

真野あんしん長寿相談所だより

発行者:真野あんしん長寿相談所

みなさん、お元気ですか？

元気で過ごすために、今できることを！！

真野あんしん長寿相談所(地域包括支援センター)は、葛川・伊香立・真野・真野北学区の高齢者の方を対象とした福祉・介護の相談窓口です。

高齢者の方が住み慣れた地域で暮らし続けることを応援します。

介護保険でどんなサービスが利用できるの？どうやって申し込むの？

近所から怒鳴り声が聞こえる…大丈夫かな？

退院と言われたけれど、自宅で過ごせるのか不安…

物忘れがひどくなってきたのが気になる…

近くで身体を動かせるところや集えるところがあるのかな？

※ご相談は無料です。来所相談だけでなく、電話相談や訪問による相談も受け付けています。

あんしん長寿相談所の場所や連絡先については、裏面をご覧ください。

◇ 真野あんしん長寿相談所へのご案内 ◇



〒520-0232

大津市真野四丁目24-38

開設日時 月曜日～金曜日

9:00～17:00

(土曜日・日曜日・祝日・
年末年始は休みです。)

☎077-573-1521
077-573-1522

● 平日夜間、休日の緊急時の 相談窓口

■ 大津市役所代表

☎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場合があります。

● 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日曜日にあんしん
長寿相談所のうち、1か所を開所して休日相
談を実施しています。

事前予約制となっています。

相談日や相談場所、予約方法などの詳細に
ついては大津市ホームページをご覧ください。

長引く暑さからくるフレイルにご注意ください！

暑さは、体力の低下、食欲の減少、意欲低下を招きフレイル(虚弱)のリスクが高まります

🌻 身体を動かしましょう

エアコンのきいた室内で、ラジオ体操、ストレッチ、テーブルや
イスを支えにゆっくり「かかとの上げ下げ」をする健康体操や
朝や夕方の涼しい時間の散歩は効果的です

🌻 のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう

🌻 1日3食、食べることを心掛けましょう

そうめんになす・トマト・キュウリなどの夏野菜や
温泉卵、ささみなどを足すとミネラルやたんぱく質が
とれます
バナナに塩を少々かけて食べると、ビタミンB、Cや
ナトリウムがとれます

水分は食事にも含まれます

