

ワタミの宅食

0120-321-510



まごころ御膳 710円(税込)
配達:夕食(月~日 7日間)
※曜日を選べるコースもあります

【実際にこんなこともありました】

夏の酷暑が続く時期に、配食弁当事業所より、「お弁当がそのまま置いてある。ポストに新聞が溜まっている。」と連絡がありました。



ケア24職員が様子を見に行くと、自宅内でぐったりとされ、熱中症の症状がみられました。すぐに救急車を呼び、病院へ搬送されることになりました。

このように、あんしん協力機関に登録している事業所は、業務を通して見守りを行っています。安否確認としての役割も果たしています。

ほっこりスマホ相談

「スマホ教室に行ったけどよく分からない」「LINEを使いたい」などスマホのちょっとした困りごとを、地域のあんしん協力員が使用者目線でサポートします。マンツーマンなのでご自分のペースで疑問を解消できますよ。ぜひ、お気軽にご連絡ください！

日時

- ① 5月 8日(木)
 - ② 6月 12日(木)
 - ③ 7月 10日(木)
- 13:00~、13:30~
14:00~、14:30~
(1回30分/1名ずつ)

場所

ケア24浜田山相談室
(浜田山1-36-3)

持ち物

ご自身のスマートフォン

申込み

※4/9(水)~申し込み開始
ケア24浜田山へ連絡
(03-5357-4944)

※先着順 ※無料です



ケア24は杉並区から運営を委託されている高齢者の総合相談窓口です

ケア24浜田山だより

杉並区浜田山1-36-3 電話:03-5357-4944 2025年 4月号

地域包括支援センター ケア24浜田山とは...

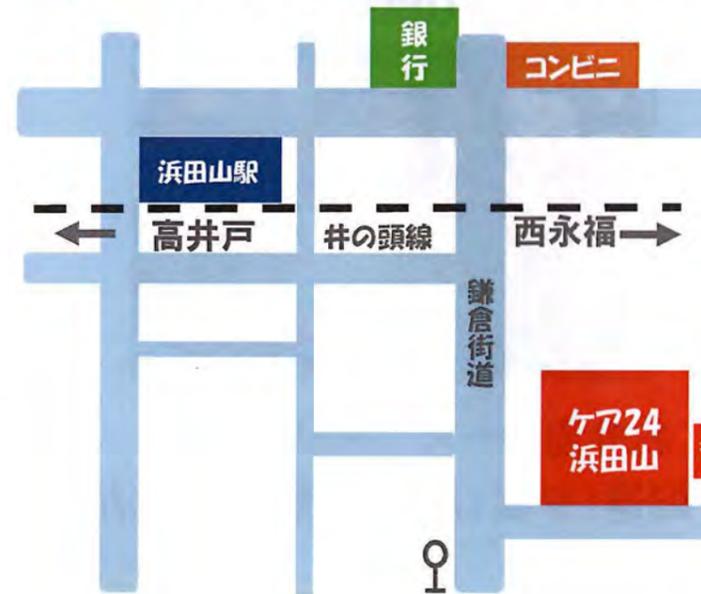
高齢者の方が住み慣れた地域で、いきいきと生活できるよう支援をする高齢者の総合相談窓口です。主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師が中心となって、適切なサービスの紹介やお困りごとが解決できるように相談・支援を行っています。



高齢者の皆様の身近な相談窓口です。お気軽にご相談ください。



今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。



【住所】浜田山1-36-3

【電話】03-5357-4944

【担当地域】

浜田山1,2,3丁目、高井戸東1,3丁目
下高井戸4,5丁目、上高井戸3丁目

【窓口受付時間】

月~金曜日:9:00~19:00

土曜日:9:00~13:00

日曜日・祝日:お休み

※夜間、日曜日、祝日および年末年始の緊急時のご相談は、電話で24時間受け付けています。

民間配食弁当一覧

浜田山地域の
情報紹介

配食弁当事業所にご協力頂き、一覧表を作成しました。(五十音順で掲載しております)
詳細は直接事業所にお問い合わせ下さい。

お弁当の味さい 杉並店

03-5356-8345



さくら御膳 679円(税込)
配達: 昼食、夕食
〈刻み食・ペースト食〉

コープみらい(デイリーコープ)

0120-502-160



舞菜弁当 615円(税込)
配達: 夕食 (月～金 週3日から)
〈エネルギー塩分調整食〉

宅配クック123 杉並店

03-6379-7531



普通食 648円(税込)
配達: 朝食(パン・ドリンク)、昼食、夕食
〈幸たんぱく食・健康ボリューム食
透析食・たんぱく塩分調整食
カロリー塩分調整食・やわらか食
ムースセット食・消化にやさしい食〉

東都生協

0800-100-8070



お弁当コース 689円(税込)
配達: 夕食(月～金週3食以上から)

あんしん協力機関に登録しています(一部未登録あり)

杉並区ひとり暮らし高齢者等たすけあいネットワーク事業に賛同した企業が、日常業務を通して高齢者の見守りや支援を行います。
異変に気付いた場合はケア24に連絡します。

配食のふれ愛 花鳥風月店

03-6379-1872



普通食 676円(税込)
配達: 昼食、夕食
〈刻み食・ムース食・カロリー調整食・
たんぱく調整食・3分以内のお手伝い・なんでも相談電話〉

ベネッセのおうちごはん

0120-586-112



まいにち七彩 720円(税込)
配達: 夕食(昼食のみは不可)
夕食と翌日の昼食
〈減塩食・やわらか食は冷凍のみ〉

まごころ弁当練馬・中野杉並店

03-5356-8930



普通食 679円(税込)
配達: 昼食、夕食
〈刻み食・ムース食・カロリー調整食・
たんぱく調整食・3分以内のお手伝い〉

ライフデリ 杉並店

03-5303-9377



普通食 720円(税込)
配達: 朝食(前日に夕食と一緒に届けます)
昼食、夕食
〈刻み食・やわらか食・ムース食・
カロリー調整食・たんぱく調整食〉