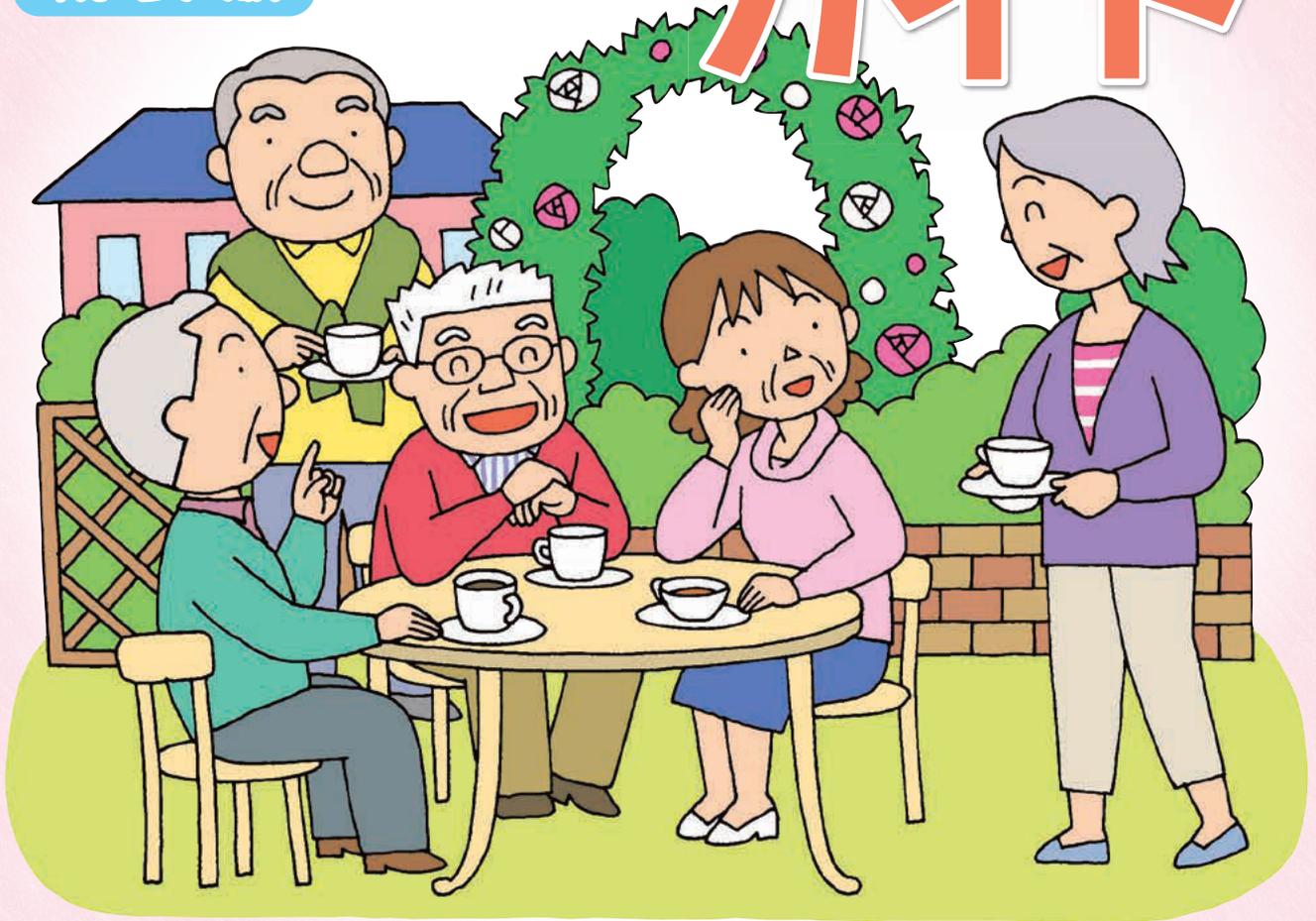


2019年度版

高齢者

いきいきいき  
ガイド

概要版



もくじ

P2・P3 各種相談

P4 健康づくり・フレイル予防、就労

P5 生きがいづくり

P6 地域の ささえあい たすけあいサービス

P7 介護保険

P8 総合相談

# 各種相談

## 市民相談

市民相談として、各種専門の相談を行っております。相談日など、都合により休む場合がありますので、事前にご確認いただくか、予約方法など詳しくは「広報かしわ」の毎月1日号をご覧ください。また、このほか市政に関するご意見・ご要望をお受けしています。

◆すべて来所による相談（①～⑥は予約制、⑦～⑨は当日先着順）

●相談場所 市役所相談室（本庁舎3階）

- ①法律相談（原則毎週月・水・木曜日）
- ②税理士による税務相談（毎月第2金曜日）※1・2月第3、3月第1金曜日：沼南庁舎
- ③登記相談（毎月第2火曜日）
- ④司法書士による相談（毎月第2火曜日）※偶数月第3火曜日：沼南庁舎
- ⑤行政書士の暮らしの手続き相談（毎月第4火曜日）
- ⑥社会保険労務士による相談（毎月第4金曜日）
- ⑦人権身の上相談（毎月第1・第3火曜日）
- ⑧行政相談（毎月第1・第2水曜日）※毎月第3月曜日：沼南庁舎
- ⑨不動産相談（毎月第1金曜日）

お問い合わせ先 ▶▶ 広報広聴課

☎ 04 - 7167 - 1119

## 消費生活相談

高齢者を狙った悪質商法が増えています。専門の消費生活相談員が苦情相談や問題解決への助言を行っておりますので、ご相談ください。

◆来所による相談

●場 所 消費生活センター（柏市柏下73 中央体育館管理棟1階）

●相談日時 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～午後4時30分

◆電話による相談

●相談電話 ☎04-7164-4100（相談専用）

●相談日時 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～午後4時30分  
毎月第3土曜日 午前9時～午後4時30分

お問い合わせ先 ▶▶ 柏市消費生活センター

☎ 04 - 7163 - 5853

Fax 04 - 7164 - 4327

## 成年後見制度相談

高齢者や障がいがあるかたの意思能力・生活状況に応じて、成年後見制度に関するご相談をお受けいたします。また、普及啓発業務として成年後見制度に関する出張講座を行っています。

●場 所 柏市柏5-11-8 いきいきプラザ内

お問い合わせ先 ▶▶ 柏市社会福祉協議会 かしわ福祉権利擁護センター ☎ 04 - 7163 - 7676

## 柏市地域生活支援センター あいネット

経済的な理由などで生活にお困りのかたをはじめとして、その他の福祉および生活に関する問題を抱えているかたに、専門の相談支援員が相談に応じ、その問題を解決するためさまざまな機関や制度を利用しながら支援をおこなっています。

●場 所 柏市柏下65-1 総合保健医療福祉施設（ウェルネス柏）3F

●相談日 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

●時 間 午前8時30分～午後5時15分

※相談日および時間以外のおきでも、急を要する相談は電話で受けられます。

お問い合わせ先 ▶▶ 柏市地域生活支援センター あいネット

☎ 04 - 7165 - 8707

## 健康相談

保健師、管理栄養士、歯科衛生士が、生活習慣病や健康づくり等の相談に応じます。詳細はお問い合わせください。

## かしわ歯科相談室

歯や口のことで気になること、心配なことなど歯科医師が相談に応じます。また、歯科衛生士が歯みがき指導を行っています（予約不要・無料）。

- 対象者 市内在住のかた
  - 相談日時 原則第4木曜日 午後1時30分～3時
  - 時間 ウェルネス柏1階 こども健康ルーム
- \*詳しい内容は「広報かしわ」の毎月1日号をご覧ください。

お問い合わせ先 ▶▶ 柏市保健所健康増進課

☎ 04 - 7167 - 1256

Fax 04 - 7164 - 1263

## 高齢者の栄養相談

「食欲がなく体重が減った、体力が落ちてきた」「必要な栄養がとれているか心配」など、栄養や食事に関する疑問や不安、悩みについて、管理栄養士が個別相談に応じます（電話にて予約制・無料）。

お問い合わせ先 ▶▶ 高齢者支援課

☎ 04 - 7167 - 1135

## かしわオレンジ介護者交流会

「認知症の介護はとても大変!」「どのように対応したらよいか、わからないことがある」等と悩んでいるかた、介護者同士が集まり、情報交換や思いを共有しながら、交流します。

- 対象者 認知症のかたを介護しているかた
- \*場所、日程などの詳しい内容はお問い合わせください。

お問い合わせ先 ▶▶ 地域包括支援センター

8 ページ参照

## 公益社団法人 認知症の人と家族の会 千葉県支部

1980年に京都で発足、全国47都道府県に支部がおかれています。認知症の人を介護している家族を中心に、認知症の問題に関心をもつかたがたの自主的な団体で、つどい（介護家族の交流会）、会報の発行、相談等の活動を行っています。

相談は、下記にて認知症の介護について経験豊富な相談員がお受けしています。

### ◆ちば認知症相談コールセンター

- 電話相談日 月・火・木・土曜日（祝日を除く） 午前10時～午後4時
- 電話 ☎043 - 238 - 7731
- 面接相談 金曜日（事前予約が必要です）



※ちば認知症相談コールセンターは、千葉県と千葉市の委託事業として、公益社団法人 認知症の人と家族の会 千葉県支部が受託して行っております。

お問い合わせ先 ▶▶ 認知症の人と家族の会 千葉県支部（月・火・木 午後1時～4時）

☎ 043 - 204 - 8228 Fax 043 - 204 - 8256

## 認知症 110 番（電話相談）

認知症によって介護が必要な高齢者を抱えた家族や介護者のための相談。認知症一般の医学的な相談は予約の上、大学の専門医に直接相談できます。

- 相談費用 無料
- 利用時間 月曜日・木曜日（月曜日が休日の場合は原則翌火曜日）の午前10時～午後3時
- 専用電話 ☎0120 - 654874（ろうごしんぱいなし 老後心配なし）



お問い合わせ先 ▶▶ 公益財団法人 認知症予防財団

☎ 03 - 3216 - 4409

Fax 03 - 3216 - 3620

# 健康づくり・フレイル予防

※フレイルとは：年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。

## 介護支援サポーター

介護支援サポーター制度は、高齢者の地域福祉活動を通じた社会参加および地域貢献を奨励するとともに、高齢者自らのフレイル予防を支援する制度です。

- 対象者 市内在住の65歳以上のかた（介護保険料の滞納がないかたが対象）
- 内容 事前の説明会に参加して介護支援サポーターとして登録し、介護保険施設などにおいてボランティア活動をするにより、年額5,000円を上限に奨励金が受け取れます。

\*サポーター、受入機関の登録については、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 ▶▶ 柏市社会福祉協議会 ボランティアセンター ☎ 04 - 7165 - 0880

## ロコモフィットかしわ

骨や筋肉などの運動器（うんどうき）が衰えることにより、十分歩くことができず日常生活に支障をきたすロコモティブシンドロームを予防するために、近隣センターなどでロコモ予防体操教室を行っています。詳しくは、お問い合わせください。

- 会場 市内の近隣センター、ふるさと会館 など
- 対象者 市内在住で65歳以上のかた、40～64歳の柏市国民健康保険加入者  
各会場ごとに定員があります。
- 費用 無料

お問い合わせ先 ▶▶ 地域包括支援課 ☎ 04 - 7167 - 2318

## ふれあいサロンとコミュニティカフェ（月1～2回程度開催）

身近な地域における居場所づくり、見守り・支えあいの取り組みの1つとして、ふれあいサロンや世代を問わず誰もが気軽に利用できるコミュニティカフェがあります。

多くのかたに「地域にある居心地よい場所」として利用されています。

開催日時、場所などは、柏市社会福祉協議会までお問い合わせください。

お問い合わせ先 ▶▶ 柏市社会福祉協議会 地域支援グループ ☎ 04 - 7163 - 9001

# 就 労

## 公益社団法人 柏市シルバー人材センター

市内在住の60歳以上の健康で働く意欲のあるかたに会員になっていただき、地域の日常生活に密着した、高齢者にふさわしい仕事を紹介・提供します。

- 入会手続き 入会説明会を毎月実施しています。入会説明会（入会受付）に必要な資料を自宅へ送りますので、お電話ください（月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分）。入会説明会后、（即日）入会受付をします。
- 年会費 年会費2,400円（10月～翌年3月に入会されたかた1,200円）
- 休業日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始
- 仕事の内容 ①請負または委任事業…施設管理（近隣センター、駐輪場、駐車場、公園等）、屋内外清掃、パソコン訪問、植木手入れ、除草  
②派遣事業……………介護施設配膳、スーパーの品出し、レジ、販売等就業先の指揮命令下で働きます。  
③有料職業紹介事業……事業所等に直接雇用されます。臨時的かつ短期的またはその他の軽易な指揮命令のある業務。

お問い合わせ先 ▶▶ 柏市シルバー人材センター  
所在地 ▶▶ 柏市柏下66-1 柏市保健勤労会館2階 ☎ 04 - 7166 - 6681

# 生きがいくり

## 老人福祉センター

高齢者が、お互いに親睦を図り、各種の相談や、教養の向上、レクリエーション、介護予防に役立つ講座など、高齢者の健康で明るい生活を支援するための施設です。

- 対象者** 市内在住で60歳以上のかた  
団体の場合は、構成員全員が60歳以上かつ過半数が市内在住者であること
- 利用方法** 初回のみ住所、年齢のわかるもの（保険証等）をご持参ください。利用証を発行します。2回目からは、利用証のみをご持参ください。  
※利用申し込みをされる際、万が一の場合に備えて緊急連絡先をお聞きしております。
- 費用** 無料 ※電気式陶芸窯を利用される場合は、利用料がかかります。
- 利用時間** 午前9時30分～午後4時  
※入浴は、午前10時から午後3時（柏寿荘、沼南老人福祉センター）、  
午前10時から午後3時30分（南部老人福祉センター）
- 送迎バス** 各老人福祉センター行きの送迎バスが利用できます。詳しくはお問い合わせください。  
※送迎バスの運行は、変更となる場合がありますので、ご了承ください。

### ◆柏寿荘（所在地 柏市船戸山高野 535）

お問い合わせ先	☎ 04 - 7131 - 9511
休館日	日曜日・祝日・年末年始
主な施設	浴室、大広間、講座室、陶芸室、庭園等

### ◆南部老人福祉センター「かたくりの里」（所在地 柏市藤心 293-1）

お問い合わせ先	☎ 04 - 7176 - 6151
休館日	日曜日・祝日・年末年始
主な施設	浴室、大広間、陶芸室、会議室、和室等

### ◆沼南老人福祉センター「いこい荘」（所在地 柏市塚崎 1356）

お問い合わせ先	☎ 04 - 7192 - 1401
休館日	日曜日・祝日・年末年始
主な施設	浴室、集会室、講座室等

お問い合わせ先 ▶▶ ◆管理運営 柏市社会福祉協議会 ☎ 04 - 7193 - 2941 (代)  
◆高齢者支援課 ☎ 04 - 7168 - 1996

## シニアクラブ

豊かな経験を活かし、生きがいを高めるとともに、健康、友愛、奉仕の精神を理念におき、地域福祉活動、研修・教養の向上、社会福祉活動など地域社会づくりを推進するため活動している集まりです。

柏市シニアクラブ連合会には、約95のクラブ加入があり、約5,600人の会員がおります。

- 対象者** 市内在住でおおむね60歳以上のかた  
加入の申し込みは地域のシニアクラブへ

お問い合わせ先 ▶▶ 柏市シニアクラブ連合会事務局 南部老人福祉センター内  
(土曜日・日曜日・祝日休み) ☎ 04 - 7138 - 5970  
Fax 04 - 7138 - 5980

# 地域の ささえあい たすけあいサービス

## 住民同士のたすけあいサービス

### ●市内広域で活動する団体

掃除、買い物、草取り、通院介助など、日常のちょっとした困りごとを住民同士でたすけあおう、という団体がいくつもできています。困ったときに気兼ねなく利用できるように、そして責任をもって応じられるように、有償、非営利にしています。

サービス内容、費用等についての詳細は各団体にお問い合わせください。

●対象者 高齢者・障がい者・子育て中のかたなど手助けを必要とするかた

●費用 利用料は1時間あたり1,000円前後。他に入会金・年会費など

### 各団体へのお問い合わせ先 ▶▶

	名称	電話番号		名称	電話番号
①	暮らしの支援・えんがわ	080-8081-7659	⑩	柏ひまわり会	090-8318-2157
②	たすけ合いの会シニアハウス柏	04-7176-0374	⑪	NPO ふれあいの広場	04-7144-5465
③	タイムストック柏の会	090-9678-5792	⑫	VAIC コミュニティケア研究所	04-7170-0939
④	パーソナルアシスタンス・遊民	04-7157-2100	⑬	花いちりん有償ボランティア部	04-7148-7677
⑤	うらら会	04-7172-8338	⑭	コープみらいおたがいさま	0800-500-2647
⑥	NPO 法人 住まいるへるぶ	04-7174-8301	⑮	NPO ワーカーズコレクティブういづ	04-7134-7201
⑦	在宅サポート・さくら	04-7163-0634	⑯	たすけあい SOS	080-9694-0421
⑧	NPO 法人 いしずえ	04-7190-1428	⑰	さわやかサービス	04-7162-2557
⑨	ナルク東葛北ブロック	04-7174-4329	⑱	SLF ガーデンサポート	04-7100-2839

### ●町会等やコミュニティエリア（おおむね中学校区）で活動する団体

活動するエリア、サービス内容、費用（無償～有償）は団体により様々です。詳細については、市および柏市社会福祉協議会のホームページでご覧いただけます。

お問い合わせ先 ▶▶ 柏市社会福祉協議会 体制整備グループ ☎ 04 - 7163 - 1200

## さわやかサービス

高齢者や障がいのあるかたが、住みなれた家で安心して暮らせるよう市民相互の支えあいを基本に、会員登録制による在宅サービスを提供しています。

\*社会福祉協議会独自のサービス事業であり、介護保険事業ではありません。

### 在宅福祉サービス

サービスの種類	サービス内容	利用時間	利用料金
生活援助サービス	掃除、調理、買物、洗濯、産前産後支援など	月曜日～土曜日 午前7時～午後7時	1時間 880円 その後30分毎に 440円
介護サービス	外出、食事、更衣、排泄、見守りなど	※日曜日・祝日・年末年始は休み	1時間 1,100円 その後30分毎に 550円
緊急通報サービス	緊急時にボタンを押すと、救援に急行し状況に応じて病院への搬送手配	24時間（年中無休）	1か月 4,104円 別に機器設置料あり
相談事業	各種在宅福祉相談、訪問相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 ※土曜日・日曜日・祝日・年末年始は休み	無料

お問い合わせ先 ▶▶ 柏市社会福祉協議会 さわやかサービス ☎ 04 - 7162 - 2557

### 移動サービス

車いすをお使いのかたで、公共交通機関等を利用して移動することが困難な場合に、車いす専用車両を使用して、目的地までお送りする会員制のサービスです。利用の際は、同乗者が1名必要となります。

利用料金：柏市内 1回500円／柏市外 1回600円（片道が1回となります）

利用時間：月曜日～土曜日 午前9時（車庫発）～午後5時（車庫着）

お問い合わせ先 ▶▶ 柏市社会福祉協議会 さわやかサービス（移動サービス） ☎ 04 - 7193 - 2941

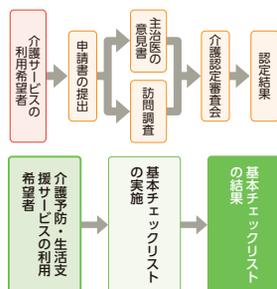
# 介護保険

## 介護サービス利用までの流れ

介護保険のサービスを利用できるのは、「介護が必要」なからです。そこで、まず要介護認定申請をし、介護が必要かを判定する認定を受けます。認定を受けたら、サービスの利用計画を作成し、それにもとづいてサービスを利用することになります。

### 要介護（要支援）認定までの流れ

介護保険のサービスを利用するには、要介護・要支援の認定を受ける必要があります。柏市役所高齢者支援課、沼南支所窓口サービス課、地域包括支援センターで申請できます。

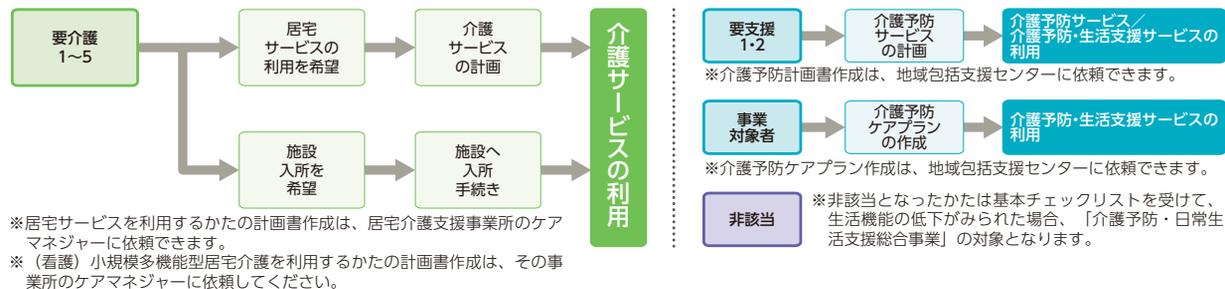


### ●介護予防・生活支援サービスのみの利用を希望する場合（事業対象者）

要介護（要支援）認定の手続きをしなくても、基本チェックリストによる判定で、サービスを利用できます。基本チェックリストは地域包括支援センターで受けることができます。

### 介護サービスの利用までの流れ～サービスの使いかた～

介護サービスの利用のしかたは、認定結果や利用したいサービスによって異なります。



※居宅サービスを利用するかたの計画書作成は、居宅介護支援事業所のケアマネジャーに依頼できます。  
 ※（看護）小規模多機能型居宅介護を利用するかたの計画書作成は、その事業所のケアマネジャーに依頼してください。

## 介護保険のサービス



### 介護サービス（要介護 1～5）

#### 居宅サービス

##### 訪問サービス

- 訪問介護
- 訪問入浴介護
- 訪問看護
- 訪問リハビリテーション
- 居宅療養管理指導

##### 通所サービス

- 通所介護
- 通所リハビリテーション

##### 短期入所サービス

- 短期入所生活介護
- 短期入所療養介護

##### その他

- 居宅介護支援
- 福祉用具貸与
- 特定福祉用具販売
- 住宅改修
- 特定施設入居者生活介護

##### その他

#### 施設サービス

- 介護老人福祉施設※1（特別養護老人ホーム）
- 介護老人保健施設
- 介護医療院※2
- 介護療養型医療施設※2

#### 地域密着型サービス

- 夜間対応型訪問介護
- 認知症対応型通所介護
- 小規模多機能型居宅介護
- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護（地域密着型特別養護老人ホーム）
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- 地域密着型通所介護
- 看護小規模多機能型居宅介護

### 介護予防サービス（要支援 1・2）

#### 居宅サービス

##### 訪問サービス

- 介護予防訪問入浴介護
- 介護予防訪問看護
- 介護予防訪問リハビリテーション
- 介護予防居宅療養管理指導

##### 通所サービス

- 介護予防通所リハビリテーション

##### 短期入所サービス

- 介護予防短期入所生活介護
- 介護予防短期入所療養介護

##### 介護予防・生活支援サービス

- ★介護予防訪問サービス（訪問介護相当サービス）
- ★生活支援訪問サービス（訪問型サービスA）
- ★たすけあいサービス（訪問型サービスB）
- ★介護予防通所サービス（通所介護相当サービス）

##### その他

- 介護予防支援
- 介護予防福祉用具貸与
- 特定介護予防福祉用具販売
- 介護予防住宅改修
- 介護予防特定施設入居者生活介護

#### 地域密着型サービス

- 介護予防認知症対応型通所介護
- 介護予防小規模多機能型居宅介護
- 介護予防認知症対応型共同生活介護※3（グループホーム）

★…事業対象者のかたもご利用いただけます。

※1 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）の利用は、原則要介護3以上のかたが対象です。  
 ※2 介護医療院・介護療養型医療施設については、柏市内には施設はありません。  
 ※3 介護予防認知症対応型共同生活介護（グループホーム）は、要支援1のかたは利用できません。  
 \*介護予防訪問介護、介護予防通所介護については、「介護予防・日常生活支援総合事業」へ移行しました。

お問い合わせ  
 および 申請受付

高齢者支援課  
 地域包括支援センター  
 沼南支所・窓口サービス課（福祉担当）

☎ 04 - 7167 - 1135  
 8 ページ参照  
 ☎ 04 - 7191 - 7392

# 総合相談

## 地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で安心していきいきと暮らしていくために、介護保険サービスだけでなく、介護、保健、医療、福祉の専門職や、地域における介護予防や福祉の住民活動などと連携し、総合的に支援します。

●**業務時間** 各窓口の相談時間は、原則として月曜日から土曜日の午前8時30分～午後5時15分です。  
(祝日・休日・年末年始を除く)

※北柏第2地域包括支援センター、柏西口第2地域包括支援センターの窓口相談時間は午前10時～午後6時です。

- 業務内容**
- ① 高齢者のくらしや介護に関する相談支援
  - ② 高齢者の介護予防プランの作成
  - ③ 高齢者の権利擁護に関する相談支援
  - ④ 地域のケアマネジャー支援・医療・介護のネットワークづくり

地域包括支援センター名 (下段は所在地)	電話番号 ／ 下段 (Fax 番号)	担当地域 (コミュニティ地域)
柏北部地域包括支援センター 柏市十余二363-15 (県道守谷流山線柏の葉キャンパス入口近く)	☎ 04 - 7140 - 8818 (04 - 7134 - 6501)	田中地域 西原地域
北柏地域包括支援センター 柏市布施1-3 介護老人保健施設はみんぐ1階 (柏市立柏病院裏)	☎ 04 - 7130 - 7800 (04 - 7134 - 0664)	富勢地域
北柏第2地域包括支援センター 柏市大山台2-3 モラージュ柏2階	☎ 04 - 7179 - 5500 (04 - 7179 - 5506)	松葉地域 高田・松ヶ崎地域
柏西口地域包括支援センター 柏市豊四季台1-3-1 (柏地域医療連携センター近く)	☎ 04 - 7142 - 8008 (04 - 7142 - 8778)	豊四季台地域
柏西口第2地域包括支援センター 柏市豊町2-5-25 イオンモール柏3階	☎ 04 - 7147 - 8001 (04 - 7147 - 8002)	新富地域 旭町地域
柏東口地域包括支援センター 柏市東上町2-6 久大マンション1階 (柏銀座通り商店街)	☎ 04 - 7168 - 7070 (04 - 7168 - 7770)	柏中央地域 新田原地域
柏東口第2地域包括支援センター 柏市中央2-9-12 リッツハウスC号室 (柏第三小学校入口近く)	☎ 04 - 7192 - 6610 (04 - 7192 - 6615)	富里地域 永楽台地域
光ヶ丘地域包括支援センター 柏市今谷南町4-20 (光ヶ丘小学校近く)	☎ 04 - 7160 - 0003 (04 - 7170 - 7130)	光ヶ丘地域 酒井根地域
柏南部地域包括支援センター 柏市南増尾58-3 リフレッシュプラザ柏1階	☎ 04 - 7160 - 0002 (04 - 7160 - 0220)	藤心地域 南部地域
柏南部第2地域包括支援センター 柏市増尾台3-8-51 もりこビル102号 (県道51号 市川柏線沿い)	☎ 04 - 7170 - 9300 (04 - 7170 - 9301)	増尾地域
沼南地域包括支援センター 柏市風早1-2-2 沼南社会福祉センター1階	☎ 04 - 7190 - 1900 (04 - 7191 - 7336)	風早北部地域 風早南部地域 手賀地域

## 柏地域医療連携センター

柏地域医療連携センターは、在宅医療における地域医療・介護の連携を推進する拠点として整備された施設です。総合窓口では、在宅医療を希望するかたへの主治医や必要となる多職種の調整をしたり、在宅医療・介護に関する相談に対応し、市民の皆様がいつまでも安心して、住み慣れた地域で過ごせるように支援します。

●**業務内容** ①在宅医療に関する相談・啓発 ②在宅医療が必要なかたへの調整支援  
③医療・介護の連携強化

●**場 所** 柏市豊四季台1-1-118

●**アクセス** 〈徒歩〉 柏駅西口から徒歩18分

〈バス〉 柏駅西口から

1番のりばから乗車「団地センター前」下車徒歩2分

2番のりばから乗車「向原住宅」下車徒歩4分

柏の葉キャンパス駅西口から2番のりば柏駅西口行乗車「向原住宅」下車徒歩4分

●**相談日** 月曜日～金曜日 (土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く)

●**時 間** 午前8時30分～午後5時15分

お問い合わせ先 ▶▶ 地域医療推進課

☎ 04 - 7197 - 1510

発行／柏市 高齢者支援課

〒277-8505 千葉県柏市柏五丁目10-1

☎04-7167-1111 (代)