

さわやかだより

令和7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。

高齢になってもいきいき暮らしていくために学ぶ！測定する！

自分らしく生きるための

「成年後見セミナー」を開催しました



行政書士による寸劇の一場面、コミカルな演技に笑いも

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に所属する行政書士の協力で「成年後見セミナー」を開催し、30人が受講されました。寸劇、講座、個別相談会という内容で12人の行政書士が対応しました。

まずは寸劇。物忘れがでてきて金銭管理や人との約束に不安を感じた高齢者が、行政書士の無料相談を受けて任意後見契約をしていくというお話。笑いを誘いながらも後見人の役割や手続きについてわかりやすく表現されました。講座では、法律や制度を学ぶことで「自分の想いを尊重したり、見つめ直したりする時間にしてほしい」と伝えました。参加者からは「子どもがいないのでそろそろ考える時期にきた」「自分のライフプランを考えてみようと思った」という声が聞かれました。

「今のカラダがわかる！楽しく続ける健康測定＆運動教室」を開催！！

8月～9月大阪川崎リハビリテーション大学の協力により、高齢者を対象とした健康測定＆運動教室を開催し、約60人が参加されました。同大学は理学療法士の養成校でもあり、当日は教員や理学療法士を目指す学生が測定やアンケート記入のサポートしました。

日頃の活動や運動に関するアンケートの後、握力や歩行速度、立ち上がりや歩幅などの測定を行い、最後に測定結果の説明とロコモ予防の対策となる運動を行いました。

この測定会は大学の研究活動も兼ねており、今後も6ヶ月ごとに3年間の継続した測定会を実施することで、参加者が測定を通じて自身のカラダの変化を把握できるものになっています。



森本病院のスタッフ(理学療法士)にも協力いただきました

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



冬季うつをご存知でしょうか？

冬になると活動量が夏・秋に比べ寒さで低下しやすくなります。

活動量が低下すると徐々にうつに似た症状が起こり、春先になると徐々に回復していくといったサイクルがあります。

基本的な症状として気分の落ち込みや不安感などがあります。

特有の症状として「炭水化物や甘い物ばかり食べなくなる」

「いくら寝ても寝足りない」ことが挙げられます。特に男性より女性が多く症状がみられることがあります。



●今から活動量を上げて準備しましょう！



- ・買い物への行き帰りに少し遠回りして歩く量を増やす
- ・疲れを溜めない
- ・バランスの良い食事摂る
- ・朝に日光を浴びる

活動量が低下すると高齢者はフレイルや冬季うつになりやすくなります。冬の寒さに耐えられる身体づくりをしましょう！

司法書士に聞く！

私と家族を守る金銭管理

家族である介護者が高齢化し、介護者自身の金銭管理にも不安を感じている人が多いようです。介護者ならではの金銭に関するお悩みを専門家である司法書士に聞くことで、今後の介護のお助けになる講座を開催いたします。



日 時	令和7年11月12日（水） 午後2時～3時30分
集合場所	さわやかセンター3階会議室
対 象 者	東住吉区在住で、家族介護者、家族介護に興味のある人
内 容	金銭管理に不安を持たれている家族介護者に向けて、リーガルサポートおおさかの司法書士による成年後見制度、家族信託等の説明を行います。
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
受付期間	10月27日（月）～11月11日（火）

～緊急通報装置について～

大阪市では65歳以上の一人暮らしの人や高齢者のみの世帯、または身体に重度の障がいのある人を対象に、急病などの緊急時に迅速に対応する緊急通報システム事業を実施しています。

申請等は東住吉区保健福祉課になりますが、

65歳以上の高齢者で緊急通報装置の申請等に不安のある人は東住吉区地域包括支援センターでお手伝いもしていますのでお気軽にお問い合わせください。健康に不安のある一人暮らしの人や高齢者のみの世帯の人は検討してください。



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