

# さわやかだより

令和8年

1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。

## 高齢者を介護をするご家族を支える取組みを紹介します

東住吉区地域包括支援センターでは、日々の相談や「さわやか男性介護者のつどい」(毎月第3木)を通じて、介護するご家族の意見や疑問をもとに事業に取り組んでいます。

### 男性介護者ならではの悩み～料理教室～



包丁の扱いや味付けなどを教え合います

日々の介護の中で、料理をしなければならないが、「料理の経験がない」「同じメニューばかりになる」といった悩みがありました。そこで料理の経験が豊富な会員がメニューを提案し、お互い教え合う形式の料理教室を開催しました。お買い物のポイントから下準備なども教え合って、3品を作りました。お酒のお供にもなるメニューで、参加者らはさっそく自宅でも作ったそうです。

### 介護者の不安に寄り添う～老後のお金について～

介護者自身が高齢になり、自分は大丈夫かという不安の声がありました。特にお金の管理にまつわるものが多かったので、司法書士を招き、成年後見制度の説明と事例を通した具体的な解説をしていただきました。参加者は、事前準備や対策がわかると少し安心されたようです。



介護者からも積極的に質問がだされました



施設職員の案内で居室内も見学できました

### 区内の入所施設を見学～少し先を見越して～

在宅介護から施設入所を検討する人々から、「施設の種別や選び方がわからない」「見学はできるのか」といったご質問を多くいただきます。そこで、センターの近隣にある4つの入所施設の見学ツアーを開催しました。グループホームや介護老人保健施設など異なる施設を見学することができ、有意義だったという感想をいただきました。

## 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



## 冬の身体管理

新年明けましておめでとうございます！！  
年末年始、少し油断して生活リズムが乱れていませんか？寒暖差や冷えのため着こむ、運動不足や水分不足。うつ傾向になりやすいなど夏バテならぬ冬バテになりやすいです。



### ●冬バテしない身体づくり

#### ○冬の食材を使いましょう

人参・ごぼう・白菜・春菊  
などお鍋に入っている食材  
(旬野菜) は身体を暖めます。



#### ○タンパク質 (お豆腐やお肉) もを意識して 摂りましょう

#### ○塩分・脂質の摂りすぎに気をつけましょう

#### ○お鍋や具沢山のおみそ汁などでバランスよく 摂りましょう

#### ○疲れを溜めないように、睡眠不足にならない ように気をつけましょう

#### ○湯船につかりましょう

約3年間掲載していた～保健師のひとこと～  
が今号にて終了となります。

今まで、ご愛読ありがとうございました。

## ～ふれあい収集について～

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、または身体に障がいのある人が居住されているご家庭で、ごみの持ち出しが困難な人を対象として、環境局の職員がご家庭までごみの収集に伺うサービス『ふれあい収集』を実施しています。ふれあい収集の際に環境局の職員が声掛けをおこなっています。ご希望により環境事業センターからあらかじめ登録いただいた連絡先に安否確認をしていただくよう連絡するサービスも行っています。

申請は下記の中部環境事業センターになりますが、65歳以上の人で申請等に不安がある人は東住吉区地域包括支援センターにご相談ください。

中部環境事業センターの連絡先

☎ 06-6714-6411



## 白鷺ランチ～今川・育和地域の皆さまの身近な相談窓口～

ランチは地域包括支援センターと連携して高齢者やその家族からの介護・福祉・保健に関する相談に応じています。白鷺ランチのお近くの方はぜひご相談ください。

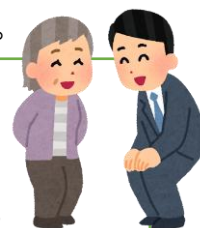
社会福祉法人 めぐむ福祉会  
白鷺ランチ (総合相談窓口)

東住吉区今川7-9-7

特別養護老人ホームくれない内

電話 06-6769-1155

開設時間 月～金の午前9時～午後5時30分



## 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