

2026年度 第1号

南あんしん 長寿相談所 だより



あんしん長寿相談所だよりは大阪市ホームページでご覧いただけます。

＜発行＞

南あんしん長寿相談所
(南地域包括支援センター)
大阪市南郷一丁目 14-30
(南はびすこ内)

電話：077-533-1332
077-533-1352
FAX：077-534-9256

南あんしん長寿相談所は…

(南地域包括支援センター)

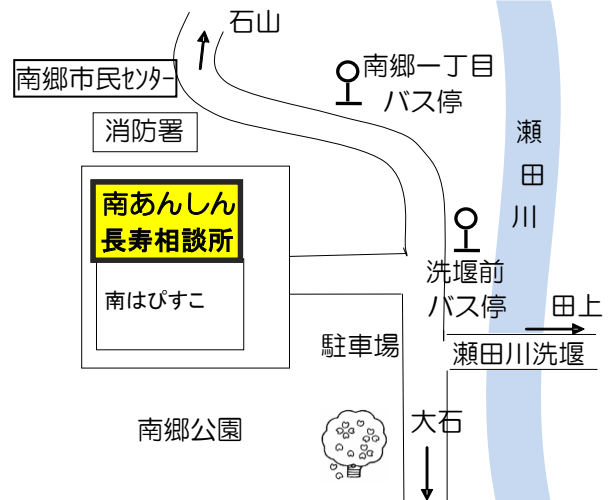
石山・南郷学区の高齢の方を

対象とした介護や福祉の相談窓口です。

高齢の方が、住みなれた地域で暮らし続ける
ことを応援しています。

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相談ください。



【開所時間】9時～17時(土日、祝日、年末年始除く)

◎平日夜間、休日の緊急時の連絡先

大阪市役所代表 Tel077-523-1234

※開庁時間での対応とさせていただきます場合があります。

例えばこんな時、ご相談ください！

介護保険のことや、介護保険以外の
サービスについても知りたい。

病院から退院した後の生活が不安…
相談にのってもらえるところはどこ？

地域のサロンで介護予防など
の話をしてほしい！

お金や通帳の管理に自信がなくなってきた。
悪徳商法についても心配。

夜中に怒鳴り声が聞こえる高齢者の家があるけど、大丈夫かな？

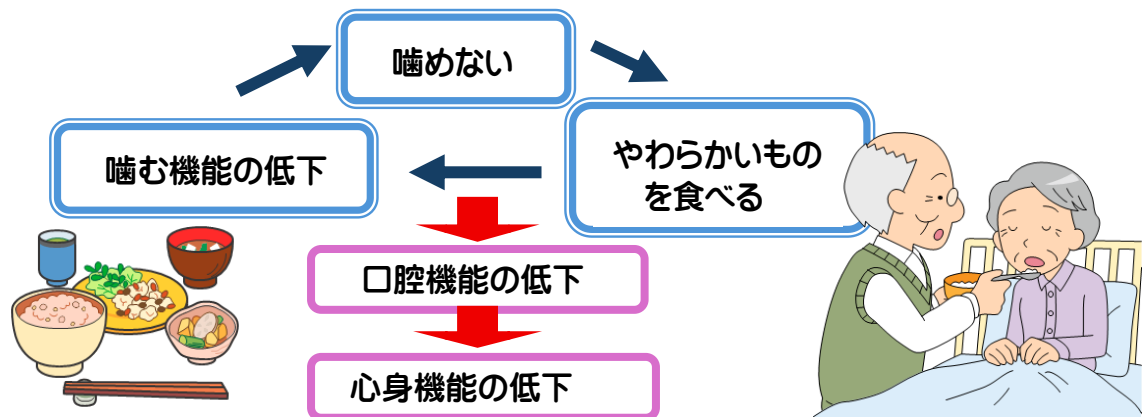
最近ものの忘れが気になるけど、
どこに相談したらよいか分からない。

どんなご相談でも、まずはご一報ください。

専門職が連携し、さまざまなお困りごとに対応いたします。

◎オーラルフレイルとは◎

オーラルフレイルは、口の機能低下、食べる機能の障がい、さらには心身の機能低下までつながる負の連鎖が生じてしまうことに対して警鐘を鳴らした概念です。



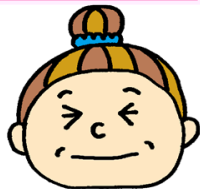
参照：厚生労働省ホームページ

集まろう！集いの場 通いの場で活かすオーラルフレイル 対応マニュアル

噛む力・飲み込む力を保つために、顔や舌の体操を行いましょう！

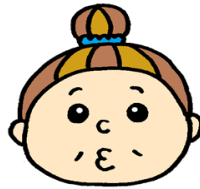
顔じゃんけん

🦷 顔じゃんけんは朝の洗顔後がおすすめ！



ぐー

目をしっかり閉じて、唇を横にひき頬を上げる



ちょき

唇に力を入れとがらせる



ぱー

目をぱっちりあげ口も思いきりあける

舌体操

🦷 舌体操は食事の前がおすすめ！舌がよく動き「むせ」の軽減につながります



前後



左右



上下



まわす

作成：大津市保健所健康推進課 Tel 077-528-2748

あんしん長寿相談所で休日相談をしています。

働く介護家族の方の支援として、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か所を開所して休日相談を実施しています。

【南あんしん長寿相談所での相談日】

令和8年8月23日（日） 令和8年12月12日（土）

〈実施時間〉 9時～17時まで（12時～13時除く）の間に1時間毎の予約制。

〈相談方法〉 窓口または電話

〈予約方法〉 ①電話：南あんしん長寿相談所（Tel077-533-1332・077-533-1352）
開所日の9時～17時（実施日の前開所日まで）

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
また、右記の二次元コードを読み取りご利用ください。
（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のホームページをご覧ください。