令和５年度　第１号　　発行：中あんしん長寿相談所

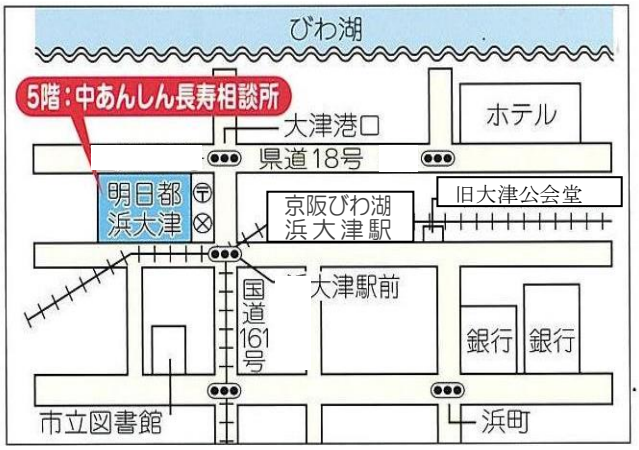
中あんしん長寿相談所だより

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。
- 自治会や老人会、サロン等へ、介護予防等の出前講座も行っています。

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時　～　17時
（土日・祝祭日、年末年始除く）



平日夜間、休日の緊急時の連絡先

■大津市役所代表
電話：523-1234
内容によっては、開庁時間での対応とさせていただく場合があります。

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
- 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
- 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、自宅での生活が心配！

熱中症に注意しましょう！

夏期の気温や湿度が高い中では、熱中症の危険性が高くなりますので、ご注意ください。

熱中症予防行動のポイント

①部屋の温度・湿度調整を行い、涼しい環境で過ごしましょう。
②こまめに水分・塩分補給をしましょう。
③日頃から健康管理をしましょう。体調の悪い時は特に注意が必要です。
④外出時は涼しい時間帯を選び、涼しい場所で十分な休憩を取りましょう。

※詳しくは環境省「熱中症予防情報サイト」をご覧ください　URL：https://www.wbgt.env.go.jp/

自治会・老人会・サロン等への出前講座　受付中！！

中あんしん長寿相談所では、出前講座を行っています。
出前講座のメニューは以下のとおりです。お気軽にお問い合わせください。

1　介護予防・健康寿命を延ばすために
内容：介護予防、フレイル予防、
健康づくり、簡単な体操など
所要時間：６０分

2　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

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　介護保険制度とサービスの利用方法
内容：制度の説明・利用できるサービスなど
所要時間：３０～６０分

日時や内容は要相談。講座はすべて **無料**

みんなでラジオ体操をしませんか

＊フレンドマート大津なかまち店前ミニ広場
（月～土曜日の 15 時から）
＊ 大津祭曳山展示館前
（火～金曜日の 15 時から）
年末年始、月曜が祝日の場合は火曜日がお休みになります。
＊ 丸屋町商店街の電車側から入った所
（月～土曜日の 15 時から）
お散歩やお買い物のついでに、ラジオ体操で体を動かしませんか？体操終了後にみんなでお話しましょう！

■協力団体（中部ブロック協議体連携会議）
長等学区社協　長等地区民児協　中央学区社協
中央地区民児協　逢坂学区社協　逢坂地区民児協
長等の里　かのん薬局　浜大津交番　大津駅前交番
京都信用金庫大津支店　浜大津商店街振興組合
フレンドマート大津なかまち店　長壽寺
トヨタモビリティ滋賀
近江のほっこりスマホ教室ちいラボ

■お問合せ
大津市社会福祉協議会（526-5336）
中あんしん長寿相談所まで

あんしん長寿相談所で休日相談をしています

働く介護家族者への支援として、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か所を開設して休日相談を実施しています。

中あんしん長寿相談所での相談日
令和５年１１月２６日（日）
令和６年　３月　９日（土）

【実施時間】 ９時～17 時まで（12 時～13 時除く）の間で１時間毎の予約制
【予約方法】
①電話：中あんしん長寿相談所（528-2003・528-2006）開庁日の９時～17 時（実施日の前開庁日まで）
②インターネット：「あんしん長寿相談所休日相談予約」で検索
（実施日の２日前までに申し込み）
※他のあんしん長寿相談所での相談日や詳細については大津市ホームページをご覧ください。

認知症サポーター養成講座を受けてみませんか？

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識をもち、認知症の人やその家族を温かく見守り、誰もが暮らしやすい地域を作っていく人たちのことです。
対　象：地域住民の方（企業や学校を含む）など概ね５名以上のグループ
受講料：無料
【お問合せ・お申し込み先】
大津市長寿政策課（528-2741）中あんしん長寿相談所