



大田区地域包括支援センター

額 町

社会福祉法人 響会



電話相談24時間対応

相談窓口開設時間

月～金 9:00～19:00
土 9:00～17:00

(日・祝・年末年始はお休みです)

〒145-0072 大田区田園調布本町7-1 2階

電話 (5483) 7477

FAX (5483) 7488

- 東急池上線 雪が谷大塚駅より徒歩 8 分
御嶽山駅より徒歩 8 分
- 東急多摩川線 沼部駅より徒歩 6 分

<http://www.hibikikai-tokyo.or.jp>

ご相談は無料です。秘密は厳守いたします。

地域包括支援センターは、住み慣れた地域で、安心して生活を継続する為の、地域で最も身近な総合相談窓口です。

- 地域包括支援センターには、社会福祉士、保健師または看護師、主任介護支援専門員の専門職員を配置しています。
- 高齢者の生活・介護などの困りごとについて、どのような支援が必要かを判断し、適切なサービス、専門機関や制度の利用につなげるなどの支援を行います。
- 安心して暮らすために、個々の高齢者のさまざまな権利が守られるよう、支援を行います。
- 介護保険で要支援 1・2 と認定された方や、支援や介護が必要となるおそれがある方に対して、適切なサービスが提供されるよう支援を行います。
- 暮らしやすい地域にするために、さまざまな機関とネットワークを構築し、活用していきます。

地域包括支援センターは調布地域庁舎管内に 6ヶ所あります。お住まいの地域により、相談する窓口が変わります。額町特別出張所管内にお住まいの方は、**地域包括支援センター額町**が窓口となります。詳しくはお問い合わせください。



令和7年度版 嶺町お役立ちガイド



表紙絵の「和紙で作ったちぎり絵」は、シニアステーション東嶺町ご利用者様から寄せられたものです。

もくじ

○ わたしの情報シート	・ ・ ・ ・ ・	P1
○ 活動・通いの場①	・ ・ ・ ・ ・	P2
○ 活動・通いの場②	・ ・ ・ ・ ・	P3
○ ヘルプサービス	・ ・ ・ ・ ・	P4
○ 配食サービス	・ ・ ・ ・ ・	P5
○ 車いすの貸し出し	・ ・ ・ ・ ・	P6
○ 移送サービス	・ ・ ・ ・ ・	P7
○ 便利情報①	・ ・ ・ ・ ・	P8
○ 便利情報②	・ ・ ・ ・ ・	P9
○ 医療情報	・ ・ ・ ・ ・	P10
○ メモ	・ ・ ・ ・ ・	P11



わたしの情報シート

 見守りキーホルダー番号



 担当ケアマネジャー

事業所名

担当者名

電話番号①

電話番号②

 緊急連絡先

① 氏 名
電話番号

② 氏 名
電話番号

③ 氏 名
電話番号

 避難場所

水害時 ⇒

地震災害時 ⇒



活動・通いの場①

(地域包括支援センター嶺町)

オレンジカフェ～嶺町スタイル～

オレンジカフェとは、認知症について気軽に話すことのできる集まり（認知症カフェ）です。症状のあるご本人だけではなく、ご家族や地域住民も参加できます。

場所： 嶺町特別出張所 2階 会議室（田園調布本町7-1）
 日時： 毎月第3金曜日 14：00～15：00
 内容： 認知症にまつわる話題を中心にお茶を飲みながら参加者同士交流します。年に数回、認知症サポート医をお招きしています。
 費用： 無料



介護予防教室『みのり会』

シニアステーション東嶺町より講師をお招きし、みなさんと楽しく介護予防体操を行います。

場所： 嶺町特別出張所 2階 会議室（田園調布本町7-1）
 日時： 毎月第4木曜日 13：30～14：30
 費用： 無料



女性のための骨盤体操

尿漏れ、骨盤のゆがみ、ポッコリお腹…
 地域包括支援センター嶺町の看護師・保健師がそんなお悩みを解決する体操をお届けします！

場所： シニアステーション東嶺町（東嶺町20-4）
 日時： 毎月第4金曜日 13：30～14：30
 費用： 無料



お問合せ先 大田区地域包括支援センター嶺町

☎ 03-5483-7477

平日 9：00～19：00 土曜日 9：00～17：00

（日・祝・年末年始はお休み）

活動・通いの場②

シニアステーション(調布地域管内)

- ◎60歳以上の方が元気維持や介護予防を行う集いの場です
- ◎地域包括支援センターと連携した介護や生活の各種相談を受け付けます
- ◎体操や脳トレ等の様々な教室や講座を実施しています



場所	住所	連絡先
シニアステーション東嶺町	東嶺町20-4	03-3753-3008
シニアステーション田園調布	田園調布2-58-5	03-6715-6900
シニアステーション田園調布西	田園調布4-44-9	03-3721-8066

地域の活動

- ※参加には条件がある場合があります。
- ※開催内容・場所・参加費等、詳細は各連絡先へご確認ください。



名称	連絡先等	開催日・開催内容
新さわやか健康クラブ	田園調布本町17-3 田園調布東久自治会 ☎090-5304-4608 (橘)	火：サロン・手芸 (第1・3) 火：健康体操 (第2・4) 木：デジタルの会 (第3) 月：健康麻雀 (第4) ※自治会会員以外の方も参加可能
暮らしの保健室 いえラボ	西嶺町11-25 グランデール西嶺103号室 ☎03-6715-5278	火、水、金 9:30~16:30 健康・医療・介護・暮らしに関する相談
みたけクラブ (シニアクラブ)	北嶺町37-20 嶺町北町会会館 ☎090-3509-3377(平野)	月：太極拳・輪投げ／合唱 (各月2回) 第3木：テーブル茶道 第1金：椅子ヨガ ※嶺町北町会会員のみ参加可能
嶺福寿会 (シニアクラブ)	東嶺町31-2 白山会館 ☎03-3752-3810	金：健康体操・カラオケ・民謡 日：手芸 (第2・4)・書道 (第4のみ)
田園調布南ゆうもあクラブ (シニアクラブ)	田園調布本町31-7 田園調布南町会会館 ☎03-3721-5788 (久永)	土：踊り (13時~) 文芸展に向けて作品づくり (不定期)
シルバーサロン調布 (大田区シルバー人材センター調布分室)	田園調布本町7-1 嶺町特別出張所 地下1階 ☎03-3739-6666 (藤倉)	毎週木曜日13:00~15:30 内容：スマホの使い方相談、各種イベント。詳細はホームページを参照 (活動内容記載)

ヘルプサービス

事業所名	連絡先	詳細（金額等）
大田区シルバー 人材センター 蒲田分室	03-6715-9855	家事援助サービス1時間 ¥1370～（税込） その他のサービスについては、お問い合わせ ください。
大田区社会福祉協議会 助っ人サービス	03-5703-8230	20分以内 ¥300 単発でサポートが必要な方が対象 （電球交換、季節衣類の出し入れ等ちょっとし たこと）
NPO法人ビオラ たすけあいワークス ACTおおた	03-5732-3380	年会費 ¥3000（税抜） 1時間 ¥2200～
ケアメイト大岡山 （家政婦紹介所）	03-3717-3115	1時間 ¥2000+紹介手数料（賃金の15%）+ 交通費 内容によって割り増しあり。長時間は割引あ り。
ダスキンライフケア 池上ステーション	0120-884-207	1時間 ¥4500×2時間～（税抜） 他移動費 ¥500
やさしい手 おまかせさん	050-1744-4523	初回登録料 ¥1100 1時間 生活援助 ¥3300（税込） 身体介護 ¥3850（税込） 家事プラス（窓拭き・草取り等） 1時間 ¥3960



配食サービス



事業所名	連絡先	内容	※安否確認サービス
宅配クック1.2.3 大田店	03-3728-7210	常温で配達。原則手渡し。 おかゆ、きざみ無料に対応。	あり
ライフデリ 大田店	03-6410-2955	常温で配達。 アレルギー対応・おかゆ無料。きざみ+90円（税込）	あり
まごころ弁当 大田店	03-3759-7761	常温で配達。原則手渡し。 きざみ・一口大・おかゆ・やわらかごはん無料に対応。配達時のお手伝いサービスあり(買い物は不可)	あり
メディミール 大田店	03-6715-4542	冷凍で配達。 アレルギー対応可能。お粥軟飯、とろみ・一口・刻み等すべて無料に対応。 無料お手伝いサービス(2～3分)あり。	あり
ベネッセのおうちごはん	0120-586-112	冷凍で配達。 基本手渡しで配達。不在時は鍵付き保冷箱を利用。	応相談

※安否確認サービス

…配達時にいつもと違う様子等の異変があれば緊急連絡先へ連絡するサービス



食事の前にパタカラ体操！



- ①単音を連続で
「パパパ…、タタタ…」
と1音ずつ発します
- ②連続で
「パタカラ、パタカラ…」
とはっきり5回繰り返します

「口から美味しく」食べるための体操です。
食べ物を上手に喉の奥まで運ぶ力を鍛えましょう！

車いすの貸し出し



【無料】 車いす貸し出し

事業所名	連絡先	住所	貸出期間
大田区社会福祉協議会	03-3736-5555	西蒲田7-49-2 5階	最長2ヵ月間
地域包括支援センター嶺町	03-5483-7477	田園調布本町7-1 2階	最長1ヵ月間
エネフィット 原商店	03-3757-0243	田園調布南22-13	
地域包括支援センター田園調布	03-3721-1572	田園調布1-30-1	
シニアステーション田園調布	03-6715-6900	田園調布2-58-5	
(株) ベネッセスタイルケア グランド雪ヶ谷	03-6425-2101	雪谷大塚町9-2	
地域包括支援センターたまがわ	03-5732-1026	下丸子4-23-1	

※車いすステーション事業は他区内45箇所の拠点あり



【有料】 車いすレンタル

事業所名	連絡先	料金	要介護申請の可否
東基	03-5747-2180	¥ 800/月	申請必要
パナソニック エイジフリーショップ品川	03-5715-3581	¥ 500/月	未申請でも可
フランスベッド(株) メディカル大田営業所	03-5754-4315	¥ 500/月	申請必要
フロンティア大田営業所	03-5762-1161	¥ 800/月	未申請でも可
シルバーはあと蒲田	03-5703-5571	¥ 500/月	要支援1以上必要
ヤマシタ・コーポレーション 大田営業所	03-5700-7227	¥ 400/月	申請必要
株式会社バディ	03-6715-1225	¥ 500/月	申請必要

移送サービス



福祉有償運送（会員制）

NPO等の非営利団体が、高齢者や障害者等の移動制約者の通院、外出を支援するため福祉車両や一般車両を使用し有償で行う移送サービスです。

事業所名	連絡先	詳細（税込価格） ※料金は目安です。予約時ご確認ください。
NPO法人 もっけだの	03-3726-0149 090-9771-1047	年会費3,000円サービス基本料金+距離の料金 （500円+1kmにつき200円） 院内付き添い可・車いす対応可 ご利用の目的は通院に限らずなんでもかまいません。 近距離でも送迎させていただきますのでお気軽にお 問い合わせください。
NPO法人 たすけあい大田 はせさんず	03-5747-2610	年会費3,000円、入会費3,000円 区内かつ1区間の利用料金1,600円 院内付き添い可・外出の付き添い可車いす対応可。

一般タクシー



事業所名	連絡先	料金等
荏原交通 	配車：03-3783-5111	貸し切りタクシー対応可
日本交通 	EDS事業部 050-3160-4453 受付時間：平日9時～17時 （年末年始を除く）	サポートタクシーはお体が不自由な方 や車いすの方の移動をタクシーでお手 伝いするサービスです。通院時のお手 続きやお買い物などもお付き添いしま す。お気軽にお問い合わせください。 【料金】 事前予約・時間貸切制のタクシー料金 になります。最初の1時間：7,360円、 以降30分経過毎に2,950円追加

便利情報①



不用品回収

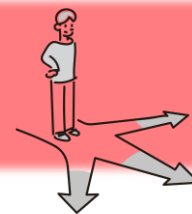
事業所名	連絡先	詳細
(株)ケアサービス クリーンサービス	03-5713-1653	創業50年の介護サービスを提供上場企業なので安心してお任せください。リユース・リデュース・リサイクル活動に取り組んでおり、買取なども含めて、お客様の要望にお答えします。女性スタッフも活躍しており、丁寧な仕分け作業を提供いたします。
(株)707便利屋！ お助け本舗大田蒲田店	03-6424-8583	ゴミ屋敷のお片付け・遺品整理・お片付け作業・不用品引き取り・内装事・家具や荷物の運搬移動・遺品整理・清掃・お掃除・お引越し・ハウスクリーニング等、お気軽にご相談ください。お見積りも無料でお伺いします。
(株)ムーバル	0120-860-680	不用品回収、粗大ゴミ1個から家丸ごとまで全てお任せください。引っ越し・家具や荷物の運搬移動・リフォーム・ハウスクリーニングも承ってます。お見積りも無料でお伺いします。
(株)BUN BUN 出張買取・不用品回収 カフェキャビン	090-4373-7280	モノのお困りごとは、地域密着キャビンへ！小さなモノ1点から出張買取いたします。不用品の回収も承ります。南雪谷、東雪谷に店舗を構えていますので、店頭でのご相談も可能です。遺品整理、生前整理、一軒家丸ごと、女性スタッフの井上がご相談に伺います。



見守り（大田区社会福祉協議会）

事業名	連絡先	詳細
緊急通報サービス 紹介事業	03-5703-8230	自宅内での急病時に通報ボタンを押すと、緊急連絡先への通報や、警備員の駆け付け等の対応する業者を紹介します。 月々2,750円（税込）～
ほほえみ訪問	03-5703-8230	登録制による無料の見守り訪問サービスです。地域の絆サポーターが月に2回程度訪問します。玄関先でのあいさつや会話を通して安否確認や地域の情報を提供します。

便利情報②



就労相談			
相談先	連絡先	対象	相談内容
大田いきいきしごとステーション (大田区社会福祉協議会)	03-5713-3600	概ね55歳以上の方	就労や技能習得・社会参加などに関すること

福祉法律相談（無料・予約制）		
相談先	連絡先	相談内容
おおた 成年後見センター (大田区社会福祉協議会)	03-3736-2022	①弁護士による日常生活上の法律相談 毎週火曜日（第5火曜を除く） 午前10:00～12:00／1人40分
		②司法書士による成年後見制度に関する相談 第1,2,4木曜日／午前10:00～12:00／1人1時間
		③公証人による公正証書を活用した委任契約、遺言相続等に関する相談 第3木曜日／午前10:00～12:00／1人30分

消費者相談		
事業所名	連絡先	詳細
大田区立 消費者生活センター	03-3736-0123	悪質リフォーム、悪質商法、架空請求詐欺、振り込め詐欺などの消費者相談窓口

シルバーパス	
満70歳以上の都民の方は都内民営バス・都営交通などが利用できる東京都シルバーパスを購入できます。必要書類がありますのでお申込みの際は①へお問い合わせください。	
事業所	連絡先・住所
①社団法人東京バス協会 シルバーパス専用電話	03-5308-6950
②東急バス池上営業所	03-3752-2381 大田区中央7-1-1



...



...



...



医療情報

● かかりつけ医



病気になった時、真っ先に相談したいお医者さんです。

そのためにも、予防や健康管理も含めて普段から、気軽に何でも相談できる関係を築くことが大切です。

ちょっと体の調子がおかしいなと感じた時にすぐに相談でき、ちょっとした異変にも早めに気付き対処してくれる専門家となるのが「かかりつけ医」です。

かかりつけ医のいない人は、地域の医師会へご相談ください。

☎ 田園調布医師会 03-3728-6671

● 在宅医療相談窓口

退院の際の在宅療養に関することや、在宅での診療に関する事など、在宅医療に関するご相談をすることが出来ます。

03-5744-1632

※田園調布地区担当

毎週月曜日、木曜日（午前9～12時）

Q: 訪問診療とは？



「寝たきりのため通院が困難・・・」

「ご本人が病院を嫌って受診しようとしていない・・・」

このような通院が困難な方や介護が必要な方に対して、医師や看護師等が自宅に訪問して定期的に計画的に医療を提供してくれます。

また、救急の対応や入院が必要な場合は支援病院と連携して対応してくれます。

● 東京消防庁救急相談センター

急な病気やケガをした場合に、救急車を呼んだほうがいいのか、今すぐ病院に行ったほうがいいのかなど迷った際の相談窓口として、東京消防庁救急相談センターがあります。東京消防庁救急相談センターでは、これらの相談に医師、看護師、救急隊経験者等の医療チームが、24時間年中無休で対応しています。

#7119（24時間年中無休）

こちらからも繋がります

☎ 03-3212-2323



おおた医療BOOK

大田区役所、各特別出張所、各地域福祉課、各地域包括支援センターにて配布中。

大田区ホームページからデジタル版も閲覧可能。ご活用ください。



認知症相談

認知症疾患医療センター (東京都立荏原病院)	☎ 03-5734-7028 (平日 9:00～17:00)
大田区若年性認知症支援相談窓口 (社会福祉法人 池上長寿園)	☎ 03-6459-8591 (月火木金 9:00～17:00)

メモ



地域包括支援センター嶺町

住所 大田区田園調布本町7-1 2階

電話 03-5483-7477

**窓口
開設時間** 平日 9:00~19:00
土曜日 9:00~17:00
(日・祝・年末年始はお休み)

高齢者の生活や介護など、困りごとについてどのような支援が必要かを判断し、適切なサービスや専門機関、制度の利用につなげる支援を行います。

【担当エリア】

田園調布本町、田園調布南、東嶺町、西嶺町、北嶺町の一部、南雪谷二・四丁目の一部



シニアステーション東嶺町

住所 大田区東嶺町20-4

電話 03-3753-3008

開館時間 月~土 9:00~17:00
(日祝・年末年始は休館)



シニアステーション東嶺町は、60歳以上の地域の皆さまの交流の場・通いの場です。楽しく介護予防に取り組むことが出来ます。体操教室など様々なプログラムのほか、専門職による講習会、参加者同士による趣味活動など実施しています。



社会福祉法人響会HP



社会福祉法人響会YouTube



社会福祉法人響会instagram

作成：地域包括支援センター嶺町