

# 膳所あんしん長寿相談所・晴嵐あんしん長寿相談所だより

発行：膳所あんしん長寿相談所・晴嵐あんしん長寿相談所

あんしん長寿相談所（地域包括支援センター）は、高齢の方がいつまでも住み慣れた地域で安心して生活していただくために、社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師・看護師の専門職が連携して、様々な相談をお受けいたします。



どんな相談を受け  
てくれるの？

## 皆さんの権利を守ります

- ・高齢者虐待、消費者被害、成年後見制度の利用に関することに対応します。

## 介護や福祉の相談に応じます

- ・介護保険を利用するにはどうすればいいの？
- ・病院から退院するが、在宅での生活が心配。
- ・「物忘れ」や「認知症」が心配。

自分らしい生活が続けられるように、一緒に考えます

- ・心身の状態や暮らしの状況から、介護予防事業やサービスの利用が望ましい方へ、介護保険サービス等を一緒に考えます。



お気軽に  
ご相談ください！

## いきいき百歳体操

少しでも長く健康に自分らしい生活ができるように、健康づくり・介護予防の活動として「いきいき百歳体操」を実施しておられるグループがあります。

また、あんしん長寿相談所では、自治会やお仲間です新しく始められるグループの立ち上げサポートも行っていますのでお気軽にご相談ください。

### ～グループ紹介（一部）～

〈膳所〉登橋（あすなろ）  
膳所市民センター2階和室  
毎週月・金 10:00～11:00  
申し込み不要・どなたでも参加できます



杖が無くても  
歩けるよ  
うになった。

〈富士見〉  
富士見公民館3階大会議室  
毎週月曜日 10:00～11:30  
祝日は休みです。開催日が変わることがありますので、事前に問い合わせてください。  
問い合わせ先は富士見公民館（TEL534-8122）



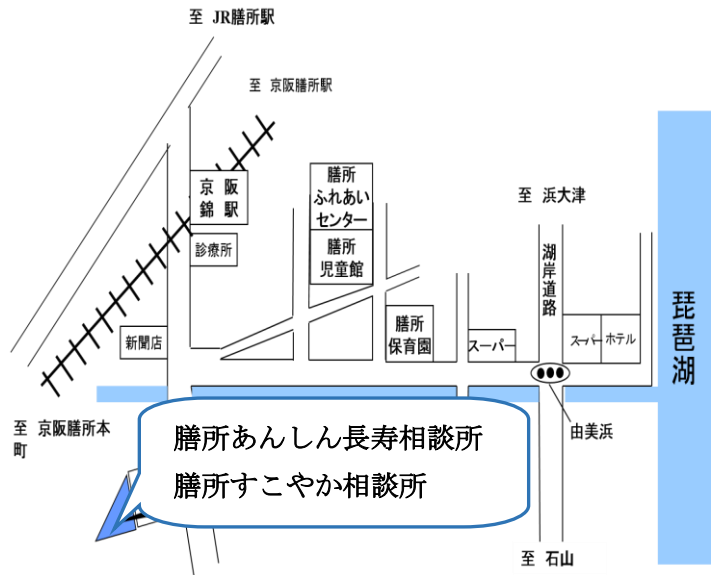
# 膳所・晴嵐あんしん長寿相談所 出前講座メニュー

あんしん長寿相談所では自治会や老人会、サロン等へ出前講座をおこなっています。少人数でも短時間でも相談に応じます。お気軽にお問い合わせください。

<p>① <u>認知症を知ろう</u></p> <p>【内容】 認知症の予防、早期発見、治療、対応方法、頭の体操など</p>	<p>② <u>健康寿命をのばすために</u></p> <p>【内容】 健康づくり、簡単な体操など</p>	<p>③ <u>介護保険を利用するには</u></p> <p>【内容】 介護保険の利用の仕方、利用できるサービスの紹介など</p>	<p>④ <u>いきいき百歳体操 立ち上げサポート</u></p> <p>【内容】 体操の効果のお話、いきいき百歳体操の実施</p>
--	---	---	--

## 膳所あんしん長寿相談所

担当学区：平野・膳所  
住所：大津市膳所二丁目5番5号  
電話：077-522-8867  
077-522-8882  
FAX：077-522-1198  
＜開所時間＞  
8：40～17：25  
(土日・祝祭日、年末年始除く)



## 晴嵐あんしん長寿相談所 (旧膳所第二あんしん長寿相談所)

### 2019年4月から名称が変わりました

担当学区：富士見・晴嵐  
住所：大津市栗津町7番21号  
シティコーポせいらん  
104号  
電話：077-534-2661  
077-534-2662  
FAX：077-534-2664  
＜開所時間＞  
8：40～17：25  
(土日・祝祭日、年末年始除く)

