

# 京田辺市地域包括支援センター

## あんあん だより

H30.7発行

こんにちは！京田辺市地域包括支援センターあんあんです。

暑い日が続いているですが、日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけ、夏を元気に乗り越えましょう。



### 特集記事

- ◆ 熱中症は予防が大事！
- ◆ 「認知症カフェ」開設しています。



京田辺市地域包括支援センターあんあんは、高齢者のみなさんがいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていくよう、介護・福祉・健康・医療など、様々な面から支えるための市の機関です。

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等が連携し、相談に対応します。こんなときには、「あんあん」にご相談ください。



- ・要介護にならないように予防したい
- ・介護、医療、福祉のサービスを利用したい
- ・認知症について知りたい
- ・成年後見制度について知りたい
- ・近所の高齢者が気になる

※あんあんの連絡先・所在地は裏面をご覧ください。

あんあんという愛称には「あんしんあんぜん」「あ～んまですべて」という意味が込められています

### 地域交流スペース オレンジルーム、皆でいきいき活動中♪♪♪

オレンジルームは、60歳以上の皆様の交流の場です。月曜日～金曜日（※祝日、年末年始除く）午前9時～午後4時まで開放し、曜日・時間ごとにさまざまな活動に取り組んでいます。

～おもな活動内容～

元気いきいき体操、コーヒーボランティア、将棋、  
脳トレ、手工芸、写経体験 などなど

オレンジルームに関するお問い合わせは、  
高齢介護課(64-1373)まで。

駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください。（※裏面に地図あり）



# 熱中症は予防が大事！

熱中症は、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。熱中症を予防し、暑い時期を乗り切りましょう。

## 高齢者は特に注意が必要です！ \*思い当たることはありますか？



のどが乾かないから大丈夫！

\*加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

\*高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ないため、脱水状態に陥りやすくなります。



暑さに強いから大丈夫！

\*高齢者は暑さに対する体の調整機能が低下しているため、体に熱がたまりやすくなります。



部屋の中だから大丈夫！

\*熱中症は室内でも多く発生しています。  
\*夜も注意が必要です。

## 熱中症予防のポイント！ 対策ができているかをチェックしましょう

こまめに水分補給をしている



暑いときは無理をしない



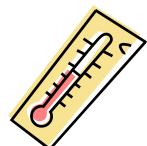
エアコンや扇風機を上手に使用している



涼しい服装をしている  
外出時には日よけ対策



部屋の温湿度を測っている



部屋の風通しを良くしている



※自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を要請しましょう。

# 認知症や介護のこと。お茶を飲みながら、話しませんか？

## ① すこやかカフェ

月に1回、企画を凝らしながら地域の方々と利用者の皆さんと一緒に楽しく過ごして頂けるよう頑張っています。一度、足を運んでみませんか？

場 所：リエゾン健康村（大住大坪55-14）

連絡先：68-1765

参加費：無料

開催日：毎月第4土曜日 13時45分～15時30分

## ② なごみカフェ

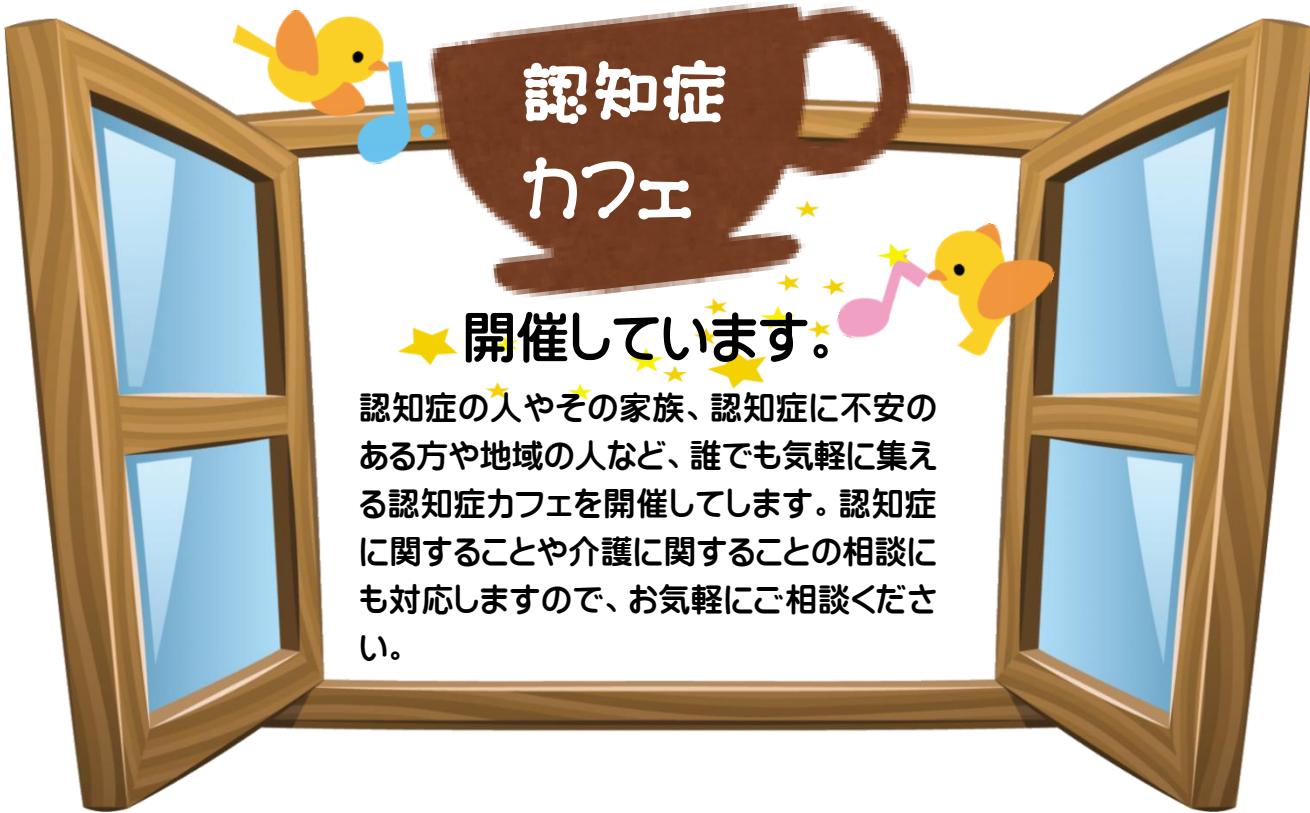
入居者や地域の方々と一緒に、カラオケや季節の行事を行います。大人も子供も皆で楽しく過ごすことができるカフェです。

場所：洛和グループホーム京田辺（興戸群塚57-3）

連絡先：68-1266

参加費：無料

開催日：不定期（月2回） 14時～16時



## ④ さくらんぼ café

入居者や地域の方々と一緒にお茶を飲みながら、脳トレやカラオケ、ゲームをして皆で楽しく過ごすことができるカフェです。

場 所：やすらぎの杜（同志社山手2丁目1番地2）

連絡先：68-5800

参加費：喫茶代1杯100円

送迎車あり

開催日：毎月第4金曜日 13時30分～15時30分

## ③ 認知症カフェいっきゅう茶論

医療や介護の専門職からのお話や認知症進行予防体操を実施しています。認知症と一緒に学びませんか？お気軽にお越しください。

場 所：田辺中央病院 健康管理センター6階

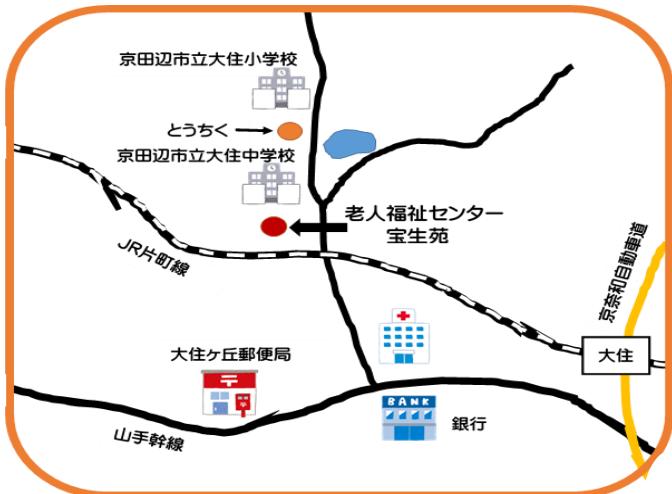
連絡先：63-1111（代表） （田辺中央6丁目1-6）

参加費：無料

開催日：毎月第2金曜日 14時～16時

※開催日時等は、予告なく変更することがあります。詳細は各連絡先までお問い合わせください。

## あんあん宝生苑



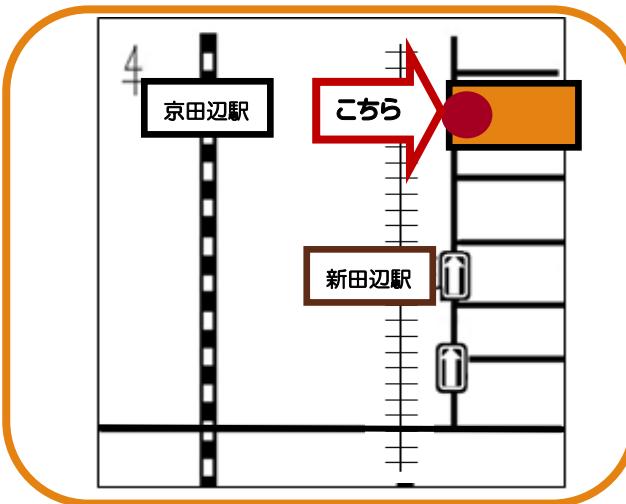
## あんあん常磐苑



## あんあん市役所



## オレンジルーム



あんあんへのご相談・お問い合わせはこちらへ

地域包括支援センター	住所・電話	担当地域
あんあん市役所	京田辺市田辺 80 TEL 63-1268	田辺、一休ヶ丘、薪、新田辺西住宅 新田辺東住宅、河原、興戸
あんあん常磐苑	草内五ノ坪 6 TEL 68-1310	草内、新興戸、飯岡、東、府営住宅、山本、高木、 二又、南山東、南山西、山崎、出垣内、江津、 宮ノ口、同志社、同志社山手、多々羅、普賢寺、 水取、天王、打田、高船
あんあん宝生苑	大住内山 7 TEL 68-0705	松井、西八、東林、岡村、三野、花住坂、松井ヶ丘、 山手東、山手中央、山手南、山手西、大住ヶ丘、 健康村、健康ヶ丘、大住飛地
開所時間：8：30～17：15		相談は無料です。
休業日：土、日、祝日、年末年始		お気軽にご相談ください。