

さわやかだより

令和6年

11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。

シニア
のための

明日に役立つ健康とくらしの講座

～見て、聞いて、体験して、福祉用具のチカラを知る～



東住吉区社会福祉協議会、東住吉区地域包括支援センターが福祉用具事業所の協力で福祉用具の右記の講座を開催します。

ご興味のある人はぜひお申し込みください。

場 所：さわやかセンター3階 会議室
対 象：東住吉区 今川・北田辺・田辺・南田辺在住の65歳以上の人

申込期間：各回開催時の7日前まで、
申込み時点で受付が終了している場合もあります。複数申込み可。

申込先：東住吉区地域包括支援センターに
来所または電話（担当：杉井）

①11月8日(金)午前10時～11時30分
介護予防ゲーム「レクリハ」体験

講師事業所：株式会社ウィズ 東住吉営業所

②11月13日(水)午後2時～3時30分
災害時に役立つ福祉用具って！？

講師事業所：ニック株式会社 大阪生野営業所

③11月22日(金)午前10時～11時30分
耳よりな“聞こえ”についてのお話
講師事業所：パナソニックエイジフリーショップ平野

④11月27日(水)午後2時～3時30分
介護保険と福祉用具のイ・ロ・ハ
講師事業所：ライフマーク阿倍野／天王寺

椅子ヨガをさわやかセンターで開催しました!!



9月11日(水)、27(金)にさわやかセンターにていきいき椅子ヨガを開催しました。参加者の皆様から「体が伸びてすっきりした」、「また機会があったら参加したい」などのご感想をいただき大変好評でした。

東住吉区地域包括支援センターでは様々なイベントを企画しています。今後もさわやかだよりやホームページに掲載しますのでぜひご参加ください。

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



11月8日は

「い(1) い(1) 歯(8)」の日です

みなさんは歯科検診を定期的に受けていますか？

この機会にご自身の歯の健康について確認してみてください。

口の中の病気は自覚症状なしで進行します。

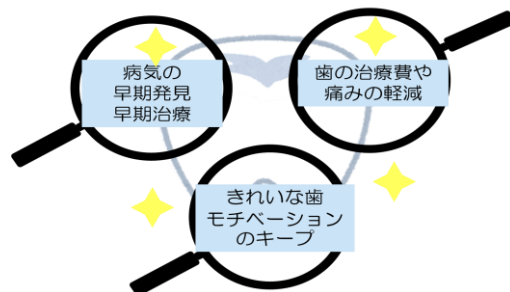
歯が痛いなどの症状が出たときに受診すると、治りにくく、最悪の場合「歯」を抜くことが必要になることがあります。

また、**入れ歯が合っていない**と擦れることがあり、**口内炎**や**歯肉炎**により口周りの骨が削れることもあります。

口の中が健康であることは、「**がんのリスク**」「**生活習慣病**」「**姿勢が悪くなる**」ことの予防になります。

身体の健康や**食事の楽しみ**を失わないためにも歯の定期健診を受けましょう。

歯の定期健診を受けるメリット



介護マークを利用しませんか？

介護マークは、介護をする方が、介護中であることを周囲に理解していただくため、静岡県で考案されたものです。東住吉区地域包括支援センターでは「介護マーク」の普及を進めています。

もしバナゲームで学ぶ

あなたが望む大切な想い。言葉にしませんか？

最近話題の人生会議＝ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは、あなたが大事にしていることや望んでいること、どこでそのような医療・ケアを受けたいのかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有していくことです。今回の講座はカードゲームを通じてACPについて学んでいきます。

日 時：令和6年12月21日(土)

午後1時30分～3時

場 所：特養くれない 5階 デイホール
(今川7-9-7)

対 象：今川・育和地域にお住まいの65歳以上の人

(先着20名 費用無料)

申込み：特養くれない(担当：中木)

問合せ：06-6769-1155



キーホルダー型



啓発リーフレット



ご希望の方は表面の**東住吉区包括支援センター**へお声がけください！

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