

さわやかだより

令和6年

7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。

「夢見て踊った時代に戻ろう」健康体操を開催！



6月15日(土)に今川地域にある特別養護老人ホームくれないで音楽に合わせて身体を動かす健康体操を開催しました。

当日は理学療法士の木村幸平さんを講師に、テレビドラマの主題歌に合わせて身体を動かしました。

参加者からは「リズムに合わせての体操で楽しかった。」といった感想が聞かれそれぞれに楽しまれていたようです。

特養くれないには地域包括支援センターと連携した身近な総合相談窓口の白鷺ランチ(今川・育和地域担当)があります。お近くの方はご利用・ご相談ください。

介護で疲れた

心とからだを解きほぐす

いきいきチェアヨガ

椅子に座って無理なくできるヨガです。からだが硬くても大丈夫！一緒に心とからだを軽くしませんか？

日時：1回目 9月11日(水)

2回目 9月27日(金)

午後2時～3時30分

場所：さわやかセンター3階
各回20人(先着順) 参加無料

対象者：区内で介護をしている人
家族介護に関心のある人

申込：8月1日(木)～8月31日(土)の間に
電話かFAXでお申し込みください

※当日は動きやすい服装とヒールのない靴で参加してください。手ぬぐいサイズのタオルと飲み物をご持参ください



白鷺ランチ (特養くれない1階)

住所 東住吉区今川7-9-7

電話 06-6799-1155

東住吉区社会福祉協議会のホームページが新しくなりました！！

スマートフォンでも見やすくなりました。下記のQRコードからご覧いただけます。

東住吉区地域包括支援センターの情報も随時更新予定です。ぜひご覧ください。

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



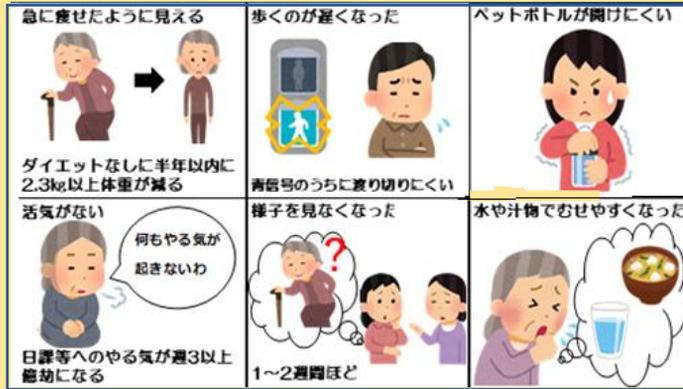
～保健師のひとこと～

こんにちは、保健師の吉田です



～もしかしたらフレイルかも！～

夏真っ盛りなこの頃、ご自身やご家族、近所に住んでいる高齢者の方で次のことはありませんか？



左図の症状は**フレイル（虚弱）**といい、病気ではありませんが、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、健康な状態から介護が必要になる一歩手前の状態です。

夏場は暑さにより出かけるのが億劫になり、食欲も低下しやすいと思います。

フレイルを予防するには**運動習慣**や**バランスの良い食事**（タンパク質など）・**睡眠**・**余暇**が必要になります。

運動は涼しい朝や夕方、**エアコンが効いている中**で行いましょう。健康寿命を延ばすためにも予防していきましょう！

家族や近所の方で様子を見なくなった、急に痩せたように見える人がいましたら町会の人や包括支援センターや主治医に、気軽に相談していただければと思います。

参加費無料

認知症の方を介護するご家族応援サポート教室

～介護中のご家族対象 交流会とミニ教室～



認知症の方の介護をしているご家族に下記の日程で交流会とミニ教室を行います。

- 日時：①令和6年7月17日(水)
話題：『認知症』ってなに？
- ②令和6年9月18日(水)
話題：『支援』を受けるメリット
- ③令和6年11月20日(水)
話題：『サービス利用』がむずかしい
- ④令和7年1月15日(水)
話題：『お金の管理』がややこしい
- いずれも 午後2時～3時30分

場所：さわやかセンター3階
対象：東住吉区在住で認知症の方を介護されているご家族（ケアマネジャーと一緒での参加も可能です）

問合せ先：東住吉オレンジチーム
電話：06-6777-1323
mail：orange.nakano@kaseikai.org

主催：東住吉区保健福祉課
東住吉区内地域包括支援センター

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