

中あんしん長寿相談所だより

中あんしん長寿相談所（中地域包括支援センター）とは・・・

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の窓口です。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、専門職（保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員）が連携し、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。身近な相談窓口として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

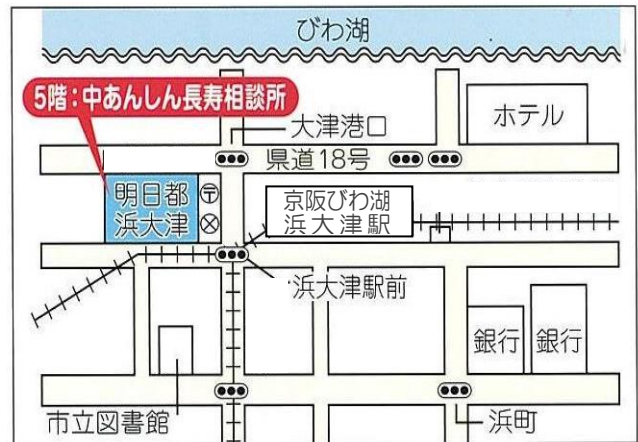
明日都浜大津5階

<電話> 528-2003、528-2006

<FAX> 527-3022

<開設時間> 9:00 ~ 17:00

(土日・祝祭日、年末年始除く)



例えば こんな時にご相談ください！



介護保険サービスを利用したいけど・・・

腰や膝が痛くて、立ち上がりが大変。お風呂やトイレに、手すりをつけたい

最近もの忘れが増えてきたけど・・・

閉じこもり予防のために近くのサロンにいきたい

病院から退院するけど、ひとり暮らしなので自宅での生活が心配！

離れて住んでいる一人暮らしの親のことが心配！

隣に住む高齢者が毎晩大声で怒鳴られているけど、大丈夫かな？



職種	スタッフ		主な業務
所長（保健師）	三浦		介護予防サービスに関する相談 福祉・介護についての相談
社会福祉士	山中	逢坂・藤尾	虐待の対応等高齢者の権利擁護に関すること 福祉・介護についての相談
	北川	長等・中央	
	関守	全学区	
主任 介護支援専門員	斉藤	逢坂・長等	地域の介護支援専門員のサポート 福祉・介護についての相談
	篠原	中央・藤尾	
介護支援専門員	橋本・吉良・渡辺・今村		介護予防マネジメント (要介護にならないための予防や支援)

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。

新型コロナで長引く自粛生活でも元気に過ごすために

感染症の予防をしながら、いつもの生活習慣や生活リズムを保ち、バランスのよい食事と適度に身体を動かすことで、心身や脳の機能低下を防ぎましょう！

「お手軽！お気楽！ハツラツ宇宙体操」 ※気軽にできる『大津市オリジナル体操』

★上記のDVD（全部で10分程度）を無料で配布しています！
ご希望の方は中あんしん長寿相談所までご連絡ください。



スクワット

1, 2, 3, 4でしゃがむ
5, 6, 7, 8でもどる



<効果> 立ち座りや階段の昇り降りがしやすくなります

「つながり力」をアップ！

～離れてもできる人づきあいで心のつながりを保ちましょう～

- ① 交流方法を工夫する。
ちょっとした挨拶や会話も心の安定のためには大切です。
ご近所同士、互いに声をかけあい支えましょう。直接会えない場合も多いので、電話、手紙、メールやSNSなどを活用しましょう。
- ② 最新情報を共有する。
信頼できる人達との交流ができれば、コロナ感染症の最新情報が共有でき、不安の解消につながります。
- ③ 身近に相談できる人がいますか？
体調が悪いときや困ったときに身近に相談できる人がいると心強く安心です。
いざというときのために助けてもらえる身近な人(家族や友人など)を決めておきましょう。
生活についての不安や困りごとがある場合は、中あんしん長寿相談所にご相談ください。