

中第二あんしん長寿相談所だよ

中第二あんしん長寿相談所（中第二地域包括支援センター）とは・・・

滋賀学区・山中比叡平学区にお住いの高齢の方を対象とした相談窓口です。住み慣れた地域でいつまでも安心して生活していただくために、専門職（看護師・社会福祉士・主任介護支援専門員）が連携し、介護に関することや生活の心配ごとなどさまざまな相談に対応します。

来所相談だけでなく、電話や訪問による相談も受け付けておりますので、身近な相談所としてお気軽にご利用ください。

こんな悩みを抱えておられないか？

健康・介護のこと

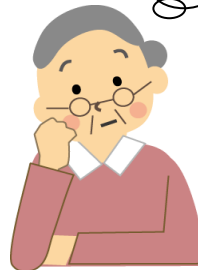
- 夫を介護するのにどうしたらいいの？
- 腰や膝が痛くて動きにくいけど、転倒を防ぎたい
- 病院から退院した後の生活が心配で・・・

地域での生活のこと

- 地域の中で、人と交流できる場に参加したい
- ひとり暮らしのため不安
- 自分が認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていきたい

権利をまもること

- 最近もの忘れが増えてきたため、お金の管理に自信がなくなってきた
- お隣さんから時々大声が聞こえるので心配



お気軽に
ご相談ください。

あなたの暮らしを
一緒に考えます！

★中第二あんしん長寿相談所★

- <住所> 大津市南志賀一丁目7番27号
<電話> 521-1471・1472
<FAX> 521-1473
<開設時間> 9:00～17:00
<職員> 矢守、藤田、廣嶋



あんしん長寿相談所では自治会や老人会、サロン等へ、介護予防の出前講座を行っています。お気軽にお問い合わせください。

出前講座メニュー

無料



1 正しく知ろう 認知症

内 容：認知症の早期発見、予防、治療、対応方法、頭の体操など
所要時間：30～60分

2 介護予防・健康寿命 を延ばすために

内 容：介護予防、健康づくり、簡単な体操など
所要時間：30～60分

3 いきいき百歳体操 立ち上げサポート

内 容：体操の効果の話と体操の実践
所要時間：60分

この講座は体操を継続実施したいグループへの支援として3回シリーズで出向きます。実施後 DVD をお譲りします。

4 総合事業と 介護保険の利用方法

内 容：事業の説明・利用できるサービスなど
所要時間：30～60分

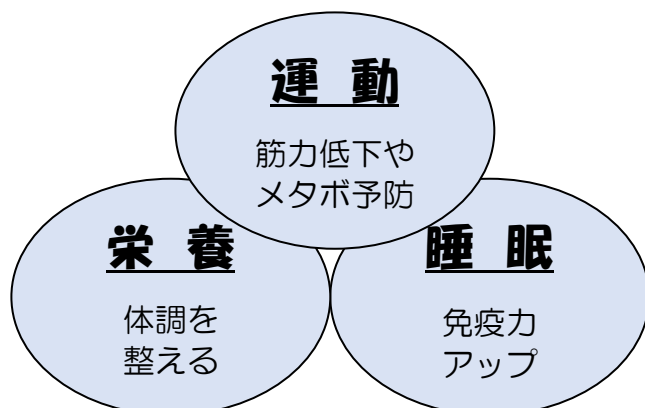
新型コロナに負けない生活をおくりましょう！

<感染予防>

- 3つの密（密集・密接・密閉）を避けましょう！
ソーシャルディスタンス（2mの間隔を推奨）と換気の徹底！
- マスクを着用しましょう！
- まめに手洗いと手指消毒をしましょう！
- 健康チェック（お出かけ前の体温測定）！ ⇒ 風症状がある時は自宅療養を！

<健康づくり>

密にならないよう気を付けながら、
適度の運動、バランスのよい食事、十分な睡眠を
心がけ、心と身体を健康にしましょう！



お手軽！お気軽！
ハツラツ宇宙体操のDVDを作成！



興味がある方は、DVDをお渡しします。中第二あんしん長寿相談所までご連絡ください。