

# 堅田あんしん長寿相談所だより

令和 7 年度 第 1 号

発行：堅田あんしん長寿相談所

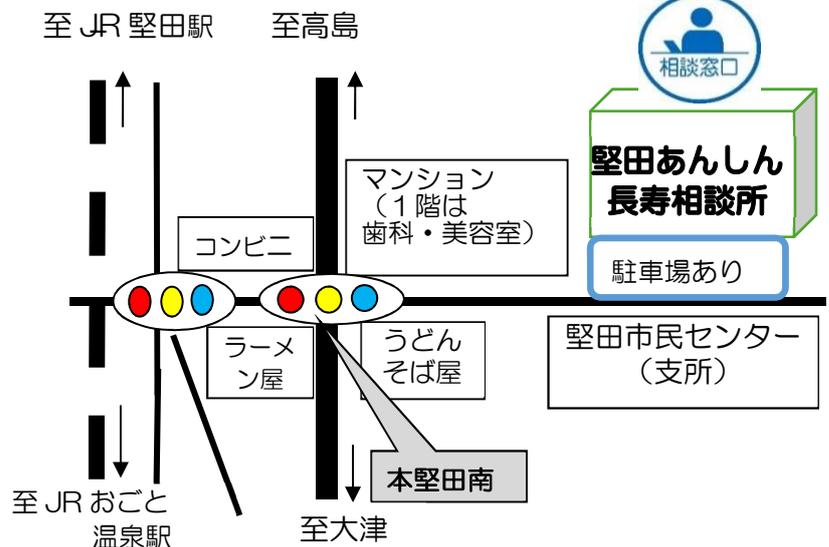
堅田あんしん長寿相談所は【堅田・仰木・仰木の里・仰木の里東】学区にお住まいの高齢者の方を対象とした福祉・介護の相談窓口です。

保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員がチームとなり相談に応じています。

来所や電話相談だけでなく、訪問による相談も行っています。

相談は無料です。

お気軽にご利用ください。



住所：大津市本堅田三丁目 17-14

電話：077-574-1010 / 077-574-1080

ファックス：077-574-1728

開所時間：9時～17時

(土日・祝祭日、年末年始除く)

\*平日夜間、休日の緊急時の連絡先

大津市役所代表 電話：077-523-1234

## ★働く家族介護者のための休日相談★

毎月第2土曜日と第4日曜日に市内のあんしん長寿相談所のうち1か所を開所して休日相談（窓口または電話）を実施しています。

詳しくはあんしん長寿相談所にお問い合わせいただくか、大津市のホームページをご覧ください。（予約制です）

【実施時間】 9時～17時（12時～13時除く）の間で1時間ごとの予約制

【予約方法】

①電話予約：堅田あんしん長寿相談所へ直接連絡をお願いします。

電話 077-574-1010 / 077-574-1080（受付時間平日9時～17時）

②インターネット予約：「あんしん長寿相談所休日相談予約」で検索ください。

堅田あんしん長寿相談所の休日相談日

令和7年10月26日（日）、令和8年2月14日（土）です。

# 始めてみましょう 人生会議



人生会議とは、もしものときに備え、どんな医療やケアを受けたいかをあらかじめ考え、家族や医師・介護スタッフなどと話し合っておくことです。

例えば、病気やケガで自分の気持ちを伝えられなくなったときでも、自分の思いが伝わってれば、周りの人たちがそれに沿ったサポートをしやすくなります。大切な人たちに自分の思いを伝えておくことで希望に沿ったケアを受けやすくなります。

人生会議は「自分らしく生きる」ための準備です。特別なことではなく、元気なうちから家族や信頼できる人と少しずつ話をしてみましょう。

できるだけ住み慣れた家で過ごしたい

病気になっても趣味は続けたい

話し合いの機会がもててよかったわ

元気な今のうちにいろいろ話しておきたいの

なかなか聞きにくくて話せなかったんだ

元気なうちに旅行に行きたい



延命治療の希望の有無

## ●市民向け講座を行います

地域の高齢者サロンや老人クラブ等への出前講座をおこなっています。少人数でも短時間でも大丈夫です。お気軽にお問い合わせください。

講座メニュー例：

いつまでもハツラツ！フレイル予防、転倒予防、認知症予防、栄養講座、お口の健康、失禁予防、もしものときの意思決定 人生会議のお話 など

## ●熱中症に注意しましょう

高齢者は体内の水分が不足しがちで、暑さに対する感覚機能や体の調整機能が低下しています。夏季は特に熱中症にかかりやすいため、室内・夜間でも注意が必要です。

熱中症予防として、エアコンや扇風機による室温調整、こまめな水分補給、日頃から体調管理に気を付けましょう！