

さわやかだより

令和7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。

学びの秋、「ミニ講座」や「施設見学会」に参加しませんか

“早起きは三文の徳” 講座

『～身体と脳は仲良し？認知症を予防しよう～』



認知症について学んだあとは、みんなで身体を動かしました

6月23日、北田辺文化会館において認知症についての講座を開催しました。当日は雷が鳴る大雨でしたが14人が参加し、認知症に関するミニ講座とコグニサイズを行いました。コグニサイズとは司令塔である脳と身体を一緒に使う運動のことです。慣れていない運動を行うことで脳は活性化され認知症予防につながります。参加された人は身体を動かすことで、知らず知らずのうちに脳をたくさん使い、できてもできなくても笑顔いっぱいに取り組みられていました。「楽しく体験できた」「講話も優しく教えてくれてよく理解できた」との感想が聞かれました。

「自分らしく生きるための

成年後見セミナー」を開催します

高齢期になっても自分らしく生活していくために、成年後見制度の利用や遺言・相続に関する基礎知識を学ぶ講座を開催します。講座後に行政書士による個別相談会も開催しますので、この機会にぜひご参加ください。東住吉区地域包括支援センターでは地域の高齢者や高齢者の介護を行っている人、介護に関心がある人に向けて、健康や介護、権利擁護等についてミニ講座やセミナーを開催しています。

日 時	令和7年10月8日（水） 午後2時～4時
集合場所	さわやかセンター3階
対 象 者	東住吉区在住で、高齢者の成年後見等 に関心のある人
内 容	成年後見がテーマの寸劇、行政書士による解説・講座・個別相談
講 師	公益社団法人コスモス成年後見サポート センター大阪府支部（コスモスおおさか）
定 員	30人（先着順） 無料
申 込 先	東住吉区地域包括支援センター

成年後見
セミナー

QRコードでの申込み
もできます



受付期間 9月5日（金）～9月29日（月）

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

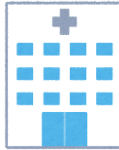


包括職員と行く！高齢者施設見学ツアー

かかりつけ医を持ちましょう！！

かかりつけ医とは体の不調時に受診や健康相談したりする医師のことをいいます。

かかりつけ医のメリット



●普段の健康状況の把握

月に一回など定期的に受診していることによって健康状態への異変にすぐ気づきやすくなります。

●必要に応じた専門家受診

かかりつけ医が必要だと判断した場合に、専門家受診を勧める場合があります。その場合も普段の状態を理解している、かかりつけ医が紹介状を作成してくれるなど、専門家への受診がスムーズになります。

かかりつけ医に相談しにくい時のワンポイントアドバイス

●受診前に医師にきょう確認したいことがあることを伝えてください。

受診する際に、確認したいことをメモなどにまとめておくと、聞き忘れ防止・時間の短縮になります。

また、**介護保険の申請**の際には、**ご自身の普段の状況を把握している主治医の意見書が必要**になります。

ご自身の安心な生活を保つためにも、かかりつけ医を持ちましょう！

施設入所を検討するとき、どんな施設があるのか、施設での生活がわからないので不安を感じている人が多いのではないのでしょうか。



施設見学ツアーでは主な施設の情報提供を行い、包括職員と共にさわやかセンター周辺の4つの施設を歩いて見学します。

この機会に色々な施設を実際に訪ねてみませんか？

ご興味のある方はぜひご参加ください。

日 時 令和7年10月30日（木）
午後1時30分～4時

集合場所 さわやかセンター3階

対 象 者 東住吉区在住の家族介護者、
介護に興味のある人

見 学 先 グループホーム
看護小規模多機能型居宅介護
サービス付有料老人ホーム
老人保健施設

定 員 15人（先着順）

申 込 先 東住吉区地域包括支援センター

受付期間 9月29日（月）～10月27日（月）

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