花の栽培・収穫を行います。	市内7か所 和泉本町・岩戸北・ 岩戸南・元和泉・ 中和泉・西野川	シルバー 世帯区画 350円/年	地域活性課 03-3430-1237
公民館	美術・工芸や音楽、スポーツ等の様々な趣味活動の拠点になっています。 活動団体については狛江市民活動・生活情報誌「わっこ」、生涯学習サイト「こまなび電子版」をご利用ください。	中央公民館	活動内容により異なります。	中央公民館 03-3488-4411
地域センター		西河原公民館		西河原公民館 03-3480-3201
		野川地域センター		野川地域センター 03-3480-2211
		岩戸地域センター		岩戸地域センター 03-3488-7040
地区センター		上和泉地域センター		上和泉地域センター 03-3489-9101
		南部地域センター		南部地域センター 03-3489-2150
		根川地区センター		地域活性課 03-3430-1236
		谷戸橋地区センター		
		和泉多摩川地区センター		
駄倉地区センター				
狛〇(こまわ)クラブ	スポーツ、趣味活動を通して、仲間づくりを行う地域のクラブです。	狛江市 体育施設等	入会金 1,000円 年会費 1,000円 各種教室等には別途会費がかかります。	狛江市民 総合体育館内 03-5761-5156 問合せはホームページからできます。 http://komawa.jp
狛江市シルバー人材センター	お仕事の紹介のほか、独自事業として、パソコン・英会話教室を開講しています。	詳細は毎月15日号の広報をご確認ください。		狛江市 シルバー人材センター 03-3488-6735



(3)人と交流したい

名称	内容	会場・日時	費用	窓口
高齢者会食会	会食、レクリエーションを楽しみます。 対象：65歳以上の方 (登録制)	ときの会 あいとびあセンター 第1火曜日	1回500円	高齢障がい課 03-3430-1251
		グループ・アイ 南部地域センター 第2金曜日		
		グループ・のがわ 野川地域センター 第4金曜日		
		粕江共生の家 粕江共生の家「多麻」 毎週水曜日(月4回)		
岩戸 お茶のみ会	歌やおしゃべりを 楽しめます。 対象：岩戸地域在住の 70歳以上の方	岩戸地域センター 第2水曜日 午後1時30分～ (10月を除く)	無料	粕江市社会福祉 協議会 03-3488-0294
猪駒 おしゃべり サロン	講話、ゲストの演芸鑑賞、 体操などを行います。 年2回、イベントを行います。 対象：猪方・駒井地域在住の 70歳以上の方、 障がいのある方	南部地域センター おしゃべりサロン 第4木曜日 午後1時30分～	無料	
サロン野川	ゲストによる講話、 音楽鑑賞、小学生との交流、 体操などを行います。 対象：野川地域在住の おおむね65歳以上の方	野川地域センター 第4木曜日 午後1時30分～	無料 *イベント (不定期)の場合 参加費あり	
いずみサロン	いれたてのコーヒーを飲み、 おしゃべりや歌などを 楽しめます。 対象：多摩川住宅二号棟 在住の方(年齢不問)	地域内管理組合法人 集会室 第3水曜日 午後1時30分～	1回100円	
サロンいずみ	演芸鑑賞、講話、体操、 歌などを楽しめます。 対象：中和泉5丁目在住の 65歳以上の方	地域内個人宅 第3木曜日 午後1時30分～ (8月、1月は休み)	無料	
粕江団地 ふれあい サロン	ミニ講座、歌、体操等を 行います。 対象：粕江団地在住の 75歳以上の方	粕江団地第1集会所 第3木曜日 午後1時30分～	無料	

(3) 人と交流したい

名称	内容	会場・日時	費用	窓口
ふれあい 西の和泉	茶話会で歌とおしゃべりを 楽しめます。 対象:多摩川住宅イ号棟 在住の方(年齢不問)	地域内管理組合 法人集会室 第4土曜日 午後1時30分～ *内容により変更あり	無料 *年3、4回の イベントの場合 参加費あり	狛江市社会 福祉協議会 03-3488-0294
NPO法人・ ACT狛江 たすけあい ワーカーズ なかよし	麻雀、ハワイアンキルト、 フラワーアレンジメント等の 趣味活動を中心に、 地域の人たちの居場所づく りを行っています。	なかよし事務所内 麻雀 第2土曜日 午後1時30分～ ハワイアンキルト 月2、3回 月曜日 午前10時～ フラワーアレンジメント 年4、5回 土曜日午後	フラワーアレンジ メントのみ 1回1,500円～ 1,700円 ほかは無料	NPO法人・ ACT 狛江たすけあい ワーカーズ なかよし 03-3480-2553



(4) 学びたい

名称	内容	会場・日時	費用	窓口
認知症 予防講座	認知症予防に効果的な 知識、活動を学びます。	狛江市防災センター あいとぴあセンター 詳細は広報を ご確認ください。	無料	高齢障がい課 03-3430-1251
健口講座 口腔ケア講座	お口の健康についての講義、 実習、健口体操を学びます。	あいとぴあセンター等 詳細は広報を ご確認ください。		
老人クラブ 連合会 健康づくり 事業	年9回、健康づくりについて の講義、体操等を学びます。	狛江市防災センター 上和泉地域センター 詳細は広報を ご確認ください。		
介護予防 教室	介護予防に必要な知識、 活動を学びます。	地域包括支援センター 地域センター 詳細は広報を ご確認ください。	無料	各地域包括支援 センター (15ページ)
家族介護者 教室	介護に必要な知識、 技術等を学びます。			
手話講習会	手話について、初級・中級・ 上級・養成コースに分かれて 学びます。	あいとぴあセンター 4月申込み 5月～3月開講	受講料 初級～上級 4,000円 養成コース 8,000円 別途テキスト代 がかかります。	狛江市社会 福祉協議会 03-3488-0294
こまえ 市民大学	さまざまなテーマについて、 専門講師を招いて学びます。	中央公民館等 詳細は広報を ご確認ください。	内容により 異なります。	中央公民館 03-3488-4411
狛江市 まなび講座	市政や福祉、文化などについ て市の職員等を講師として 学ぶことができます。 対象：市内に在住、在勤、 在学する10人以上で構成 している団体 ＊詳細はパンフレットまたは 「こまなび電子版」でご確認 ください。	市内 平日： 午前9時～午後9時 土・日・祝日： 午前9時～午後5時 (年末年始を除く)	無料	地域活性課 03-3430-1236

(5) 地域に貢献したい

名称	内容	活動場所	窓口
こまえくぼ1234 (狛江市 市民活動 支援センター)	地域のさまざまな活動団体・ ボランティアの支援や活動者の 募集・マッチングなどを広く行って います。	主に市内	こまえくぼ1234 03-5761-5556
高齢者会食会 ボランティア	食事作り、会場作り、食事後の レクリエーションの計画・運営を行う ボランティアを募集しています。	ときの会 あいとぴあセンター	高齢障がい課 03-3430-1251
		グループ・アイ 南部地域センター	
		グループ・のがわ 野川地域センター	
介護者 サポーター	市内5か所の介護者の会(※)の運営 をお手伝いしていただける ボランティアを養成しています。	狛江市防災センター、 杉の子、こまえ正吉苑、 こまえ苑、 共生の家「多麻」	※介護者が定期的に 集まって、情報交換 や相談、交流を行う場
認知症 サポーター	認知症を正しく理解し、認知症の方 および家族の応援者に なっていただけるボランティアを 養成しています。	市内	福祉相談課 03-3430-1246
学校安全 ボランティア	学校周辺で子どもたちの見守り活動 を行うボランティアを募集して います。	市内各小学校	学校教育課 03-3430-1326
施設 ボランティア	介護施設などで趣味活動、 日常生活などのお手伝い、 話し相手等さまざまなボランティア を募集しています。	こまえ苑	03-3489-2404
		こまえ正吉苑	03-5438-0555
		こまえ正吉苑二番館 西野川4-8-8	03-5761-1040
病院 ボランティア	案内所付近での案内・誘導、診療科 や検査室、病棟への案内・移送等の ボランティアを募集しています。	東京慈恵会医科 大学附属第三病院 和泉本町4-11-1	管理課 人事係 03-3430-3612

(5) 地域に貢献したい

名称	内容	活動場所	窓口
笑顔サービス 協力会員	「ささえあい」「まなびあい」の活動として、住民参加の有償家事援助サービス（掃除、調理、洗濯、外出の付添いなど）の協力会員を募集しています。	主に市内	狛江市社会 福祉協議会 笑顔サービス 03-3488-0787
ファミリー サポート会員	心身共に健康で、子育てに熱意があるファミリーサポート会員（有償子育てボランティア）を募集しています。	主に市内	ファミリー サポートセンター 03-3480-1587
ハンディキャブ こまえ 運転ボランティア	福祉車両にて、障がい者・高齢者・児童を病院や施設・学校等に送迎する有償運転ボランティアを募集しています。（定年75歳）	主に市内	NPO法人 ハンディキャブ こまえ 03-3480-5433

(6) 働きたい

名称	内容	所在地	電話番号
狛江市シルバー 人材センター	家庭や企業、公共団体などから仕事を受注して、会員に対し臨時や短期の仕事の機会を提供しています。	本所 猪方4-13-1	03-3488-6735
		いずみ支所 (月・水・土のみ開所) 岩戸北2-1-18	
ハローワーク府中	広く仕事の紹介を行っています。	府中市美好町1-3-1	042-336-8609
東京しごと センター	55歳以上の方を対象に、これまでの職業経験や経歴、ご希望に応じた仕事探しのアドバイスをする就業相談を行っています。	千代田区飯田橋 3-10-3 東京しごとセンター8階	総合相談 03-5211-1571 シニアコーナー 03-5211-2335
アクティブ シニア就労支援 センター (いきいきワーク府中)	55歳以上の方を対象に、就業相談、職業紹介を行っています。	府中市府中町 2-25-1 中央文化センター5階	042-336-4871

狛江市認定ヘルパー研修のご案内～介護の仕事を始めませんか～

資格のない方でも、市の研修を受講することで、家事援助（掃除、洗濯、調理等）を行う狛江市認定ヘルパーとして働くことができます。

研修修了者には、狛江市認定ヘルパー認定証を交付し、市内の訪問型サービス事業所への就労を支援しています。

窓口 狛江市社会福祉協議会 あいとぴあヘルパーステーション ☎03-3488-0294

狛江市内の活動拠点マップ



▶ サロン

NO	名称	会場	電話番号
1	岩戸お茶のみ会	岩戸地域センター	狛江市 社会福祉協議会 03-3488-0294
2	猪駒おしゃべりサロン	南部地域センター	
3	サロン野川	野川地域センター	
4	いずみサロン	多摩川住宅二号棟集会室	
5	サロンいずみ	中和泉5丁目個人宅	
6	ふれあいサロン野菊	野川地域センター	
7	狛江団地ふれあいサロン	狛江団地第2集会所	
8	ふれあい西の和泉	多摩川住宅イ号棟集会室	

▶ 公民館

NO	名称	所在地	電話番号
1	中央公民館	和泉本町1-1-5	03-3488-4411
2	西河原公民館	元和泉2-35-1	03-3480-3201

▶ あいとぴあセンター(健康推進課・狛江市社会福祉協議会等)

NO	名称	所在地	電話番号
1	あいとぴあセンター	元和泉2-35-1	健康推進課 03-3488-1181 狛江市社会福祉協議会 03-3488-0294



▶ 地域・地区センター

NO	名称	所在地	電話番号
1	野川地域センター	西野川1-6-9	03-3480-2211
2	岩戸地域センター	岩戸南2-2-5	03-3488-7040
3	上和泉地域センター	和泉本町4-7-51	03-3489-9101
4	南部地域センター	猪方4-11-1	03-3489-2150
5	根川地区センター	中和泉4-16-3	地域活性課 03-3430-1236
6	谷戸橋地区センター	東野川4-30-1	
7	和泉多摩川地区センター	猪方4-1-1	
8	駄倉地区センター	東和泉1-3-17	

▶ 総合体育館

NO	名称	所在地	電話番号
1	狛江市民総合体育館	和泉本町3-25-1	03-3430-1141

▶ シルバー人材センター

NO	名称	所在地	電話番号
1	狛江市シルバー人材センター本所	猪方4-13-1	03-3488-6735
2	狛江市シルバー人材センターいずみ支所	岩戸北2-1-18	

▶ 地域包括支援センター

NO	名称	所在地	電話番号
1	あいとびあ地域包括支援センター	元和泉2-35-1 あいとびあセンター内	03-5438-3565
2	地域包括支援センターこまえ正吉苑	西野川2-27-23	03-5438-2522
3	地域包括支援センターこまえ苑	岩戸南4-17-17	03-3489-2422

▶ 老人クラブ

NO	名称	会長名	担当区域	窓口
1	第一長寿会	名和 静子	中和泉2～5丁目	高齢障がい課 03-3430-1251
2	第二長寿会	小熊 レエ	岩戸南全域	
3	第三長寿会	三宅 豊	東野川全域	
4	多摩川六十路会	池田 盛義	西和泉2丁目	
5	南部長寿会	水野 玉磨子	猪方全域	
6	あづま会	勝瀬 澄子	岩戸北全域、東和泉1・2丁目	
7	第五長寿会	加藤 悦男	中和泉1丁目、元和泉全域	
8	第六長寿会	澤田 健二	東和泉3・4丁目	
9	あすなろ会	榎本 幸三	西野川全域	
10	和泉本町健康クラブ	野田 孝幸	和泉本町全域(都営を除く)	
11	駒井町健康クラブ	金井 正治	駒井町全域	
12	狛江団地若草会	伏見 正明	和泉本町4丁目7番	
13	狛江団地健康クラブ	水野 錠太郎	和泉本町4丁目7番	
14	はなみずき会	島崎 洋子	狛江セントラルハイツ	
15	百の会	杉浦 祝子	西和泉1丁目	
16	ハイツタウンかわせみ会	森田 道雄	東野川3丁目15～17番	
17	狛江市老人クラブ連合会	國井 功雄	——	



クリア歯科®の名称およびロゴマークは登録商標です。

クリア歯科

検索



クリア歯科

医療法人社団 有心会

歯の事なら何でもご相談ください!!

clear dental clinic 全国11医院にて診療を行っています!!

東京八重洲・新宿・都庁前・名古屋・滋賀・京都・難波・心斎橋・梅田・神戸(計11医院)

クリニックは主要駅前でアクセス抜群!!



インプラント治療

歯の欠損部位に人工歯根埋入治療

1本

自費診療

税別
18万円

グループ通算埋入実績21,000本以上!!



矯正歯科治療

歯並びを良くしてコンプレックス解消

全顎

自費診療

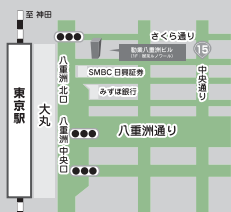
税別
40万円

矯正歯科専門医が診療いたします。

※上記価格には、通院毎の診察費用などすべて含んだ価格になっております。※虫歯治療などの保険診療も行っております。

東京院

東京都中央区八重洲 1-6-17
八重洲勤業ビル 6F
TEL.03-3271-5900
yusinkai-tokyo.jp/
東京駅八重洲口から徒歩1分



新宿院

東京都新宿区西新宿 1-18-17
ラウンドクロス西新宿 6F
TEL.03-6304-5960
yusinkai-shinjuku.jp/
新宿南口から徒歩1分



新宿モノリス院

東京都新宿区西新宿 2-3-1
新宿モノリス 2F
TEL.03-5381-8241
monolithdental.jp/
新宿西口から徒歩5分



まずは、無料カウンセリングにお越しください、ご予約はこちらから



クリア歯科

検索



0120-320-929

フリーダイヤルは有心会無料相談センターに繋がります。(各クリニックへお電話を転送いたします。)

介護予防に役立つ 生活支援サービス

ここでは、狛江市内にある介護予防に役立つ支援・サービスを紹介しています。
他にも困ったことがありましたら、高齢障がい課または地域包括支援センター
にご相談ください。

困りごと①

買い物は自分で行きたいけれど、帰りの荷物が持てない・・・

アドバイス

お店まで歩く、自分の目で商品を選ぶという
今できることを大切に、道具や方法を工夫してみましょう。

	名称	内容	対象	費用	窓口
運搬 ための 道具がほしい	高齢者自立 支援日常生活 用具給付事業	シルバーカー、杖等の 日常生活用具の給付を 行います。 購入前の申請と地域包括 支援センター職員の訪問 調査が必要です。	おおむね 65歳以上で 下肢が 不自由な方	対象経費の1割 または2割 (上限額あり)	高齢障がい課 03-3430-1251 各地域包括 支援センター (15ページ)
誰かにつ いて来て ほしい	狛江市 社会福祉 協議会 (笑顔サービス)	市民の協力によって、 外出や病院の付添い、 家事援助(掃除、洗濯、 買い物など)を中心とした サービスを提供して います。	おおむね65歳 以上の方 障がいのある方 子育て中の方	月～土曜日の 午前9時～午後5時 1時間800円 上記以外の時間帯 及び日曜日・祝日・ 年末年始 1時間1,000円 年会費1,000円	狛江市社会福祉 協議会 笑顔サービス 03-3488-0787
買った荷物を配 達してほしい	京王ストア 駒井店	お店で購入した商品の 持ち帰りが大変な方に、 当日宅配サービスを行 っています。	どなたでも可能。 ただし、お住まい の地域により配 達できないエリア があります。 詳細は電話でご 確認ください。	3,000円以上無料	京王ストア 駒井店 03-5497-0441
	ニューヤヒロ 和泉多摩川店			シルバー会員であれば 2,000円ごとに 20kgまで無料	ニューヤヒロ 和泉多摩川店 03-5438-2130
	OdakyuOX 狛江店			5,000円以上無料、 2,000円以上 5,000円未満で 会員は200円 非会員は300円	OdakyuOX 狛江店 03-3488-1811



不動産売買・相続・遺言のご相談なら絹山不動産へお任せ下さい。

狛江市内にお住まいの方で「より広いところ」「もっと駅に近いところ」などをお探しの方も、ぜひ地元密着型の私達にご相談ください。

土地・建物・マンションのご売却

地元の総合不動産ならではの

3つのサポート

で、お手伝いいたします。



土地・建物・マンションのご売却

お客様のご希望・ご事情を最優先にして最適な売却方法をご提案させていただきます。

直接、買取もいたします。

資金化を急ぎたい方や、ご近所に知られたくない方は、私たちが直接買い取りもいたします。



大家さんへの道

長年お住まいになられた愛着のあるご自宅も、賃貸物件としてご利用いただけます。



住まいのリフォームはリタ・ホームズへお任せ下さい。

リタ・ホームズは、台所、浴室、トイレなどの水回りの改修工事～屋根や外壁塗装の修理などの工事専門店です。

高齢者・障害者向けリフォーム

高齢者や障害者が安心して生活できる住まいにリフォームした事例をご紹介します。



足下を広く開けシンクも浅いので、車イスに座ったままでもご使用いただけます。



ステンス加エー筋の熟練した職人が、一台一台丁寧に作ったメイドインジャパン製品・カウンターキッチン「ミモラス」を採用

絹山不動産株式会社 本店

〒201-0012 東京都狛江市中和泉1-1-3 狛江YSビル1F



TEL 03-3480-5551 (代表)
TEL 03-3480-5552 (売買)
FAX 03-3480-5553

絹山不動産株式会社
KINUYAMA FUDOSAN

営業時間:10時～18時
定休日:水曜日

<https://www.komae-fudosan.com/>

所属団体: (公社)東京都宅地建物取引業協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟
東京都知事免許(10)第38761号

リタ・ホームズ (RITA HOME'S)

〒201-0013 東京都狛江市元和泉1-1-13 鈴木ビル1F



RITA HOME'S

TEL 03-3480-5531
FAX 03-3480-5560

定休日:水曜
営業時間:9:00～18:00

mail: renraku@rita-homes.com
リフォーム工事 & 賃貸仲介 (絹山不動産グループ)

困りごと②

最近つまずきやすくなって、転んだらどうしようと不安・・・

アドバイス

転ぶのが心配だからと動かないことは悪循環につながります。歩く(外出する)こと、1人でできることを大切に、転ばないための工夫をしてみましょう。

	名称	内容	対象	費用	窓口
杖等を購入したい	高齢者自立支援日常生活用具給付事業	杖、シルバーカー等の日常生活用具の給付を行います。 購入前の申請と地域包括支援センター職員の訪問調査が必要です。	おおむね65歳以上で 下肢が不自由な方	対象経費の1割または2割 (上限額あり)	
自宅の環境を改善したい	自立支援住宅改修費給付事業	住宅をバリアフリー化するための改修費用を給付します。 予防改修 手すりの取付け、段差解消等 設備改修 浴槽交換・流し台または洗面所・便器の交換 *改修工事前の申請が必要です。	予防改修 65歳以上の方で、介護保険の要介護認定で自立と判定された方 設備改修 65歳以上の方で介護保険の要介護認定で自立・要支援・要介護と判定された方	限度額内の改修については、改修費用の1割または2割 (上限額あり)	高齢障がい課 03-3430-1251 各地域包括支援センター (15ページ)
交通機関を積極的に活用したい	東京都シルバーパス	都営の地下鉄・電車・バス、都内の民営バス(小田急、京王等)を無料で利用できるパスの交付を受けられます。	都内在住の70歳以上の方	市民税が非課税または合計所得金額が125万円以下の方 1,000円 その他の方 20,510円 (有効期間が半年以内であれば10,255円)	小田急バス 狛江営業所 03-3480-1311 一般社団法人 東京バス協会 03-5308-6950



認定補聴器技能者が 常駐している 補聴器の専門店



あなたの毎日をサポートする
大切な補聴器だから、
豊富な知識と確かな技術を持つ
補聴器のプロと一緒に選びます。



取り扱い
メーカー



様々なライフスタイルを
快適にお過ごしいただくため、
様々な種類やタイプなど
豊富な品揃えでお待ちしております。

PHONAK
life is on

WIDEX

oticon
PEOPLE FIRST

Starkey
Hearing Technologies

ReSound

SIEMENS

unitron

Belton

bernafon®
Your hearing · Our passion

エルコルティフ補聴器

ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

アフターケアはもちろん、他社購入品のメンテナンスも行っております。



認定補聴器技能者がいる店
補聴器専門店 スマート

☎044-965-0413

《FAX》044-951-2254 《E-mail》info@waltz.ocn.ne.jp

〒215-0011 神奈川県川崎市麻生区百合丘1-19-14

小田急線百合丘駅より徒歩2分(川崎信用金庫とパチンコ店の間に入ってすぐ)

《営業時間》9:30~18:00(時間外のご予約もOK) ※水曜日は訪問ご予約優先。店舗は留守の場合もあります。

《休業日》第2・第4週の土曜日と日曜日 ※研修等で臨時休業や、営業時間の変更があります。



狛江市内の地域包括支援センター

あいとぴあ地域包括支援センター

担当地域	中和泉・西和泉・元和泉・東和泉
開所日	月曜日～土曜日(第三土曜日を除く)
相談時間	午前8時30分～午後5時30分
電話	03-5438-3565
所在地	狛江市元和泉2-35-1あいとぴあセンター内



地域包括支援センターこまえ正吉苑

担当地域	和泉本町・東野川・西野川
開所日	月曜日～土曜日
相談時間	午前8時30分～午後5時30分
電話	03-5438-2522
所在地	狛江市西野川2-27-23

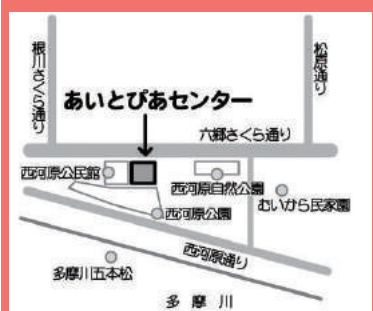


地域包括支援センターこまえ苑

担当地域	岩戸南・岩戸北・猪方・駒井町
開所日	月曜日～土曜日
相談時間	午前8時30分～午後5時30分
電話	03-3489-2422
所在地	狛江市岩戸南4-17-17



あいとぴあ 地域包括支援センター



地域包括支援センター こまえ正吉苑



地域包括支援センター こまえ苑

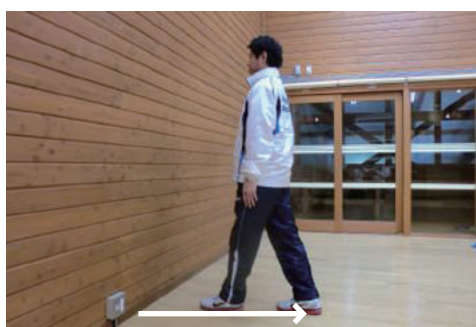


介護予防のミニ知識 ～運動編～

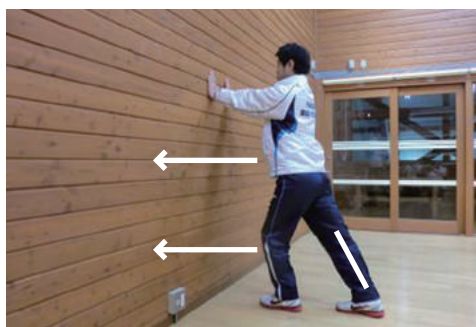
「5年後も今のまま」を目指し、うんどうを習慣化しよう！

この内容は、市内4か所の公園で実施している「うんどう教室」(3ページ)で実際に学ぶことができます。興味のある方はぜひご参加ください。

「つまずかないうんどう」のご紹介



1 壁や柱に向かって、足の幅一足分けた場所に立ち、どちらか一方の足を、肩幅を目安に真後ろに引く。



2 壁や柱に手をつき、肘を伸ばし、前の膝を曲げながら、おへそを前に出すようにしていく。

3 後ろのふくらはぎが張ったところで止め、10数える。
足を踏み変え、反対も同様に行う。

1セット

1回3セットを目安に行いましょう！

＊お風呂上りなどカラダが温まっている時に行うのが効果的です！

＊ふくらはぎが疲れる、ふくらはぎがよくなる、段差につまずきやすい方にはとくにおすすめです！

このうんどうの作用と効果

下腿三頭筋(ふくらはぎ)とアキレス腱の伸展(ストレッチ)

▶ ふくらはぎの疲れが取れ、歩行時に足が軽く、楽に上げられるようになります。

足首の可動域の拡大

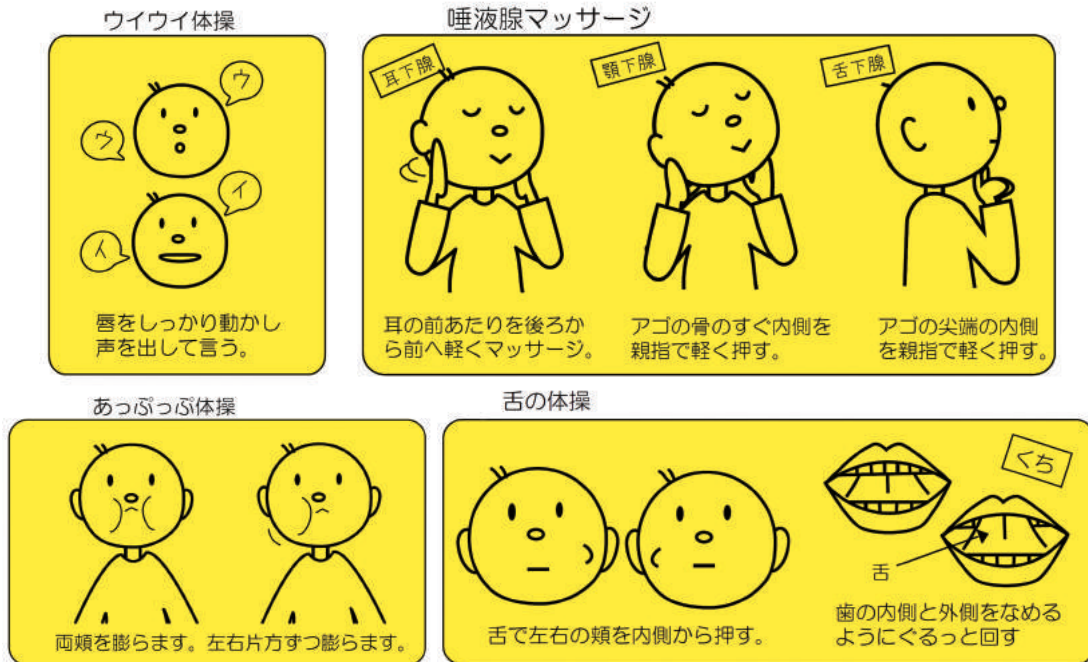
▶ 足首が柔らかくなることで、歩行の着地の際、つま先が上を向きやすくなります。



むせる!?かわく!?食べにくい!?を改善しよう

この内容は、口腔ケア講座、健口講座(8ページ)で実際に学ぶことができます。
ぜひお気軽にご参加ください。

健口体操



お口の手入れ

入れ歯を
外す

うがい

入れ歯の
清掃

歯・粘膜の
清掃

うがい

うがい

左右の頬を膨らませてしっかりと動かしながらかくぶくします。
*食べカスを取り除くことができ、頬と唇、舌を使うので口腔体操にもなります。

入れ歯
の清掃

入れ歯は必ず外して磨きましょう。
*水やぬるま湯で行い、市販の歯磨き粉は使用しないようにしましょう。
*洗浄剤は1週間に1回程度の利用で十分です。

歯の清掃

歯ブラシは小さめでふつう～やわらかめを選びましょう。

かくれ
嚥下障害

飲みこみにくさ、よく咳をする、痩せてきたなどの症状があれば
お気軽にご相談ください。

窓口 健康推進課 (あいとびあセンター内) 電話 03-3488-1181

介護予防における口腔機能向上を応援します！

狛江市歯科医師会会員 診療時間・休診日一覧表

診療所名	住所	電話番号	診療時間		土曜 診療時間	休診日
			午前	午後		
青山歯科医院	東野川1-2-12	3489-1793	9:30-12:00	2:30-7:00	12:00まで	木・日・祝
荒木歯科医院	岩戸南3-4-13	3489-1694	9:00-12:00	4:00-6:00	平日どおり	水・木 日・祝
石川歯科医院	東和泉3-12-2 瀬戸内ビル1F	3430-4184	10:00-1:00	3:00-7:00	2:30まで	水・日・祝
大中歯科医院	中和泉2-5-14	3489-3905	9:00-12:30	2:00-7:00	5:00まで	木・日・祝
岡本歯科医院	東和泉3-3-15 エルマビル2F	5497-1747	9:30-1:00	2:30-8:00	5:30まで 火5:30まで	木・日・祝
あさがお歯科医院 狛江	東和泉1-6-1 Sレジデンス7	5761-4418	9:00-1:00	2:30-7:00	7:00まで	水・日・祝
押尾歯科医院	和泉本町2-31-2	3480-8039	9:00-12:00	2:00-6:00	平日どおり	木・日・祝 火午後
久保田歯科医院	岩戸南3-8-7	3430-1820	9:00-12:00	2:00-8:00	5:00まで	水・日・祝
こうだ歯科医院	岩戸南2-1-10 喜多見ハイツ	3488-2528	9:00-1:00	2:00-6:30	2:00まで	日・祝 臨時休あり
塩谷歯科医院	東和泉1-16-5 ジューンビル2F	3480-1967	9:30-1:00	3:00-7:00	5:00まで	日・祝・木
島田歯科医院	岩戸北4-10-7	3489-7272	9:30-12:00	2:00-6:00	5:00まで	木・日・祝
しまの歯科医院	和泉本町1-5-2 ベルハイツ狛江105	3430-5060	9:30-1:00	2:30-7:00	5:00まで	木・日・祝
杉田歯科医院	東野川3-1	3488-3375	10:00-1:00	2:30-7:00	4:00まで	木・日・祝
歯科 鈴木クリニック	元和泉1-4-9	3488-8858	9:30-12:30	3:00-6:00	12:00まで	木・日・祝
関谷歯科医院	中和泉5-30-16	3488-3345	9:30-1:00	2:30-7:00	5:00まで	木・日・祝
たかはし歯科医院	猪方3-36-23リバー サイドハウス101	3430-8855	9:00-12:30	2:30-7:00 または-5:30	平日どおり	水・日・祝
津江歯科医院	岩戸北4-8-1	3480-2501	9:00-12:00	2:00-6:30	5:30まで	木・日・祝
なかつか歯科医院	岩戸北2-20-10 小田急マルシェ喜多見4	5438-7233	9:30-12:30	2:30-7:30	5:30まで	水・日・祝
和泉歯科医院	中和泉5-14-1	3480-3280	8:30-12:30	1:30-7:30	1:00まで	日・祝
のむら矯正歯科	東和泉1-15-8 フェイスビル3F	3488-8882	11:00-1:00	2:00-7:00	7:00まで	月・木 隔週日曜
長谷川歯科医院	狛江市東和泉4-3-7 ウェルスティビル201	3488-5536	9:30-1:00	3:00-8:00	5:00まで	木・日・祝
花井歯科医院	猪方3-26-11	3480-8748	9:30-12:00	2:30-8:00	平日どおり 木3:00から	日・祝 木午前
堀江歯科医院	岩戸北1-17-20	3489-3941	9:30-12:30	2:30-6:30	1:00まで	木・日・祝
松浦歯科医院	西野川3-8-3	3489-2867	9:00-1:00	2:30-7:00	1:00まで	木・日・祝
松本歯科医院	和泉本町3-22-9-1	3480-5511	9:30-11:30	2:00-6:30	2:30まで	木・日・祝

* 訪問による歯科診療もご相談ください。 一般社団法人東京都狛江市歯科医師会 2017年5月



介護予防のミニ知識 ～食事編～

管理栄養士が面接や電話で栄養相談に応じることもできます。

事前にご連絡ください。

窓口：健康推進課（あいとぴあセンター内）電話03-3488-1181

「低栄養」とは、

栄養素の摂取が生体の必要量より少ないときに起こる体の状態

「PEM(Protein energy malnutrition)」とは、

たんぱく質とエネルギーが十分に摂れていない状態



毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

一般的に高齢になると、食事の量が少なくなり、あつさりしたものを好むようになるため、食事に偏りが生じやすくなります。このような食生活を長く続けると、たんぱく質やエネルギーが不足し、PEMとなるリスクが高まります。

また、果物や生野菜・肉類をあまり食べず、野菜類もよく煮たものしか口にしないと、ビタミンやミネラル類も不足しがちになります。固いものや繊維質の多いものを食べるのが難しくなるため、食物繊維が足りなくなることもあります。

毎回の食事に、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などたんぱく質を多く含む食品も摂り、「塩山式手ばかり」を参考に、適量をバランスよく食べましょう！

大人用 1回の食事に **きいちゃん みどりちゃん あかちゃん** がバランスよく並んでいますか？

塩山式 手ばかり 自分の手を使うと 自分にあった食事の量がわかります！

きいちゃん “ごはん・パン・めん など”

「ごはん・めん」は
【両手にのる量】

（小鉢の茶碗にぎり
と半分になります）

「パン」は
【片手にのる量】

「うどん・そば」は
【両手にのる量】

みどりちゃん “野菜・果物”

「ゆでたり、煮たり、炒めたり
した野菜」は
【片手に軽く山盛り】

「キャベツ・レタス」を
生で食べるときは
【両手に山盛り】

あかちゃん “肉・魚・卵・牛乳・豆腐 など”

「うす切りの肉」なら
【片手に3〜4枚】

「ウインナー・ハム」は
2〜3本（枚）

「サバなど脂肪の多い魚」は
【手のひらの大きさ】

「魚の切り身」なら
【片手にのる大きさ】

「豆腐」は
【手のひらの大きさ】

または
「納豆」なら1パック
「卵」なら1個

「いも類」は
【手のひらにのる量】

「油を使った料理」は
1日1回に
しましょう！
（天ぷら、フライ、
マヨネーズなど）

「甘い菓子」は
【手のひらの
大きさ】

または
「せんべい・スナック菓子」は
【片手にのる量】

「果物」は
【片手にのる量】

「牛乳」は
【コップに1杯】

または
「スライスチーズ」1枚
と
「ヨーグルト」1カップ

自分にあった量を食べて
まめに身体を動かすと
元気100倍！

この「手ばかり」は甲州市民3,595人の手と身長の大さを調査した結果「手は发育のものさしになる」ことがわかり、そのデータをもとに作成しました。

監制作・著作／甲州市
地域に根ざした食育コンクール2004にて資料水産大学校受賞



遺言 相続

成年後見

に関する問題解決は

多摩オアシス法律事務所

弁護士 **小松 雅彦**

におまかせください



多摩オアシス法律事務所

弁護士

小松 雅彦

相続をめぐる様々な問題

- 遺産をめぐる、家族がもめないようにしたい、と思ったときどうすればいいでしょうか。
- あの人に多くに残したいというときは、どうすればいいでしょうか。
- 相続人ではないあの人にあげたい、というときはどうでしょうか。
- あの相続人にはあげたくない、というときはどうでしょうか。
- 財産を保全して、たくさん家族に残したい、というときはどうすればいいでしょうか。
- 葬式やお墓が心配ではありませんか。
- 自分が認知症などになった時も幸せに暮らし、人生を全うしたい、というときはどうすればいいでしょうか。

皆様のこれらのご質問にお答えします。また、相続をめぐる問題は、親族の間のトラブルであるために感情的な対立になることがあります。

円満な解決のためにお手伝いいたします。
どうぞお気軽にお問い合わせください。



ご相談の流れ

Step1. お問合せ

お気軽にお電話、メールにてお問合せください。
(詳細な相談は面談で
お願いいたします)

Step2. 面談相談

最初30分無料。
その後は、30分ごとに
5,400円(税込)となります。
※面談相談は、必ず事前にお電話、
メールにて予約をお願いします。

Step3. お見積り

面談相談の内容を
踏まえて、費用の
お見積りを致します。

Step4. ご依頼

お見積りに
納得頂けましたら、
ご依頼下さい。

Step5. 契約

ご依頼者様と私の間で
委任契約書の作成。
調印を行い、委任契約
成立後、着手致します。



お気軽に
ご相談ください

☎042-444-7153

受付時間 9:30~17:30(土・日・祝日除く)

多摩オアシス法律事務所

弁護士 **小松 雅彦**

〒182-0026 東京都調布市小島町1-11-6 エンケ302号室

TEL 042-444-7153 FAX 042-444-7154

URL <http://komatsu6.com/> Mail komatsu@tamaoasis-law.com

健康寿命をのばすリハビリテーション

気力、体力、筋力、骨力、血管力を強化して
100歳を元気に自立した生活を送れるようにしましょう。

1

パワーリハビリ

(医療保険適用)



- 筋力、骨力の強化運動
(一回20分)

2

有酸素運動リハビリ

(医療保険適用)



- 高血圧、動脈硬化、肥満、
コレステロール値の高い方へ
(一回20分)

3

通所リハビリ

(介護保険適用) (東京都指定)



- 筋力の低下、生活能力低下の方へ
短時間型(1～1.5時間)
半日型(3時間) 一日型(6時間)

4

地域密着型リハビリ

(通所型C) (介護保険適用) (狛江市指定)



- 体力や筋力の衰えを感じ始めた方へ
(一回1～1.5時間)

診察時間 午前9時～12時30分 午後3時～6時30分
休診日 水曜午後、土曜午後、日曜、祝日



(医) 社団 哲慶会 石倉整形外科

TEL 診療所 03-3430-2221 介護施設 03-3430-2408
〒201-0012 狛江市中和泉1-8-3 シルク狛江2F 1F BF