

# 比叡あんしん長寿 相談所だより

令和元年 第1号

比叡あんしん長寿相談所は、雄琴・日吉台・坂本・下阪本・唐崎の地域を担当しており、高齢者の介護や健康、福祉などに関するご相談をお受けします。電話や来所での相談はもちろん、お宅に訪問しての相談も可能です。気軽にご連絡下さい。また、地域のさまざまな方と一緒に介護・地域の課題を考えています。



最近、外を歩いていても  
つまずきやすくなった…。  
コケて、大ケガしてしまうん  
じゃないかと不安や！

夫が認知症になってから、  
どう接していいのかわからなくて…。  
私がノイローゼになってしまい  
そうだわ…。

## こんな悩みを抱えてませんか？

お隣の〇〇さん、顔に大きな  
アザがあったわ！  
息子に殴られたって言うてた  
けど…誰に相談したらええや  
ろうか？

大津に引越したけど…知  
人もいなくて、数日のあい  
だ誰とも話してないわ。  
人とふれあいのある場所  
に行きたいわ。



その悩み、

私たちがお話をうかがいます。

あんしん長寿相談所にご相談を！

〈問合せ先〉

比叡あんしん長寿相談所  
(比叡地域包括支援センター)

〒520-0113

大津市坂本六丁目1番11号

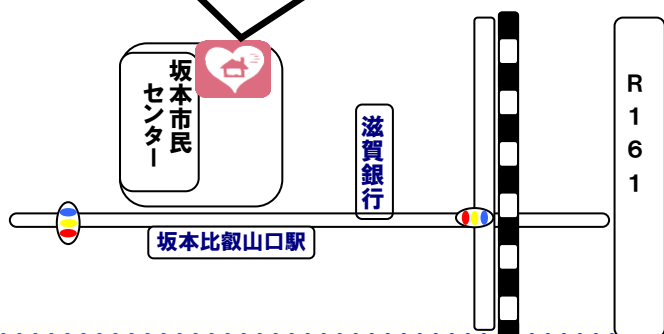
電話：578-6637・578-6692

FAX：578-8120

開設時間：8:40～17:25

(土日・祝祭日、年末年始を除く)

比叡あんしん長寿相談所  
比叡すこやか相談所



R161

# いきいき百歳体操 ひろがっていきます!!

『いきいき百歳体操』は高知市で開発された高齢者向けの筋力運動プログラムで「ゆっくり、無理せず」行える運動です。

日常生活で使用する筋肉を中心に鍛えることができ、全国的にこの運動に取り組むところが増えていきます。

定期的にプログラムに参加することで、「歩くのが楽になった」「荷物が運びやすくなった」という実感の声をいただいています。

「一体どんな運動なの?」という疑問や、「地域の仲間と『いきいき百歳体操』を始めたい!」と思われましたら、お気軽に『比叡あんしん長寿相談所』までご相談ください。



[問合せ]  
比叡あんしん長寿相談所  
Tel.578-6637/578-6692

## 比叡あんしん長寿相談所のスタッフ紹介

職種	スタッフ
所長(保健師)	青井 京子
保健師	佐野 実生
主任介護支援専門員	篠原 弘美
	飯山 宏
社会福祉士	小嶋 好美
	東 崇博
介護支援専門員	林 まゆみ
	藤野 光江
	井上 純子
	余米 未見子

## 認知症サポーターになりませんか?



認知症は、誰にでも起こりえる脳の病気です。あなた自身や家族、友人の方が発症することもあります。

特効薬はありませんが、適切な治療や周囲の対応により、その進行を止めたり、遅らせることが可能です。

大津市では、認知症を正しく理解し、適切な対応を学び、認知症の人と家族を見守る「認知症サポーター」養成講座を開催しています。

5名以上の団体に対して無料で講師を派遣しています。お気軽にお問合せください。

### 認知症サポーター養成講座

[内容] 認知症の知識・接し方

[時間] 約90分

[費用] 無料

[その他]

受講者にオレンジ

リングを進呈

※開催場所をご用意ください

[問合せ]

大津市長寿政策課 (Tel.528-2741)

又は比叡あんしん長寿相談所まで

