

小松あんしん長寿 相談所だより



令和4年度第1号

小松あんしん長寿相談所は、小松学区・木戸学区の高齢者の方を対象とした、介護・福祉の相談窓口です。

来所や電話だけでなく、訪問による相談もお受けしておりますので、身近な相談窓口として、お気軽にご連絡ください。

このようなときはお気軽にご相談ください！

まだ介護は必要ないけど、健康に自信がない…
一人暮らしが不安になってきた…

お金の管理に自信がなくなってきた…
高齢の親が訪問販売の被害に遭いそうで心配…



介護保険を利用したいが、手続きの方法がわからない…
自宅に手すりをつけたい…

物忘れが多くなっていて心配…
認知症について、もっと良く知りたい…

★志賀健康いきいき祭りを開催しました★

令和4年11月12日（土）、志賀健康いきいき祭りを開催しました。本年度は155名の方が参加されました。あんしん長寿相談所では、認知症タッチパネルを用いた「物忘れチェックコーナー」と「物忘れ相談コーナー」を実施し31名の参加がありました。ルネサンス京都山科の歯科衛生士による「歯科衛生講習会」や和邇すこやか相談所 保健師による「健康相談コーナー」、大津赤十字志賀病院 岡本院長のご講演「今からでも間に合うダイエット！！糖尿病の人もそうでない人も目標体重を決めましょう」なども大変好評で多くの来場がありました。

次回は令和5年11月11日（土）の開催を予定しています。お楽しみに。



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併設）
電 話：596-2260
596-2261
F A X：596-2262
開所時間：9時～17時
（土日・祝祭日・年末年始を除く）



◆平日夜間・休日の緊急時の相談窓口◆

【大津市コールセンター】

電話：523-1234

※コールセンターから担当部署に連絡
が入り対応します。
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。

* 老人クラブで仲間づくりをしてみませんか？ *

「老人クラブ」は、それぞれの地域に住む高齢者が集う自主的な組織で、生きがいや健康づくり等を目的に、概ね60歳以上の方で構成されています。

活動内容は、ウォーキングや各種体操、グラウンドゴルフなどの健康づくり活動、また公園や神社等の清掃やスクールガードなどの奉仕活動、ふれあいサロンや趣味・研修活動など幅広く行われています。

組織活動への参加や人との交流・活動は健康にプラスとなり、認知症予防にも効果的と言われています。身近な仲間と一緒に笑い、語り、楽しく交流・活動し、健康にいきいきと過ごしませんか？

◇老人クラブについての問い合わせ先◇

大津市長寿政策課（528-2741）

大津市老人クラブ連合会（525-6273）

お手軽！お気楽！ハツラツ宇宙体操

大津市では、自宅等で簡単にできる体操を動画にしました。宇宙をテーマにしており、4つのパートに分かれています。全部で10分程度の運動です。

体操を続けて健康的なからだを維持しましょう。

動画は大津市ホームページからご覧いただけます。

また、小松あんしん長寿相談所では、DVDを無料配布しています。（対象：65歳以上の市民、無くなり次第終了します）