

活躍  
する

求む!!

豊かな経験と実績。  
あなたの力を地域へ!!



## やっぱり地元で地域活動!!

### ④ 多摩市生活サポーター

☎ 042-338-6924  
(市役所高齢支援課)

あなたの元気や経験を活かしませんか? 買い物やゴミ出し等、高齢者の生活をお手伝いするお仕事です。



### ⑤ 多摩市介護予防リーダー

☎ 042-338-6924  
(市役所高齢支援課)

地域のグループ活動などを通じて、介護予防のための体操、認知症予防、お口のトレーニング、低栄養予防のための活動など、様々な活動を行います。



### ⑥ 見守りサポーター(TAMAみまもり隊)

☎ 042-338-6846  
(市役所高齢支援課)

日常生活の中で出会う高齢者へのさりげない見守りを行い、異変に気づいた時には声かけをしたり相談機関へ連絡することで、高齢者の生活を支えていく活動です。



### ⑦ 健康づくり推進員

☎ 042-376-9111  
(市役所健康推進課)

市の委嘱を受け、地域の皆さんが健康になれるようウォーキングや健康体操・料理など各種講座を企画・運営していく活動です。





できます！  
あなたの悩み相談。  
健康や介護など、ぜひ！！

## 地域で暮らす高齢者の皆さんの相談窓口

地域包括支援センターとは、介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者（65歳以上）を支える「総合相談窓口」です。専門知識を持った職員が、高齢者が住み慣れた地域で生活できるように介護サービスや介護予防サービス、保健福祉サービス、日常生活支援などの相談に応じています。

### 西部地域包括支援センター

和田1532 ☎042-389-8850

[担当地区] 東寺方(3丁目を除く)・落川・百草・和田(3丁目を除く)・桜ヶ丘・関戸6丁目・貝取(地番)

### 多摩センター

#### 地域包括支援センター

山王下1-18-2 ☎042-376-2941

[担当地区] 落合・鶴牧・南野2~3丁目・唐木田・中沢・山王下

聖蹟桜ヶ丘駅

多摩市役所

永山駅

多摩センター駅

唐木田駅

### 北部地域包括支援センター

関戸4-19-5 多摩市立健康センター 3階

☎042-357-3711

[担当地区] 関戸1~5丁目・一ノ宮・愛宕・東寺方3丁目・和田3丁目・乞田・永山1丁目・貝取1丁目・豊ヶ丘1丁目

### 東部地域包括支援センター

諏訪5-1 諏訪複合教育施設内

☎042-373-7850

[担当地区] 連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪

### 中部地域包括支援センター

永山4-2-5-105

☎042-375-0017

[担当地区] 永山2~7丁目・貝取2~5丁目・豊ヶ丘2~6丁目・南野1丁目

多摩市は  
連携して  
支えます！

その他のお困りごとは  
こちら(各種相談窓口)へ



### 多摩市の介護予防・日常生活支援総合事業

多摩市では、住み慣れた地域でいつまでも元気で自分らしい生活を送るために、一人ひとりの状態に合わせた事業を行い、地域まるごと元気を目指しています。詳しくはお住いの地域にある地域包括支援センターにお問い合わせください。



# beyond



# 60



発行日：2020年3月31日

発行：多摩市役所 健康福祉部 高齢支援課

一般社団法人 多摩マイライフ包括支援協議会（多摩市第1層生活支援体制整備事業受託者）

編集：多摩市まるっと協議体\*（第1層協議体）

問合せ：高齢支援課 ☎042-338-6924

\*まるっと協議体：社会福祉法人・NPO・民間企業・自治連合会・民生委員・老人クラブ等の代表から構成され、地域の課題、支え合い、生活支援サービスなどについて検討しています。

