



発行●**狛江市政策室**
〒201-8585 狛江市和泉本町1-1-5
☎3430-1111 FAX3430-6870
Email=wacco@city.komae.lg.jp
編集・制作●**特定非営利活動法人 k-press**
〒201-0003 狛江市和泉本町1-35-3
ル・ミリオン・イダ3階A号
☎3430-6617 FAX3430-6743
Email=wacco@k-press.net

2025
令和7年

誌面に掲載した記事・写真等の無断複製・転載等はお断りします。
お問い合わせ・ご意見は狛江市政策室へ

老後に備え蓄えよう基礎知識

4人に1人が高齢者

着実に進行する社会の高齢化。狛江市も例外ではなく、令和6年の65歳以上の高齢者の割合は、全国平均の29.3%を下回るものの、24.2%とほぼ4人に1人を占める。また、75歳以上の後期高齢者は14.2%、ほぼ7人に1人とこちらも増加が目立つ。

今後は人口の減少が進む一方で高齢化が進み、令和32年の高齢化率は32.6%に達すると予想されている。

市では5年前に狛江市福祉基本条例を制定、「いつまでも健やかに暮らせるまち」を目標に、全国の市の中で2番目に小さいなどコンパクトな狛江らしさを生かした

相談窓口①

まちづくりを進めており、高齢者が地域の中で元気に活躍できる環境整備などを推進している。

多くの方が、ゆとりのある穏やかな老後を送れるよう高齢者を対象にした様々なサービスや施設が展開されているが、介護をはじめまだまだ認知されていないことも事実。「いざ」という時にあわてたり、迷ったりしないためにも、基礎的な知識を蓄えておくことも大切だ。

この欄では、「シルバーライフの基礎知識」と題し、高齢者に関する情報をテーマごとに1年にわたって掲載。第1回として、相談窓口を取り上げる。



◆1◆新連載

4月のシルバー催事記

*開催日・期間、開始時間、会場、電話番号（2回目以降は省略）、問い合わせ先の順。

♥1日 10:00~12:30 **こまほつとカフェ** 狛江団地第一集会所 ☎5438-2522 こまえ正吉苑地域包括支援センター

♥3・10・24日 13:30~15:30 **チームオレンジ野川ひとのわ** 野川のえんがわこまち、こまえ正吉苑地域包括支援センター

♥3・17日 13:30 **歩こう会** こまえ苑 ☎3489-2422 地域包括支援センター こまえ苑

♥4・11・18・25日 14:00~16:00 **cafeひといき** ケアステーションMIRAI ☎5438-3565 あいとびあ地域包括支援センター

♥16日 13:00~15:00 **こまカフェ** こまほつとシルバー相談室 多摩川住宅、あいとびあ地域包括支援センター

♥17日 13:30 **せせらぎカフェ** ふらっとなんぶ、地域包括支援センター こまえ苑

♥17日 13:30~15:30 **くらカフェ** こまえ正吉苑二番館、こまえ正吉苑地域包括支援センター

♥23日 13:30~15:00 **こまえケアラーの会** こまえ正吉苑、こまえ正吉苑地域包括支援センター

♥25日 12:00~14:30 **こまぱく** こまえ工房、あいとびあ地域包括支援センター

介護や福祉、医療などの総合相談窓口

地域包括支援センター 3カ所に開設

地域包括支援センターは、保健医療の向上と福祉の増進を支援するため、介護、福祉、保健、医療など様々な問題に対応した総合相談窓口で、原則として65歳以上の高齢者を対象にしている。市内では市から委託を受けた法人があいとびあセンター、こまえ苑、こまえ正吉苑の3カ所で業務を行っている。

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員に加え、狛江市では、他では余り例のない精神保健福祉士を各センターに配置している。

センターでは、専門知識を備えたスタッフが担当地域の高齢者等から寄せられた要望や困りごとなどの問題解決や、介護、健康づくりなどの

課題に対応し、必要な施設やサービスなどの情報提供を行い、住み慣れた地域で安心して生活が送れる



あいとびあ
地域包括支援センター

住所 元和泉2-35-1 あいとびあセンター内
電話 5438-3565
時間 午前8時30分~午後5時30分
休日 第3土曜日、日曜日、祝日
職員 保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員、精神保健福祉士、介護支援専門員、認知症コーディネーター



地域包括支援センター
こまえ苑

住所 岩戸南4-17-17
電話 3489-2422
時間 午前8時30分~午後5時30分
休日 日曜日、祝日
職員 保健師(看護師)、社会福祉士、主任介護支援専門員、精神保健福祉士、介護支援専門員、認知症コーディネーター、生活支援コーディネーター



こまえ正吉苑
地域包括支援センター

住所 西野川2-27-23
電話 5438-2522
時間 午前8時30分~午後5時30分
休日 日曜日、祝日
職員 看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員、精神保健福祉士、介護予防フレイル予防推進員、介護支援専門員、認知症コーディネーター

ように支援している。

主な業務は①**相談業務**として総合相談支援業務、権利擁護業務、包括的継続的ケアマネジメント業務、介護予防ケアマネジメント業務、②**認知症支援業務**として認知症カフェや認知症家族会などの開催、③**介護予防・生活支援体制整備事業**として介護予防教室、体操教室などの開催、居場所づくりなど。

相談や連絡は、本人は1割程度で、家族や知人が多く、このほか近隣住民や民生委員、病院、警察、消防などからも寄せられる。

相談内容は、介護保険の手続きをはじめ介護に関するものが多いが、医療や健康維持、経済状況など様々だという。

相談は無料だが、直接訪れる場合はできるだけ事前に連絡するよう各センターでは呼びかけている。

ーター（保健師が兼務）、生活支援コーディネーター

対象地域・人数 西和泉、中和泉、元和泉、東和泉。約5,300人

相談件数 年間約1万件

特色 狛江市社会福祉協議会が行っている様々なサービスや事業と連携している。

在宅医療・介護連携相談支援担当

対象地域・人数 岩戸北、岩戸南、猪方、駒井町。約6,600人

相談件数 年間約9,500件

特色 在宅医療・介護連携相談支援窓口を設置。可能な限り自宅を訪問し、暮らしぶりなどを客観的に判断して相談に生かしている。

一、生活支援コーディネーター

対象地域・人数 西野川、東野川、和泉本町。約7,900人

相談件数 年間約1万件

特色 こまえ正吉苑のイベントなどを通して地域の住民との交流を深めており、気軽に来所して、相談してもらえるように努めている。

「社会参加で健康」めざし 講演と仕事探し相談会

高齢者の社会参加と健康の関係をテーマにした講演会「狛江で暮らし、はたらく〜生きがいづくり講演会&個別相談会」(狛江市高齢障がい課主催)が3月12日(金)に防災センターで催され、約50人が参加した。

このイベントは市が令和5年度から実施しており、今回で2回目。講演会は染谷クリニックの染谷泰寿院長と同クリニックの栄養士などが、認知症とフレイルを予防し健康を維持するためのバランスの取れた食事などについて話したほ



講演する染谷院長

か、テレビ体操アシスタントの藤元直美さんがラジオ体操や健康体操を解説付きで実演した。

講演後の個別相談会にも多くの高齢者が参加した。ハローワーク府中、シルバー人材センター、こまえくぼ1234、狛江市社会福祉協議会が設けたブースで資料などを受け取るほか、職員から仕事やボランティアについて熱心に説明を受けていた。