2024年度　第2号

＜配布地域：平野、膳所＞

膳所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

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・保健師の専門職が連携して、様々な相談をお受けいたします。

あんしん長寿相談所では
どんな相談を受けてくれるの？

生活のお困りごとは、お気軽に
ご相談ください。

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？
- 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。

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。

市民向け講座を行います

- 地域へ出向き、介護予防や認知症などに関する講座を行います。

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：９時 ～ 17時

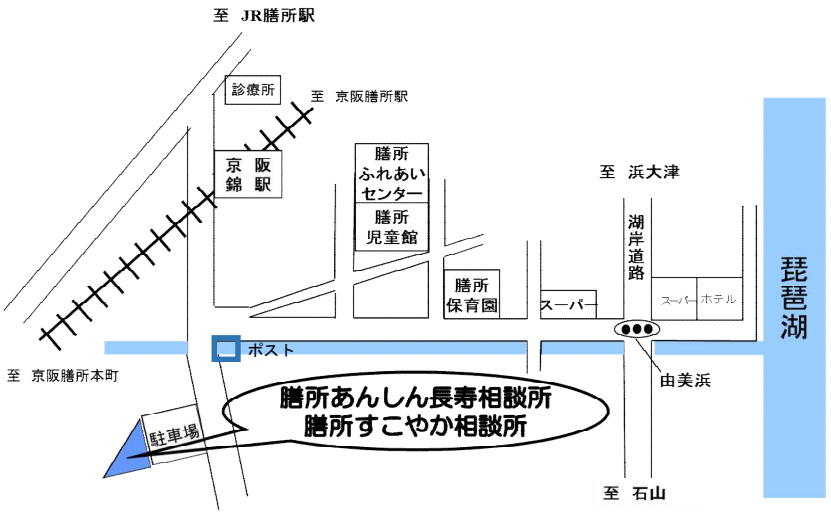
（土日・祝祭日、年末年始除く）

平日夜間、休日の緊急時の連絡先

■大津市役所代表

電話：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く場合があります。



お口の健康を維持して健康長寿を目指しましょう！

硬いものがかみにくい、お茶や汁物でむせる、口がよく乾くといったことはありませんか？
それは、口腔機能が衰えてきているサインです。
口腔機能が低下すると「食べること」「話すこと」に影響するだけでなく、全身状態の悪化につながると言われています。人生１００年時代！心身ともに健康に過ごしていきましょう！

★ 出前講座のご案内 ★

膳所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。下記以外のメニューについても対応させていただきます。少人数でも短時間でも大丈夫ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。

【講座メニュー例】

- ○ 認知症を正しく知ろう！
- ○ 生活習慣病のお話
- ○ 介護保険を利用するには
- ○ いきいき百歳体操立ち上げサポート
- ○ いつまでも元気に　フレイル予防講座
- ○ 美味しく元気に　栄養講座
- ○ お口の健康講座
- ○ もしもの時の意思決定　人生会議のお話

あんしん長寿相談所で休日相談を実施しています

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か所を開設して予約制の休日相談を実施しています。

＜膳所あんしん長寿相談所での相談日＞

令和６年１２月２２日（日）

＜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**：膳所あんしん長寿相談所（077-522-8867）
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）

⇧ QR コードでの予約も可能です

※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。