

瀬田あんしん長寿相談所だより

瀬田あんしん長寿相談所（地域包括支援センター）とは

- 瀬田 瀬田南 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（社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師）が連携し、介護や福祉のサービス利用、権利擁護や高齢者虐待など、様々な相談をお受けいたします。
- 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。

身近な相談窓口としてお気軽にご利用ください。



住 所：大津市大江三丁目2番1号

電 話：545-3918 545-3931

F A X：543-4436

開設時間：9時～17時

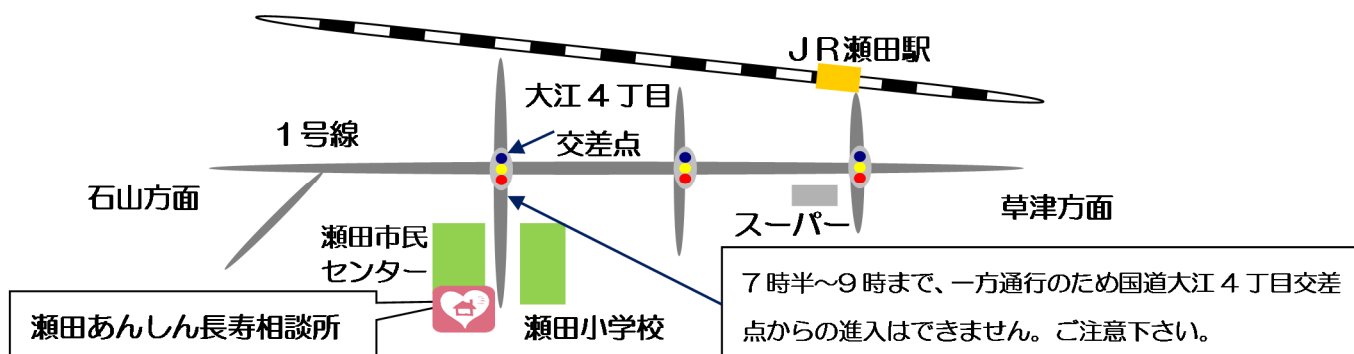
（土日・祝祭日、年末年始除く）

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きます場合があります。



自治会、老人会、サロン等への出前講座のご案内

瀬田あんしん長寿相談所では、出前講座をおこなっています。

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》

○いつまでもハツラツ！フレイル予防

○元気に歩くための転倒予防

○認知症を正しく知ろう

申し込み・お問い合わせは、瀬田あんしん長寿相談所まで

○全身の健康のもと！お口の対策

○イキイキ生活のための栄養講座

○体力測定 等々

あんしん長寿相談所で休日相談をしています。

毎月第2土曜日と第4日曜日に市内で1か所を開所して休日相談を実施しています。

瀬田あんしん長寿相談所での相談日：令和8年7月26日（日）11月14日（土）
令和9年2月28日（日）

〈実施時間〉9時～17時まで（12時～13時除く）の間で1時間ごとの予約制。

〈相談方法〉窓口または電話

〈予約方法〉①電話：あんしん長寿相談所（TEL077-545-3918・077-545-3931）

開庁日の9時～17時（締切は、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

また、右記の二次元コードを読み取りご利用下さい。

（締切は、実施日の2日前まで）

※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。



東はぴすこ リニューアルオープン（令和8年4月1日～）

東はぴすこ（東老人福祉センター）がリニューアルしました。

新たに設置したトレーニングルームには、RIZAP グループの「chocoZAP（チョコザップ）」と同じマシンを導入。体組成計や血管年齢計などによる「健康セルフチェック」も可能。瀬田川の景色を眺めながら、エアコンの効いた部屋で、楽しく体力づくりをしませんか？

【所在地】 玉野浦 6-33 ☎077-545-5970

【開館時間】 9時～17時

受付：16時まで トレーニング・シャワー利用：16時30分まで

※日曜・祝日・年末年始は休館。

【対象】 市内在住の60歳以上の方

※初回に利用証の作成が必要です。身分証明書をお持ちください。

【料金】 トレーニングルーム・シャワー室共通 1回 110円

【問い合わせ】 介護・福祉施設課 TEL077-528-2738



《 MCI（軽度認知障害）をご存じですか 》

MCI（軽度認知障害）とは、年齢に比して認知機能の低下があり、本人も認知機能低下の自覚があるが、日常生活はほぼ問題なく送ることができる状態です。

MCIは、1年で約5～15%が認知症に移行する一方で、1年で16～41%が健康な状態になることが分かっています。（中略）

早期にMCIを発見し、適切な認知症予防策を講じる事で、健康な状態への回復や認知症への移行を遅らせる事が期待できます。

※ 国立長寿医療研究センター「あたまとからだを元気にするMCIハンドブック」より抜粋

■日常生活でみられるMCIの症状

- ・同じことを言ったり尋ねたりすることが増えた
- ・約束の日時や場所を間違える事が増えた
- ・決まった料理ばかり作るようになった
- ・趣味や外出に対して消極的になった
- ・物を探し回る事が増え、整理整頓が難しくなった
- ・物忘れの頻度が増え、メモを取る事が増えた



・・・等々

■自分や家族の事で気になる事が増えたら

- ・瀬田あんしん長寿相談所や、かかりつけ医に相談しましょう
- ・認知症予防対策を始めましょう

例えば・・・

適度な運動 栄養バランスを整える 生活リズムを整える 難聴対策
社会活動への参加 生活習慣病のコントロール ・・・等々

瀬田あんしん長寿相談所だよりは天津市ホームページでもご覧いただけます。
右の二次元コードからアクセスできます。

