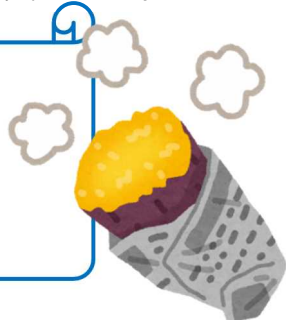


京田辺市地域包括支援センター あんあん だより

R3.2 発行

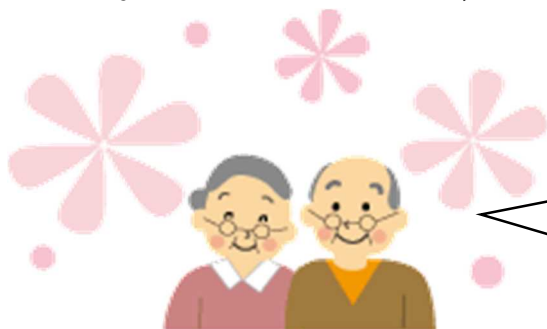
こんにちは！京田辺市地域包括支援センターあんあんです。寒い日が続きますが、身体を暖めて元気に過ごしましょう。3号では、テーマを3つに絞ってお伝えします。

- ◆ 新型コロナウイルス
- ◆ 日々の健康を維持するために
- ◆ 成年後見制度を考えてみようフェア開催



京田辺市地域包括支援センターあんあんですは、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けるよう、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「あんぜんあんしん」「あ～ん」まですべてという意味が込められています

レッツチャレンジ！！

脳をきたえよう(脳トレ)

1. 漢字を組み立てよう

ヒント！
2文字

イ	木	口
口	本	才
口		

2. 難読漢字

- | | |
|-----|-----|
| ①海馬 | ②海獺 |
| ③海象 | ④海豹 |



※答えは、最終ページ下にあります。

新型コロナウイルス

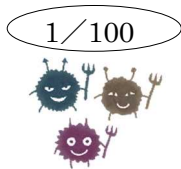
接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として、飛沫感染のほか接触感染に注意が必要です。人は、“無意識に”1時間に平均23回顔を触っています。そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約44%を占めています。



手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます。



流水で15秒すすぎ



ハンドソープで10秒もみ洗い後
流水で15秒すすぎ



手洗いの5つのタイミング



- 大声での会話や歌唱を伴う宴会・飲み会を控えましょう。飲食等マスクを外す場面は特に注意が必要です。
- 日常的に体温測定等の体調管理を行いましょう。
- 寒い時期ですが、過ごされる部屋の換気を行ってください。

日々の健康を維持するために

新型コロナウイルスの影響で、日課のお散歩や買い物、友人との外食などを自粛している方も多いのではないのでしょうか。健康を維持するために今できることをコツコツ続けましょう。

- ・3食欠かさずバランスよく食べる
- ・毎食後、寝る前に歯磨き
- ・早口言葉や一人で歌の練習をする

食生活・ 口腔ケア



運動

- ・人混みを避けて、散歩
- ・ラジオ体操
- ・家事や農作業

人との交流

- ・家族や友人と電話で話す
- ・困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。



「成年後見制度をを考えてみようフェア」開催

1月15日～16日にアル・プラザ京田辺店内のイベントスペースにて、成年後見制度を中心に高齢者・障がい者の権利擁護に関する資料や啓発グッズの展示を行いました。

新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言中ということもあり、個別相談会やDVD上映は中止となりましたが、会場に来られた方から質問が出ることもあり、成年後見制度について、考えていただく機会となりました。

成年後見制度とは・・・

認知症、知的障害や精神障害などによって、判断能力が十分でない方について、ご本人の権利を守る援助者（「成年後見人」等）を選ぶことで、ご本人を法的に支援する制度です。

成年後見人等は、ご本人の意思を尊重し、心身の状態や生活の状況などに配慮しながら、ご本人の財産や権利を守るお手伝いをします。

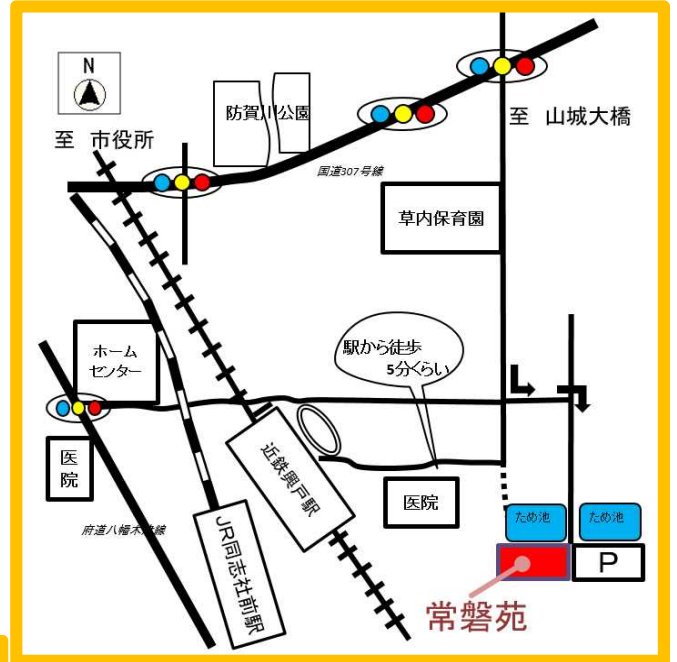
（詳しい説明や相談は、地域包括支援センターあんあんまで）



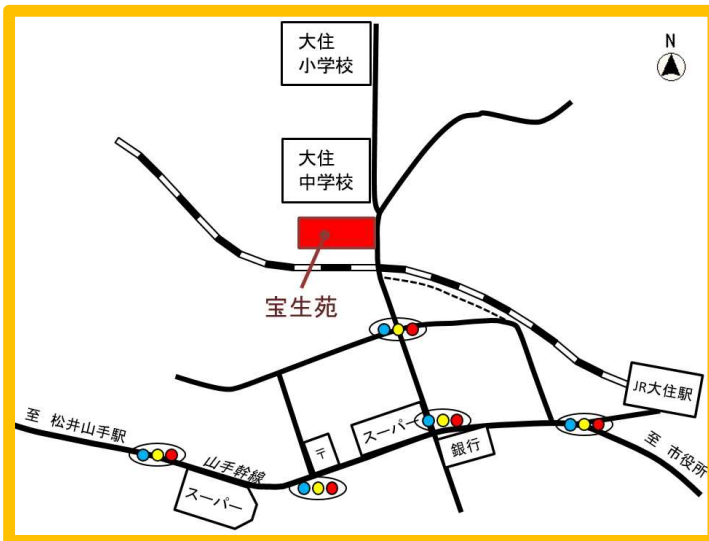
あんあん市役所



あんあん常磐苑



あんあん宝生苑



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 休業日：土、日、祝日、年末年始		相談は無料です。 お気軽にご相談ください。

※レッツチャレンジの答えは、1「体操」、2①「トド」②「ラッコ」③「セイウチ」④「アザラシ」でした。