

真野あんしん長寿相談所だより

発行者:真野あんしん長寿相談所

みなさん、お元気ですか？

元気で過ごすために、今できることを！！

真野あんしん長寿相談所(地域包括支援センター)は、葛川・伊香立・真野・真野北学区の高齢者の方を対象とした福祉・介護の相談窓口です。

高齢者の方が住み慣れた地域で暮らし続けることを応援します。

介護保険でどんなサービスが利用できるの？どうやって申し込むの？

近所から怒鳴り声が聞こえる…大丈夫かな？

退院と言われたけれど、自宅で過ごせるのか不安…

物忘れがひどくなってきたのが気になる…

近くで身体を動かせるところや集えるところがあるのかな？

※ご相談は無料です。来所相談だけでなく、電話相談や訪問による相談も受け付けています。

あんしん長寿相談所の場所や連絡先については、裏面をご覧ください。

◇ 真野あんしん長寿相談所へのご案内 ◇



〒520-0232

大津市真野四丁目24-38

開設日時 月曜日～金曜日

9:00～17:00

(土曜日・日曜日・祝日・
年末年始は休みです。)

☎077-573-1521

077-573-1522

● 平日夜間、緊急時の連絡先

■ 大津市役所代表

☎077-523-1234

※内容によっては開庁時間での対応とさせていただきます。

● 働く介護家族者のための休日相談

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か所を開所して休日相談を実施しています。

事前予約制となっています。

相談日や相談場所、予約方法などの詳細については大津市ホームページをご覧ください。

❄️ 冬を元気に過ごして頂くために ❄️

風邪・ウィルス感染症に気をつけたい季節です。いつも以上に手洗いうがい・マスク着用などを心がけましょう。

☀️ 暖房器具を使っている部屋で長時間過ごす時の注意点！

冬はあまり水分を摂らないので脱水症状を起こしてしまいます。水は冷たくて苦手な方は、白湯で飲むと体も温まるのでおすすめです。また、加湿器、洗濯物を部屋に干すなど工夫して部屋の湿度を保ちましょう。

☀️ 免疫力を高めましょう！

たんぱく質（肉類・大豆食品等）を摂ることは免疫力の低下を防ぎ、低栄養の予防にもなります。温かいものを飲んだり、日頃から体を動かすことを心がけ体を温めましょう。

☀️ インフルエンザなどの予防接種を受け、重症化を防ぎましょう。

真野あんしん長寿相談所では「冷え対策」を含む運動出前講座も受け付けています。お気軽にご相談下さい。

