

# 中・中第二あんしん長寿相談所だより

発行：中あんしん長寿相談所・中第二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（保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員）が連携しながら相談に対応します。

介護に関することや生活の心配事などございましたら、お気軽にご相談ください。

## こんな悩みを抱えておられませんか？

### 健康・介護について

- 親の介護を頑張ってきたが、大変になってきた。
- 最近、足が動かしづらく、家の中でも転倒してしまう。
- 退院後、家事等がしづらくなっただが、助けてくれる人が身近にいない。



### 地域での生活について

- 引っ越してきて、周りに友人もいない。人とふれあう活動に参加したい！
- 自分が認知症になったら、この地域で暮し続けることができないかもしれない…どうしたらいいか。

### 権利を守ることにについて

- もの忘れが多くなってきて、お金の管理に自信がなくなってきた。
- 隣に住む高齢者が毎晩大声で怒鳴られている。



その悩み、私たちがお話をうかがいます。

## 美味しく食べよう♪シニアの食育セミナー♪



「食べること」は「生きること」  
いつまでも元気で過ごすために、楽しく美味しく、  
バランスのよい食事について学んでみませんか？

健康寿命を  
のばそう！

- 日時： 令和元年11月14日（木）14：00～15：30（受付13：30～）  
会場： 明日都浜大津 2階 運動実践室  
対象： 65歳以上の市民、先着30名  
内容： 生活習慣病予防・改善に関する食生活の話と運動  
問合せ・申込： 中すこやか相談所まで（電話：528-2941）



# 出前講座メニュー

無料



あんしん長寿相談所では自治会や老人会、サロン等へ、介護予防の出前講座を行っています。お気軽にお問い合わせください。

## 1 正しく知ろう 認知症

内 容：認知症の早期発見、予防、治療、対応方法、頭の体操など  
所要時間：30～60分

## 2 介護予防・健康寿命を 延ばすために

内 容：介護予防、健康づくり、簡単な体操など  
所要時間：30～60分

## 3 いきいき百歳体操 立ち上げサポート

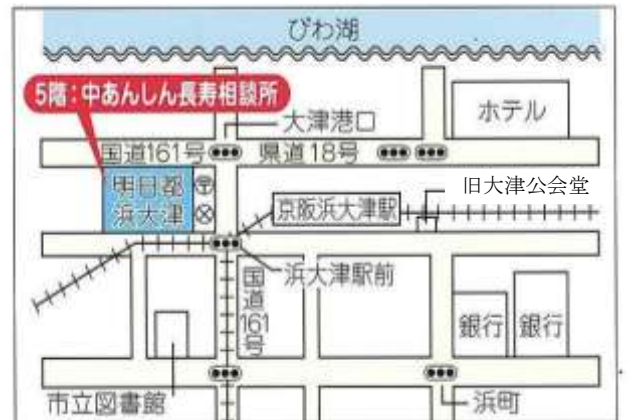
内 容：体操の効果の話と体操の実践  
所要時間：60分  
この講座は体操を継続実施したいグループへの支援として3回シリーズで出向きます。実施後DVDをお譲りします。

## 4 総合事業と 介護保険の利用方法

内 容：事業の説明・利用できるサービスなど  
所要時間：30～60分

### ★中あんしん長寿相談所 [逢坂・中央・藤尾・長等 学区]

<住所> 大津市浜大津四丁目1番1号  
(明日都浜大津5階)  
<電話> 077-528-2003  
077-528-2006  
<FAX> 077-527-3022  
<開設時間> 8:40～17:25  
(土日・祝祭日、年末年始除く)



### ★中第二あんしん長寿相談所 [滋賀・山中比叡平 学区]

<住所> 大津市南志賀一丁目7番27号  
<電話> 077-521-1471  
077-521-1472  
<FAX> 077-521-1473  
<開設時間> 8:40～17:25  
(土日・祝祭日、年末年始除く)

