



こんにちは！

※ 包括支援センターの詳細はこちら



中央包括支援センターです！

令和元年 夏 第9号

包括支援センターは、地域で暮らす皆さんを『介護・福祉・健康・医療』など様々な面から支えるための相談機関です。

「どこに相談すればよいのかわからない」といった悩みも、まずはご相談ください。相談内容に応じて適切なサービスや機関、制度の利用のご案内をいたします。



今は元気だが
一人暮らしだから、
今後の生活が心配だ…。

近所に心配な高齢の方
がいるけど、
何か支援できる事はな
いかな？



ご近所付き合いが
少なくなって、閉じ
こもりがち。
誰かとおしゃべり
したいわ。



◆◆ 窓口のご案内 ◆◆

月～土曜（日曜・祝祭日除く）

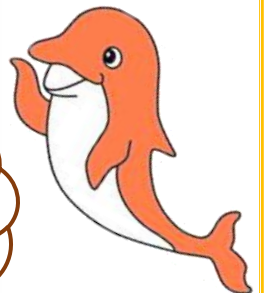
午前8時30分～午後7時 土曜日のみ午後5時まで

目黒区中央町 2-9-13 食販ビル2階

電話 03-5724-8066 FAX 03-5722-9803



道に迷ったら
ご連絡ください！



◆◇介護・福祉の出張相談会◆◇

『福祉・介護・出張相談会』開催中！

平成31年2月から、鷹番住区センターにて、月に1回（毎月第2木曜日 午後1時30分～午後3時45分）定期的に出張相談会を始めました。

相談会の前半では福祉・健康や生活に関する「ミニ講座」（2月：消費者被害防止・4月：延ばそう 健康寿命）を開催し、後半では包括支援センター職員が、介護保険や高齢者福祉サービスに関するご相談や申請受付など、保健福祉に関するご相談をお受けしました。相談された方からは、「わざわざ包括支援センターまで行かなくて助かるわ。」との声も聞かれています。事前の申し込みは不要ですので、どなたでもお気軽にお立ち寄りください。



◆◇かみめ みんなの食堂◆◇

～活動の様子～

どなたでも、いらしてください！



美味しそうな、かぶのサラダが出来上がりました！

★中央地区で活動されている、かみめ みんなの食堂をご紹介します★

みんなの食堂って？

お昼ごはんを、地域の子供や、大人達が一緒に食べる食堂です。

場所：上目黒住区センター 2階

時間：（原則）第3土曜日 12時～14時

対象：子供～大人

（どなたでも！家族での参加もOK）

参加費：子供（無料）大人（300円）

先着30名

※アレルギー症状に対しての責任は負いかねます。

◆◇ご存知ですか？『涼み処』◆◇



今年も暑くなってきました。気温は高くなくても湿度が高いと熱中症になる事があります。実際、熱中症の43%は室内で起きていました。（平成27年度）

区では、24か所の老人いこいの家と高齢者センターを『涼み処』として区民の皆様開放しています。中央包括支援センターの近くには、さくらプラザがあり、目印は『涼み処』の、のぼりです。エアコンや扇風機を稼働し、水分補給用の無料の麦茶もあります。自宅でエアコンを利用するにはまだ早い…、などとお考えの方、『涼み処』を利用してはいかがでしょうか。『涼み処』には、午前中の涼しい時間に出掛け、夕方涼しくなってからお帰りになるのもいいですね。

