

さわやかだより

令和6年

9月号

東住吉区地域包括支援センターでは、地域にお住いの高齢者やご家族からの相談を受け、介護保険制度や福祉・医療等の必要なサービスにつなげるなどとして、高齢者のみなさんが安心して暮らせる地域づくりを進めています。

毎月開催！さわやか男性介護者の集い

さわやか男性介護者の集いは、**現在介護されている男性**、または**介護経験のある男性**の集いです。自身の介護体験や悩みを共有し、和気あいあいとした雰囲気の中で情報交換をしています。今回は集いに参加されている男性介護者に取材させていただきました。

- 「一緒に住んでいない親族からは介護について理解されなかったが、この場に参加することで理解してくれる、“言葉が通じる”」
- 「同じ境遇の人と話をすることで気持ちが楽になる」
- 「この集いに参加したことで職場でも自分が介護していることを発信することで、50代の後輩の親の介護の話聞くことができた」



毎回5～6人の会員と包括支援職員が意見交換しています

と参加して良かったとのご意見を聞くことができました。

さわやか男性介護者の集いでは参加者を募集しています。参加ご希望の方は下記の地域包括支援センターまでご連絡ください。

日時 毎月第3木曜日
午後1時30分～午後3時
場所 さわやかセンター
問合せ 東住吉区地域包括支援センター

さわやか男性介護者の集いはFacebookでも情報を発信しています。アクセスは左のQRコードで。



～地域情報共有会議とは～

東住吉区地域包括支援センターでは、地域の見守り活動者と専門職とで「気になる高齢者」について、生活状況や支援状況を毎月1回情報共有しています。

会議には地域福祉サポーター、見守り相談室、地域包括支援センターの職員等が参加しています。地域の見守り活動の中で継続的な見守りや支援が必要な高齢者について、情報共有や支援内容を検討することで問題が大きくなることを防ぎ、高齢者とご家族が住み慣れた地域で安心して暮らせることを目指しています。

地域包括支援センターからは、新たに相談で係わった人や、介護保険サービスの利用を開始した人で、地域の見守りが必要な人の情報提供を行っています。

地域では、見守り活動や友愛訪問、食事サービスなどでの安否確認を実施しています。

東住吉区地域包括支援センター

運営：社会福祉法人 大阪市東住吉区社会福祉協議会
大阪市東住吉区田辺2-10-18 さわやかセンター4階

TEL06-6622-0055 FAX06-6622-9123

◇担当地域：北田辺 今川 田辺 南田辺

※上記以外にお住いの方もご相談いただけます



地域包括支援センターのホームページ



～保健師のひとこと～

こんにちは、保健師の吉田です



確認



～9月1日は防災の日です～

令和6年8月8日の日向灘を震源とするマグニチュード7.1の地震に関連し気象庁より南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が発表されました。その後呼びかけは終了しましたが、この機会に災害備蓄品やカバンの中身を見直してみませんか？

- **お薬手帳**や**薬**はご自身の飲まれている薬を緊急時に医師が処方できるため**持ち歩きましょう**。
- **眼鏡**、**補聴器**、**入れ歯**など他の人のものでは使えないものは**枕元に置き忘れずに持ち出しましょう**。
- 普段、紙おむつや生理用品などを利用されている人は、災害時に支援物資がいつ届くかわからない可能性があります。**尿路感染などの感染症予防**のためにも**常備備蓄**しておきましょう。
- 歯磨きシートまたは歯ブラシは震災中でも**歯の健康を保つ**ために靴に入れましょう。
- **避難中はいつもより感染症や持病の悪化になりやすい**です。そのため、**避難中はフレイル予防や気分転換のためにも簡単な体操**（足踏み運動など）を行いましょう。
- **避難方法や避難場所**について周りの人と確認をしておきましょう。

<災害備蓄品やカバンの中身チェック表>

日常的に持ち歩くもの		市販の防災バックにプラスで入れておくもの		自宅で常備（7日分想定）	
お薬手帳		紙おむつ（8枚以上）		水（3L/日）	
常備薬		眼鏡（予備）		非常食（レトルトなど）	
水（脱水予防にも）		歯ブラシ（歯磨きシート）		マスク	
ティッシュ		常備薬（湿布など）		バケツなどの給水袋	
眼鏡		サポーター		紙おむつ（30枚以上）	
笛や音が鳴るもの		折り畳み杖		簡易洗濯セット	
除菌シート		厚手の肌着や靴下		電池	
現金		現金（小銭中心に1万円程）		発電機	

東住吉区地域包括支援センター

では高齢者が住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らすためのお手伝いをしています

例えばこんなご相談を

- ① 介護や健康のこと
介護保険を申請したい、
介護サービスを利用したい
- ② 権利をまもること
もの忘れや認知症があり不安だ、
成年後見制度を利用したい
- ③ 高齢の家族や近所の高齢者のこと
一人暮らしの親が心配だ
- ④ 住みよい地域づくり
高齢者が安心して暮らせる地域づくり



相談無料
秘密は守られます

担当地域

北田辺 地域
今川 地域
田辺 地域
南田辺 地域 です

※住所の詳細については
お問い合わせください