

シニア世代が経験を生かし、 地域貢献に活躍

子育ての終わった方や定年退職をした人が、第2の人生も有意義に暮らしていきたいという思いから、地域活動に目を向ける方も多いのではないのでしょうか？

「元気で100歳！！墨田で生きよう！！定年後の大きな生きがい発見！！」を指針に掲げる「NPO 法人てーねん・どすこい倶楽部」は、地域のシニア世代の方々が培ってきた、経験、技能、趣味、特技を高齢者支援や子育て支援、外国人への日本語教育などの活動を通じて、地域社会の参画と発展を目的としたボランティア活動を行っています。

会員は、40代から80代の約55名が所属しています。活動には、自主的に参加することができ、自分の生活環境に合わせて無理なく活動をしています。

会員は、それぞれ好きな事業活動に参加することで、子供たちから高齢者まで幅広い地域の方々とのコミュニケーションを楽しみながら活動を行っています。

特定非営利活動法人

てーねん・どすこい倶楽部

理事長 太田 雅子

高齢者の相談窓口

■案内図



【受付時間】

月曜日～金曜日（年末年始、祝日を除く）
午前9時～午後5時
（秘密厳守・相談無料）

ぶんか高齢者みまもり相談室

〒131-0044 墨田区文花1-29-5
都営文花一丁目アパート5号棟 1階



03-3614-6511

文花・立花地域の 13.老活・終活情報



住みなれたまちで
支えあう暮らし



ぶんか高齢者
みまもり相談室

老活2023

2023年9月現在

番号	種類	サービス名称	サービス内容／備考	利用時間／休日	対象／費用	問合せ先／事業所	住所・電話
1	学習	ユートリヤ すみだ生涯学習 センター	生涯学習に関する情報の 提供と生涯学習相談	9:00～21:00 毎月第4月曜日休み (祝日の場合は翌日) 年末年始を除く	学習相談は無料 施設利用料はお問合せ 下さい。	ユートリヤ すみだ生涯学習 センター	墨田区東向島2-38-7 ☎5247-2001
2	ボランティア活動	すみだ ボランティアセンター	ボランティア活動推進の拠点としてボランティア活動についての 情報提供、相談、紹介	9:00～17:30 月～金曜日 (祝・年末年始を除く)	対象:どなたでも	すみだ ボランティアセンター	墨田区東向島2-17-14 ☎3612-2940
3		NPO法人 てーねん・ どすこい倶楽部	定年後等に地域で自分の経験 や特技を生かしたい方、何かを 始めたい方、新しい仲間を作りたい 方が集まり活動	10:00～16:00 月～金曜日(土・日祝 ・年末年始を除く)	おおむね55歳以上の方 入会費:2,000円 年会費:1,200円 (一般会員)	NPO法人てーねん・ どすこい倶楽部	墨田区東向島1-17-8 ☎5631-2577
4		介護支援ボランティア・ ポイント制度	区内の介護保険施設でボラン ティア活動を行うと、毎年たまった ポイントに応じて上限2万円を 受け取ることが出来る。(要登録)	8:30～17:00 (土・日・祝・年末年始を除く)	65歳以上の介護サービス を利用していない 区民の方	介護保険課 管理・計画担当	墨田区役所4階 ☎5608-6924
5		高齢者見守り協力員 (すみだ高齢者見守り ネットワーク事業)	定期的な見守りが必要な高齢 者宅の訪問や、戸外からの緩やかな 見守り活動を行う登録制の ボランティア	9:00～17:00 月～金曜日(土・日祝 ・年末年始を除く)	見守り協力員として活動する には、見守り協力員養成 研修を受講する必要があります。	ぶんか高齢者 みまもり相談室	墨田区文花1-29-5 1階 ☎3614-6511
6		市民後見人活動	自身での財産管理などが難しい 方に代わり、金銭管理や福祉 サービスの契約などを行う	8:30～17:00 (土・日・祝・年末年始を除く)	墨田区在住、在勤 おおむね70歳未満の方 養成研修を受講する必要があります。	墨田区役所 厚生課厚生係	墨田区役所3階 ☎5608-6150
7		すみだハート・ライン21 (有償ボランティア)	地域の皆さんの参加と協力により、 日常生活で手助けを必要とされて いる高齢の方や障害のある 方などに、家事援助を中心とした 有料の在宅福祉サービスを提供	9:00～17:00 月～金曜日 (祝・年末年始を除く)	協会の会員:サービスが提供 できる18歳以上の方/ *活動 1時間につき、800～ 1,000円の謝礼金をお振 込みします。	すみだハート・ライン21 事業室	墨田区亀沢3-20-11 関根ビル4階 ☎5608-8102
8	就労	墨田区シルバー人材 センター	企業や家庭、公共団体などから、 さまざまな仕事を引き受けて地域の 経験豊かな高齢者の方々に臨時的・ 短期的または軽易な仕事を 中心に提供	8:30～17:15 月～金曜日(土・日祝・ 年末年始を除く)	区内在住の60歳以上の 健康で働く意欲のある方 年度会費2,000円	墨田区シルバー人材 センター	墨田区文花1-32-1-101 ☎3616-5048
9		「就職支援コーナー すみだ」	ハローワークシステムによる求 人検索や職業相談など、ハロー ワーク墨田と一体となった就労 支援を行う	9:00～17:00 月～金曜日(祝日・年末 年始を除く)	無料	すみだ就職相談室 「就職支援コーナーすみ だ」	墨田区役所内 1階 ☎5608-6298

終活2023(1)

2023年9月現在

番号	種類	サービス名称	サービス内容／備考	利用時間／休日	対象／費用	問合せ先／事業所	住所・電話
1	財産保全・遺産相続関係	ぶんか高齢者支援総合センター	成年後見制度等の相談	9:00～18:00 月～土曜日年末年始 日曜祝日休み	相談無料・秘密厳守	ぶんか高齢者支援総合センター	墨田区文花1-29-5 1階 ☎3617-6511
2		地域福祉権利擁護事業	福祉サービス利用援助/日常的 金銭管理/書類等預かり	9:00～17:00 月～金曜日 (祝・年末年始を除く)	相談無料/ 利用料・サービス内容な ど詳しくはパンフレットをご 用意していますので、ご相 談ください。	すみだ福祉サービス 権利擁護センター	墨田区東向島2-17-14 ☎5655-2940 FAX3612-2944
3		すみだあんしんサービス	見守りサポート/任意後見サポ ート/エンディングサポート				
4		成年後見制度利用支援	成年後見制度に関する情報提供・ 相談支援		相談無料		
5		弁護士による法律相談	法律的な助言・相談支援。要予約	毎月第3木曜日 13時半、14時半、15時半			
6		あんしん居住制度	見守りサービスや葬儀の実施、残 存家財の片付けのサービスが提 供されることにより、高齢者等 の病気・事故・孤独死等の不安を 解消し、安心して居住できる支援 をする。	9:00～17:00 (土・日・祝、年末年始 を除く)	利用料・サービス内容は お送りするパンフレットで 紹介(お気軽にお電話く ださい。)	公益財団法人 東京都防災 ・建築まちづくりセンター	新宿区西新宿7-7-30 小田急西新宿O-PLACE3F ☎5989-1784
7		日本司法支援センター (通称:法テラス)	国民のみなさまがどこでも法的な トラブルの解決に必要な情報や サービスの提供を受けられるよう にしようという構想のもと、設立 された法務省所管の公的な法人	平日9:00～17:00 (土・日曜・祝は除く)	相談無料・秘密厳守 (収入・資産が一定基準 以下の方が対象)	法テラス上野	台東区上野2-7-13 ヒューリック・損保ジャパン 上野共同ビル6F ☎0570-078-304
8		向島公証役場 (東京法務局所属)	■公正証書遺言の作成 ■任意後見契約の作成 ■委任契約・死後事務委任契 約の作成 ■尊厳死宣言公正証書の作成	9:00～17:00 (土・日・祝、年末年始 を除く)	要予約 相談無料	向島公証役場	墨田区東向島2-29-12- 102 ☎3612-5624
9	消費生活	すみだ消費者センター	消費生活相談員が、悪質商法による 被害やインターネットをめぐる架空請 求、商品事故に関する苦情など、さま ざまな消費生活に関する疑問や契約 トラブル等の相談に応じています。	9:00～16:30 月～土曜 ※土曜日は 電話相談のみ受付	墨田区在住、在勤、 在学の方 相談は無料/秘密厳守	すみだ消費者センター 消費者相談室	墨田区押上2-12-7 セトル中之郷2階 ☎5608-1773

内容は変更することもありますので、問合せ先にご確認ください

終活2023(2)

2023年9月現在

番号	種類	サービス名称	サービス内容／備考	利用時間／休日	対象／費用	問合せ先／事業所	住所・電話
10	生活 付資金	不動産担保型 生活資金貸付事業	持ち家と土地があっても現金収入が少ない65歳以上のみの高齢者世帯が、将来にわたって住み続けることを前提に、その居住用不動産を担保に生活費を借り入れることにより、世帯の自立支援を図っていく貸付制度です。 ※マンション・借地権不可		9:00～17:00 月～金曜日 (祝・年末年始を除く)	墨田区社会福祉協議会	墨田区東向島2-17-14 ☎3614-3902
11	生前・ 遺品整理	介護用品の スマイル	遺品整理・生前整理・不用品 回収ハウスクリーニング 家具の移動	8:30～17:30 日曜休み	どなたでも 見積無料	(株)日本ドライ 介護用品の スマイル	荒川区町屋1-27-5 2F ☎6240-8666
12		企業組合あうん	不用品の引取・買取 片付け・清掃	9:30～17:30 日曜休み	見積無料 http://awn-net.com/	企業組合あうん	荒川区東日暮里 1-36-10 ☎5604-0873
13	葬儀	(有)カシマ商店 カシマ会館	事前相談受付	24時間電話受付	どなたでも 御予算に応じた葬儀を 提案します。	(有)カシマ商店 カシマ会館	墨田区立花2-23-14 ☎3612-1466
14		平安祭典 カルチャーパビリオン 平安 立花	平安祭典は最愛のご家族だけで お見送りする家族葬から一般葬ま でご希望に沿った安心のお見積り システムでご葬儀をご提案させて いただいております。	24時間電話受付	終活プランの作成のお手伝 いをさせていただきます。 事前相談無料	平安祭典 カルチャーパビリオン 平安 立花	墨田区立花5-8-4 ☎3633-3357 FAX☎3632-6267
15	手続 き	おくやみコーナー	★必要な手続きをまとめて受付で きます。★申請書等への記入を省 略できます。専用ブースで安心して 相談できます。	9:00～12:00 13:00～16:00 (土日・祝日、12/29～ 1/3を除く)	亡くなられた方の住民登録 が墨田区の方のご遺族等 に限りです。来庁される日 の5営業日前までにご予約 ください。	墨田区区民部窓口課 おくやみコーナーコール センター(インターネット 予約もあります)	墨田区役所 1階 おくやみコーナー ☎5608-6117
16	墓 じ まい	(株)Be Bright (ビーブライト)	墓じまい・遺品整理 墓参り代行・ご遺骨関連	10:00～18:00 不定休	[お墓]「供養」に関して ご支援いたします。ご遠慮 なくご相談ください。	(株)Be Bright	墨田区業平3-8-4 ビレッジマルタニ302 ☎6658-4250

内容は変更することもありますので、問合せ先にご確認ください。