

小松あんしん長寿相談所だより

令和8年度 第1号

小松あんしん長寿相談所は 小松・木戸学区にお住まいの高齢者の方を対象とした介護・福祉の相談窓口です。



閲覧用二次元コード

小松あんしん長寿相談所（小松地域包括支援センター）



住 所：大津市南小松90番地
(近江舞子しょうぶ苑内)

電 話：077-596-2260
077-596-2261

F A X：077-596-2262

受付時間：9：00～17：00
(土・日・祝・年末年始を除く)

※平日夜間・休日の緊急連絡先
大津市役所代表

電話：077-523-1234

このようなときはご相談ください

- ・介護保険制度を利用したい
- ・物忘れが増えてきた
- ・お金の管理が難しくなってきた
- ・退院後の生活が心配
- ・地域のサロン等で介護予防や認知症、健康づくりなどの話をしてほしい



看護師・主任介護支援専門員・社会福祉士が連携し、相談に応じています。

来所や電話だけでなく、訪問による相談も行っていますので、身近な窓口として、お気軽にご利用ください。相談は無料です。



裏面もご覧ください

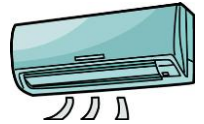


熱中症を予防しましょう！



年齢を重ねると、暑さや喉の渇きを感じにくくなったり、発汗量が減ったりするために、特に熱中症に対して注意が必要です。熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

○予防のポイント



- エアコンや扇風機を上手に使用して、温度を調整しましょう
- 部屋の風通しを良くしましょう
- こまめに水分や塩分を補給しましょう
- 吸湿性や速乾性のある、通気性のよい衣服を着用しましょう
- 外出時には、日傘の使用や帽子の着用をしましょう
- 「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう



あんしん長寿相談所で休日相談を行っています

毎月第2土曜日と第4日曜日に、市内で1か所のあんしん長寿相談所を開所して休日相談を実施しています。

実施時間：9時～17時（12時～13時を除く）の間に1時間ごとの予約制

予約方法：①電話 休日相談実施のあんしん長寿相談所へ

（予約は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

（予約は実施日の2日前まで）

二次元コードからも予約が可能です。 ➡



※詳しくはあんしん長寿相談所にお問い合わせいただくか、大津市ホームページをご覧ください。