



石神井地域包括支援センター便り 訪問支援員VER 冬号



地域包括支援センター

地域の高齢者の方々のための介護と医療の相談窓口です。
☆お住まいの地域により担当のセンターが変わります。こ
注意ください。詳しくは裏面をご覧ください

特集1 フレイル予防って知っていますか？

フレイルとは
からだやこころの機能の低下によって、要介護
に陥る危険性が高まる状態をいいます。



そうならない為にも、「3つの柱」でフレイル予防！

運動
毎日少しの
筋トレから

栄養・口腔
バランスの
良い食事
口腔ケア

社会参加
こまめな外出や
交流・活動参加

- ・運動⇒転ばない体をつくろう！
- ・栄養⇒いろいろな物をよく噛んで食べて栄養素をしっかり取る！
- ・社会参加⇒家にこもらず外に出る！

●メタボ予防からフレイル予防へ●

訪問支援員とは

ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業で、
地域から孤立することがないように、
必要な支援につなげていく為に訪問しています。



石神井地域包括支援センター
〈石神井庁舎4階〉

電話番号：03-5923-1250



地域包括支援センター（医療と介護の相談窓口）

圏域名	センター名	所在地	電話番号	担当地域
1 練馬	①第2育秀苑	羽沢 2-8-16 (特別養護老人ホーム内)	5912-0523	旭丘、小竹町、羽沢、栄町
	②桜台	桜台 1-22-9 (桜台地域集会所内)	5946-2311	桜台
	③豊玉	豊玉南 3-9-13 2階 (デイサービスセンター内)	3993-1450	中村、中村南、豊玉中、豊玉南
	④練馬	練馬 2-24-3 (デイサービスセンター内)	5984-1706	向山、練馬
	⑤練馬区役所	豊玉北 6-12-1 (練馬区役所東庁舎 5階)	5946-2544	豊玉上、豊玉北
	⑥中村橋	貫井 1-9-1 (中村橋区民センター 2階)	3577-8815	貫井、中村北
2 光が丘	⑦北町	北町 2-26-1 (北町地区区民館内)	3937-5577	錦、北町1～5・8、平和台
	⑧北町はるのひ	北町 6-35-7 (北保健相談所内)	5399-5347	氷川台、早宮、北町6・7
	⑨田柄	田柄 4-12-10 (特別養護老人ホーム内)	3825-2590	田柄1～4、光が丘1
	⑩練馬高松園	高松 2-9-3 (特別養護老人ホーム内)	3926-7871	春日町、高松1～3
	⑪光が丘	光が丘 2-9-6 (光が丘区民センター 2階)	5968-4035	光が丘2・4～6、旭町、高松5-13～24番
	⑫光が丘南	光が丘 3-3-1-103号	6904-0312	高松4・5-1～12番、田柄5、光が丘3・7
3 石神井	⑬第3育秀苑	土支田 1-31-5 (特別養護老人ホーム内)	6904-0192	土支田、高松6
	⑭練馬ゆめの木	大泉町 2-17-1 (病院内)	3923-0269	谷原、高野台3～5、三原台、石神井町2
	⑮高野台	高野台 1-7-29 (練馬高野台駅前地域集会所内)	5372-6300	富士見台、高野台1・2、南田中1～3
	⑯石神井	石神井町 3-30-26 (石神井庁舎 4階)	5923-1250	石神井町1・3～8、石神井台1・3
	⑰フローラ石神井公園	下石神井 3-6-13 (特別養護老人ホーム内)	3996-0330	下石神井、南田中4・5
	⑱第二光陽苑	関町北 5-7-22 (特別養護老人ホーム内)	5991-9919	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
4 大泉	⑲関町	関町南 4-9-28 (特別養護老人ホーム内)	3928-5222	関町北1～3、関町南2～4、立野町
	⑳上石神井	上石神井 1-6-16 (上石神井南地域集会所内)	3928-8621	上石神井、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4
	㉑やすらぎミラージュ	大泉町 4-24-7 (特別養護老人ホーム内)	5905-1190	大泉町
	㉒大泉北	大泉学園町 4-21-1 (大泉北地域集会所内)	3924-2006	大泉学園町4～9
	㉓大泉学園	大泉学園町 2-20-21 (デイサービスセンター内)	5933-0156	大泉学園町1～3、東大泉1～4
	㉔南大泉	南大泉 5-26-19 (南大泉地域集会所内)	3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
㉕大泉	東大泉 1-29-1 (大泉学園ゆめりあ 1-9階)	5387-2751	東大泉5～7、南大泉1～4	

まずは、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

受付時間

月曜～土曜日 午前8時30分～午後5時15分

(祝休日および12月29日～1月3日を除く)

上記の時間外でも、高齢者虐待等の緊急を要するご連絡は、
各地域包括支援センターに電話でご連絡ください。