

さわやかだより

令和7年
5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。

地域包括支援センターの役割

～こんな時は、ぜひ私たちにご相談ください！！～

地域包括支援センターでは、**総合相談**を入り口として、地域の関係者をはじめとする福祉や介護、医療などさまざまな関係機関との連携を通じて、地域に根ざした活動を行っています。

保健師・看護師、主任ケアマネジャー、社会福祉士などの専門職がそれぞれ連携して皆さまの支援を行います。

相談したい
(総合相談)

- ・介護保険ってどうやって利用するの？
- ・親が認知症かもしれない、心配だ！！
- ・近所の高齢者の様子が気になる

安心して
暮らし続けたい
(権利擁護業務)

- ・成年後見制度のことについて知りたいな
- ・あれって虐待じゃないのかな？
- ・特殊詐欺が流行っていると聞いて心配だ！！

いつまでも
元気で過ごしたい
(介護予防ケアマネジメント)

- ・地域の集いの場や予防教室に参加したいな
- ・高齢者の皆さまが「介護予防」に取り組むお手伝いをします

地域の関係機関と
連携して支えます
(包括的・継続的
ケアマネジメント事業)

- ・介護や医療の関係団体等との連携します
- ・ケアマネジャーに対する支援を行います



さわやかセンター

開設時間

平日：
午前9時～午後7時
土曜日：
午前9時～午後5時

※電話でもご相談できます。

相談
無料

秘密
厳守

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



食中毒に気をつけて

合言葉は「清潔」「早めに」「要加熱」

今年も蒸し暑い夏が来ると予報されています。まだピークの暑さではないですが、食中毒になりやすい時期がすでに始まっています。食中毒の多くの原因は、生肉や卵などの食品が、十分に加熱されていないことが挙げられますが、食品の保存環境も影響します。

予防方法

- ①食事や料理前の手洗いを徹底しましょう。
- ②買った食品などは早めに冷蔵庫に入れましょう。
- ③作ったご飯や宅配食弁当は早めに食べましょう。
- ④量が多い場合は箸をつける前に取り分けて冷蔵庫に保管し、食べる前に再加熱をしましょう。
- ⑤食べ残しはもったいないですが捨てましょう。
- ⑥冷蔵庫に食品を詰め込まないようにしましょう。
- ⑦消費期限を守りましょう。



毎月第3木曜日13時30分から 「さわやか男性介護者の集い」開催中

昨年秋に初めて調理実習を行いました



家族を介護した経験のある人や現役の介護者の男性が集まって自身の介護経験や悩みを共有し介護の知識やリフレッシュの方法などを、和気あいあいとした雰囲気の中で情報交換しています。

昨年度は調理実習を行い「普段は調理しないので良い経験になった」「次回もぜひ参加したい」との声をいただきました。

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。参加ご希望の方は東住吉区地域包括支援センターまでご連絡ください。

東住吉区でも多発!!

～特殊詐欺に注意しましょう～

こんな電話が掛かってきたら…詐欺です

- ・警察や銀行協会の職員などがキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞いたりすることは絶対にありません。
- ・ATMで還付金は受け取れません。

日頃からの対策

- ・ご近所の人と「特殊詐欺」を話題に情報交換しましょう。
- ・家族や親族の間で連絡先を確認、電話の際の「合言葉」を決めておきましょう。
- ・大阪市では府警と連携して市内在住の65歳以上の高齢者がいる世帯に対して、自動通話録音機無償貸与しています。詳しくは区役所5階54番窓口（防犯担当）にて。
- ・家族や信頼できる友人等の相談相手を決めておきましょう。最寄りの警察署の番号も調べておきましょう。

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