

1 相談の場

名称	内容	対象	問合せ先	パンフレット等	HP掲載場所
高田介護予防センター	高齢者の方が来所、フレイルチェック等を基にご自身の状況に応じた介護予防の相談が可能。家族やケアマネジャーへの地域の介護予防やフレイル対策に関する情報提供も行う。 ・認知症地域支援推進員設置。認知症の本人地域支援の相談。	65歳以上の豊島区民の方どなたでも	高田介護予防センター 豊島区高田3-38-7 月～土(祝日除く)9時～16時 03-3590-8116	「いつまでもイキイキ生活2021」	豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>各種施設のご案内>豊島区立高田介護予防センター)
東池袋フレイル対策センター(いーとこ)	高齢者の方が来所し、フレイルチェック等を基にご自身の状況に応じた介護予防の相談が可能。家族やケアマネジャーへの地域の介護予防やフレイル対策に関する情報提供も行う。	65歳以上の豊島区民の方どなたでも	東池袋フレイル対策センター 豊島区東池袋2-38-10 月～土(祝日除く)9時～16時 03-5924-6212	「いつまでもイキイキ生活2021」	豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>各種施設のご案内>豊島区立東池袋フレイル対策センター)
まちの相談室	専門職が区内の施設を定期的に巡回し、自由に利用できる健康相談会。様々なフレイル予防講座等の実施や、気軽にフレイル自己チェックができるフレイル測定機器の測定結果へのアドバイスを受けられる。 (専門職:保健師・管理栄養士・作業療法士・理学療法士・歯科衛生士)	65歳以上の豊島区民の方どなたでも	高田介護予防センター・東池袋フレイル対策センター(週1回) 他区内22カ所の区民ひろば(月1回) (事前に直接お近くの区民ひろば、または介護予防センター窓口にお問い合わせください)	「いつまでもイキイキ生活2021」	豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>各種講座・相談事業・イベント>まちの相談室にご相談ください)

見守り支援事業担当	<ul style="list-style-type: none"> ・公的な支援等に繋がっていない高齢者等に対し、生活実態アセスメント(アウトリーチ)を行い、見守りや必要な支援へ繋げていく活動を行う。 ・地域で安心して暮らせるような、見守りの仕組み作りを行う。(社会福祉士または主任介護支援専門員が従事) 	概ね65歳以上で、支援を必要とする状況になった場合に、自ら発信・発見が困難な方	各高齢者総合相談センター内	<p>「豊島区の高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)&見守り支援事業担当2021」</p> <p>「豊島区見守り支援事業担当」</p>	豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>見守り支援の相談)
コミュニティソーシャルワーク事業(CSW)	<ul style="list-style-type: none"> ・全世代を対象とした、福祉に限らない暮らしの何でも相談を実施(個別支援)。 ・地域課題を解決するための地域活動の立ち上げや運営サポート(地域支援)。 ・地域や地域活動、地域資源のアセスメントを行う(地域の実態把握・発信)。 ・上記の取り組みを通じて、必要としている方への地域資源のコーディネートや、参加支援を行う。 	全世代が対象	<p>区内8カ所の区民ひろば(西巢鴨第一・南大塚・朋有・高南第二・西池袋・池袋・富士見台・千早)に配置</p> <p>* 直通電話あり。不在が多いので、事前連絡のうえ来所の方が確実。留守番電話対応可。</p>		豊島区民社会福祉協議会HP (ホーム>地域活動のサポート>コミュニティソーシャルワーク事業)
東京都健康長寿医療センター(認知症電話相談室)	認知症の無料相談	認知症の人や家族、その支援者	<p>地域拠点型認知症疾患医療センター東京都健康長寿医療センター 03-3964-1141(内線3256)</p>	「2021ご存じですか?認知症のこと 地域の方で支えましょう!」	豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>認知症について)
豊島長崎クリニック(認知症電話相談室)	認知症の無料相談	認知症の人や家族、その支援者	<p>地域連携型認知症疾患医療センター豊島長崎クリニック 03-6905-8015</p>	「2021ご存じですか?認知症のこと 地域の方で支えましょう!」	豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>認知症について)

2 居場所・交流の場

名称	内容	対象	問合せ先	パンフレット等	HP掲載場所
高田介護予防センター	<p>健康寿命の延伸がコンセプト。介護予防の活動の拠点として利用できる施設。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相談事業(※まちの相談室:毎週(木)14時～16時) ・認知症対策事業(認知症カフェ) ・フレイル対策事業(測定コーナー、としまる体操(毎日2回)) ・介護予防・フレイル予防の知識習得の場 ・予防を含む認知症の知識習得の場 ・交流・活動の場 ・認知症の人の生きがい活動支援(認知症ケアパス参照・要相談) 	65歳以上の豊島区民の方どなたでも	<p>高田介護予防センター 豊島区高田3-38-7 月～土(祝日除く)9時～16時 03-3590-8116</p>	「いつまでもイキイキ生活2021」	<p>豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>各種施設のご案内>豊島区立高田介護予防センター)</p>
東池袋フレイル対策センター(いーとこ)	<p>フレイル(虚弱)対策として、食やコミュニケーション、口腔機能維持を中心に取り組む多機能型介護予防センター。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相談事業(※まちの相談室:毎週(月)14時～16時) ・認知症対策事業(認知症カフェ) ・認知症の人の生きがい活動支援(認知症ケアパス参照・要相談) ・フレイル対策事業(測定コーナー、としまる体操(毎日2回)) ・介護予防・フレイル予防の知識習得の場 ・高齢者の居場所としてのカフェ(11時から15時)・おとな食堂(現在会食は中止し、イベントのみ開催) 	65歳以上の豊島区民の方どなたでも	<p>東池袋フレイル対策センター 豊島区東池袋2-38-10 月～土(祝日除く)9時～16時 03-5924-6212</p>	「いつまでもイキイキ生活2021」	<p>豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>各種施設のご案内>豊島区立東池袋フレイル対策センター)</p>

<p>区民ひろば</p>	<p>赤ちゃんからお年寄りまでどなたでも利用できる地域コミュニティの拠点。小学校区22地区に26カ所あり、より良い施設づくりのため運営協議会が設置されている。うち11地区はNPO法人化し、地域の皆さんによる自主運営。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・世代間の交流 ・高齢者の健康活動支援 ・子育て支援 ・セーフティ・プロモーション 	<p>どなたでも(利用登録が必要)</p>	<p>区内26カ所のうち、高齢者の健康活動支援スペースがあるのは22カ所各施設に直接ご連絡ください。 9時～17時(年末年始・祝日除く)</p>	<p>「区民ひろば2021」</p>	<p>豊島区HP (ホーム>暮らし・地域>区民ひろば>区民ひろばパンフレット)</p> <p>(ホーム>暮らし・地域>区民ひろば>区民ひろばについて>区民ひろばの利用について>区民ひろばサークル紹介について「区民ひろばサークル紹介」)</p>
<p>認知症カフェ</p>	<p>認知症の人が住み慣れた地域で自立した生活ができるよう仲間づくりや生きがい支援、介護する家族の負担軽減、地域住民への普及啓発等を行う</p>	<p>認知症の人やそのご家族、地域住民、専門職等、どなたでも可</p>	<p>介護予防・認知症対策グループ</p>	<p>「2021ご存じですか？認知症のこと 地域の方で支えましょう！」</p>	<p>豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>認知症になっても住み慣れた地域で生活するための取り組み>認知症カフェ)</p>
<p>豊島長崎オレンジサークル</p>	<p>認知症の人が集まり、進行予防のプログラムや本人ミーティング、ピアサポートの会が月1回開催されている。(要相談。無料、定員5名)</p>	<p>通院されている方で認知症と診断された方</p>	<p>地域連携型認知症疾患医療センター豊島長崎クリニック 03-6905-8015</p>	<p>「認知症ケアパス」</p>	<p>豊島長崎クリニックHP</p>

3 体と脳の老化予防

名称	内容	対象	問合せ先	パンフレット等	HP掲載場所
としまる体操	<p>東京都健康長寿医療センターの監修により作成された、豊島区の介護予防体操。皆で一緒に実施できる、姿勢を保つための筋肉(抗重力筋)を鍛えるスロートレーニング。週2~3回の頻度で、3ヶ月続け効果が期待できる。椅子とCDデッキを使用。(YouTubeで動画配信中)松・竹・梅の3レベルで10種類、全部の体操をやっても30分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・東池袋フレイル対策センター・高田介護予防センターでは毎日2回実施中。 ・グループを作って活動したり、すでにあるグループに参加するなど気軽に始められる。 ・団体登録者にはCDを発行している 	どなたでも	介護予防・認知症対策グループ	「いつまでもイキイキ生活2021」	豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>自分でできる介護予防>「としまる体操」をやってみませんか)
元気向上プログラム	<p>下記プログラムを随時開催。プログラムに参加すると、健康チャレンジポイントが50点もらえる。 (健康チャレンジポイントとは…区や健康チャレンジ! 応援団が主催する講座やイベントに参加することでポイントを集め、マイレージカードと交換できる仕組み。区内マイレージ協賛店でマイレージカード使用の際サービス有。)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者マシントレーニング(年3回 令和4年度から年4回) ・筋力アップ教室(年3回 令和4年度から年2回) ・シニアウォーキング教室(年2回) 	豊島区に住民登録のある65歳以上の方	<p>介護予防・認知症対策グループ</p> <p>申込案内は「広報としま」でお知らせ。(応募多数の場合は抽選)</p>	「いつまでもイキイキ生活2021」	豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>各種講座・相談事業・イベント)

つながるサロン (通所型サービスB)	<p>介護予防を目的に、自宅や区施設で地域の方々が主体となり、月2回程度活動。介護予防に取り組むほか、定期的集まることで見守りの役割を果たし、地域で支え合って活動できる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・趣味活動(手芸、PC・スマホ操作、園芸、健康麻雀等) ・健康維持活動(体操、脳トレ、ポールウォーキング等) 	要支援1・要支援2・事業対象者 (サロンによっては65歳以上の高齢者どなたでも参加可能。実費負担有)	利用については高齢者総合相談センターに相談	令和3年度介護予防・日常生活支援総合事業「総合事業のご案内」	豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)>介護予防日常生活支援総合事業について>つながるサロン(通所型サービスB)登録団体一覧)
介護予防サロン	<p>地域の高齢者総合相談センター等で不定期開催。 ゆっくりとした運動(としまる体操・椅子に座ったままできる体操やヨガ)やレクリエーション(歌・室内ゲーム・介護予防のためのミニ講座・茶話会など)を行う。 (令和4年4月以降通所Bへ移行予定)</p>	65歳以上の豊島区民の方	利用相談は高齢者総合相談センター	「シニア×としまぐらし」令和3年4月	
認知症カフェ	<p>認知症の人やその家族同士の相互交流・情報交換、家族の介護負担の軽減、認知症の悪化予防、地域での認知症啓発を目的に誰もが気軽に集える活動を行う。</p>	認知症の人やそのご家族、地域住民、専門職等、どなたでも可	介護予防・認知症対策グループ	「2021ご存じですか？認知症のこと 地域の方で支えましょう！」	豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>認知症になっても住み慣れた地域で生活するための取り組み>認知症カフェ)
豊島長崎オレンジサークル	<p>認知症の人が集まり、進行予防のプログラムや本人ミーティング、ピアサポートの会が月1回開催されている。(要相談。無料、定員5名)</p>	通院されている方で認知症と診断された方	地域連携型認知症疾患医療センター豊島長崎クリニック 03-6905-8015	「認知症ケアパス」	豊島長崎クリニックHP

<p>シナプソロジー教室 (令和3年度は終了)</p>	<p>脳活性化エクササイズで動作や発生によって、五感と認知機能に様々な刺激を与える。 「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図る。</p>	<p>豊島区に住民登録のある65歳以上の方</p>	<p>介護予防・認知症対策グループ</p>	<p>「2021ご存じですか？認知症のこと 地域で支えましょう！」</p>	<p>豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>認知症予防>シニアのためのコグニサイズ)</p>
<p>絵本読み聞かせ講演会(令和3年度は終了)</p>	<p>認知機能を維持・改善するため「絵本読み聞かせ法」を学ぶ。</p>	<p>豊島区に住民登録のある65歳以上の方</p>	<p>介護予防・認知症対策グループ</p>	<p>「2021ご存じですか？認知症のこと 地域で支えましょう！」</p>	<p>豊島区HP (ホーム>イベントカレンダー>認知症予防プログラム～絵本読み聞かせ講演会～)</p>

4 状態を確認

名称	内容	対象	問合せ先	パンフレット等	HP掲載場所
フレイルチェック	フレイルに関する測定と質問紙でフレイル度をチェック。フレイル予防についての知識を習得できる。	豊島区に住民登録のある65歳以上の方(要支援・要介護認定者を除く)	介護予防・認知症対策グループ	いつまでもイキイキ生活2021	豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>各種講座・相談事業・イベント>フレイルチェック)
ヒアリングフレイルチェック	聴き取る機能を「みんなの聴脳力チェックアプリ」で測定。フレイルや認知症の原因となる耳の健康をチェックし、語音聴取率60%未満の方には豊島区医師会の耳鼻咽喉科を案内する。 会場:高田介護予防センター・東池袋フレイル対策センター、区民ひろば(要電話予約)	豊島区に住民登録のある65歳以上の方	介護予防・認知症対策グループ		豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>認知症予防>ヒアリングフレイルチェック)
認知症検診	認知症の早期発見・早期対応のため実施。「認知症の気づきチェックリスト」で自己チェックし、20点以上であれば受診。医療面と社会支援面とで伴走型の診断後支援を行う。	豊島区に住民登録のある70・75歳の方(年度末時点)	介護予防・認知症対策グループ		豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>認知症について>認知症検診)

5 社会参加

名称	内容	対象	問合せ先	パンフレット等	HP掲載場所
高齢者クラブ	<p>自主的に仲間づくりを進め、趣味や教養向上等の活動を行っているクラブ。地域ごとに結成され、自宅近くでの活動ができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生きがい活動(作品展、芸能まつり、コーラス等) ・健康づくり(健康体操、輪投げ、歩こう会、ペタンク等) ・地域に貢献する社会活動(友愛・奉仕活動、地域清掃、高齢者相互の見守り等) 	概ね60歳以上の方(会員制。年会費あり)	豊島区高齢者クラブ連合会 03-5950-2511 (火・木曜日/午前9時30分～午後4時)	「高齢者クラブに参加しませんか？」 令和元年4月	豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>高齢者クラブ>高齢者クラブ)「高齢者クラブに参加しませんか？」
敬老入浴	区内の銭湯に100円で入浴できる「としま・おたっしやカード」を希望者に発行年間最大30回。毎年4月に銭湯で自動更新(紛失をした場合は再発行手数料500円)	豊島区に住民登録のある65歳以上の方	高齢者事業グループ	敬老入浴のご案内 「シニア×としまぐらし」令和3年4月 P.71	豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>入浴に関すること>いきがい事業)
浴場ミニデイサービス(湯友サロン)	営業開始前の銭湯で1時間程度の健康体操等をした後、入浴を楽しむ。(1回100円)	豊島区に住民登録のある65歳以上の方	高齢者事業グループ	「シニア×としまぐらし」令和3年4月 P.71	豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>入浴に関すること>いきがい事業)

豊島区高齢者元気あとし事業	区内の老人福祉施設や、介護予防事業のサポート等ボランティア活動に応じてスタンプをもらえ、たまったスタンプ数に応じて、換金できる制度。	豊島区に住民登録のある60歳以上の健康な区民(または、豊島区介護予防サポーター養成講座修了者)	としまボランティアセンター 03-3984-9375	「シニア×としまぐらし」令和3年4月	
東京都シルバーパス	高齢者の社会参加をすすめるため、70歳以上の方に、都バス、都営地下鉄、都電、都内を走行する民営バスに乗車できる東京都シルバーパスを交付。(住民税の課税状況により費用の負担額が異なります。)	東京都内在住の満70歳以上の方	東京都バス協会 03-5308-6950	「シニア×としまぐらし」令和3年4月 P39、P90	豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>東京都シルバーパス)

6、家族支援・地域支援

名称	内容	対象	問合せ先	パンフレット等	HP掲載場所
認知症介護者の会	同じ悩みを持つ物同士で話したり、知識や知恵を情報交換する場所。介護者サポーターが運営しています。	認知症の人を介護されている方。	介護予防・認知症対策グループ	「2021ご存じですか？認知症のこと 地域の力で支えましょう！」	豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>認知症の相談>介護者支援)
認知症サポーター養成講座	認知症を知り、認知症の人や家族を温かく見守る応援者になる講座です。又スキルアップ講座「パーソン・センタード・ケア」「声かけ講座」を受講後、より具体的活動を担うチームオレンジの登録が始まっています。	豊島区在住・在学・在勤	介護予防・認知症対策グループ	「2021ご存じですか？認知症のこと 地域の力で支えましょう！」	豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>認知症サポーター活動)
認知症電話相談	認知症の人や家族や認知症に関する悩みの相談。	認知症の人とその家族、認知症に関係する人	<ul style="list-style-type: none"> ・「家族の会」認知症の電話相談 ・認知症てれほん相談 ・認知症110番 * 詳細は区HP,認知症パンフレット参照 	「2021ご存じですか？認知症のこと 地域の力で支えましょう！」	豊島区HP (ホーム>健康・福祉>高齢者福祉>認知症について)