

中あんしん長寿相談所だより

高齢者の皆様、お困り事はございませんか？

中あんしん長寿相談所にご相談ください！



一人で暮らす親が心配。
介護サービスってどんなこ
とをしてくれるの？

お金の管理をし
てもらうには、
どうしたらいい
の？



最近物忘れが増えてきたの。
どこに受診するといいかしら？
認知症を予防するには、どうした
らいいのかしら。

最近よくつまづくな
あ。近くで運動でき
るところってあるの
かな？



家のお風呂やトイレに
手すりがあれば安心な
んだけどなあ。



中あんしん長寿相談所（中地域包括支援センター）は

藤尾、長等、逢坂、中央学区にお住まいの高齢の方を対象とした相談窓口です。
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。

お気軽にご利用ください。

住 所： 大津市浜大津四丁目1番1号

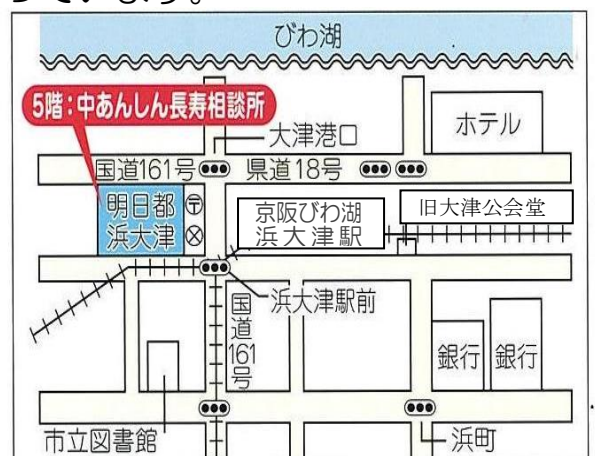
明日都浜大津5階

電 話： 077-528-2003、077-528-2006

F A X： 077-527-3022

開設時間： 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

内容によっては、開庁時間での対応とさせていただきます。

◎休日相談

■休日相談を実施しています。中あんしん長寿相談所では、令和7年8月24日(日)12月13日(土)
令和8年3月22日(日)に実施しています。詳しくは大津市ホームページでご確認ください。

受講料
無料

★ 出前講座のご案内 ★

中あんしん長寿相談所では自治会や老人会、サロン等へ出向き、出前講座を行っています。下記以外のメニューでもご相談させていただきます。

講座メニュー例

- | | |
|---------------------|---------------|
| ○いつまでも元気に フレイル予防講座 | ○介護保険の利用をするには |
| ○おいしく元気に 栄養講座 | ○認知症を正しく知ろう |
| ○お口の健康講座 | ○膝痛・腰痛予防について |
| ○もしもの時の意思決定 人生会議のお話 | ○体力測定 など |



お待ちして
います！



熱中症に気をつけましょう

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、室内でも夜間でも注意が必要です。みんなで熱中症予防を呼びかけ合い、予防しましょう。めまい・立ちくらみ・大量の汗・筋肉痛などの初期症状が進むと頭痛・嘔吐・倦怠感・虚脱感があらわれ、医療機関への受診が必要です。

熱中症予防行動のポイント

- エアコンや扇風機を使用しましょう。
- こまめに水分・塩分補給をしましょう。
- 日頃から健康管理をしましょう。
- 外出時は涼しい時間帯を選び、涼しい場所で十分な休憩を取りましょう。

