

# 京田辺市地域包括支援センター

## あんあん だより

R 3.7 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。  
暑い日が続いていますが、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。1号では、テーマを3つに絞ってお伝えします。

熱中症に気をつけて  
ありがとうカフェ開設  
高齢者支援課 新規事業のお知らせ

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)

問1：右の物語の名前はなんというでしょう。

問2：□に入る花は、下の花のうち、どれでしょう。

①



②



③



祇園精舎の鐘の聲  
諸行無常の響きあり。  
□の花の色、  
盛者必衰の理をあらはす。  
おごれる人も久しからず、  
ただ春の夜の夢のごとし。  
たけき者もつひには滅びぬ、  
ひとへに風の前の塵に同じ。

※答えは、最終ページ下にあります。

## 熱中症に注意しましょう！！

### 熱中症とは

熱中症は、高温多湿の環境において、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温が上昇することによって引き起こされます。

正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。気温や湿度の高い日には、無理に我慢せず、適度に扇風機、エアコン等を使用して暑さを避け、こまめに水分・塩分を補給して、熱中症を予防しましょう。

### 熱中症の予防方法

①暑さを避けましょう。



②のどが渴いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう。  
※大量に汗をかいた時は塩分を！



③こまめに換気をしながら、  
エアコンを利用しましょう。



④暑さに備えた身体づくりと  
日頃から体調管理をしましょう。



### 屋外で十分人と離れている時は、マスクをはずしましょう

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立しましょう。



マスク着用時は

- ①激しい運動は避けましょう
- ②こまめに水分補給をしましょう
- ③気温・湿度が高い時は注意しましょう

屋外で人と2m以上離れている時

### 熱中症に関する大切なこと

- ・熱中症による死亡者の約8割が高齢者
- ・死亡者の数は、真夏日（30℃）から増加
- ・高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生

真夏日は、外出はなるべく避け、涼しくした室内で過ごしましょう。



## ありがとうカフェ 開設

認知症の人や介護する家族・認知症のことを知りたい・学びたい人が気軽に集えるカフェをオープンします。コーヒー・お茶・ランチ（有料）を一緒に楽しみながら、参加者同士交流しませんか。毎月第3（水）・第4（日）10時～12時まで

6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
16日	21日	18日	15日	20日	17日	15日
27日	25日	22日	26日	24日	28日	26日

問合せ先：もどり場だんだんみんなのおうち  
（NPO法人 そよかぜ子育てサポート）

住所：京田辺市三山木直田 23-2（三山木駅徒歩5分）

電話：0774-62-9672



## 高齢者支援課 新規事業のお知らせ

京田辺市では、高齢者の皆様がいつまでも住み慣れた地域でいきいきと暮らしていただけるよう、以下の3事業を実施します。

### 高齢者社会参加促進事業

京田辺市民まつりや京田辺市商工会主催のワンコインバルで利用できるチケットを外出のきっかけ作りを目的として、70歳以上の希望する高齢者に配布します。

対象者：70歳以上の京田辺市民

配布額：1,000円（＝500円×2枚）

申込み：8月1日号の広報ほっと京たなべで案内予定です。



### 高齢者生活応援事業

高齢者世帯の増加に伴い、ソファやタンス等の大型用品の搬出や移動ができずにお困りのケースが増えていることから、シルバー人材センターにこれらの搬出等を依頼した際にかかる費用を補助します。

対象者：70歳以上の京田辺市民

補助額：1人1回3,000円まで（1年1回限り）

申請：シルバー人材センターに軽貨物運搬を依頼した際に申請書をお渡しします。



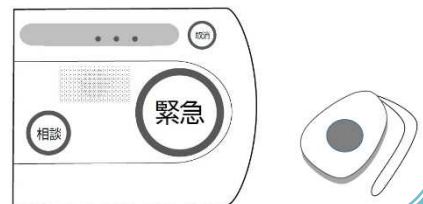
### 独居高齢者等24時間安心見守り事業対象者拡大

独居高齢者等24時間安心見守り事業の対象者の要件を緩和し、85歳以上の在宅高齢者であれば、64歳以下の方と同居されていても対象とし、緊急通報装置の設置が可能となりました。

対象者：85歳以上で持病があり、在宅の京田辺市民

内容：緊急通報装置の貸与

申請：高齢者支援課窓口にて申請してください。（郵送可）

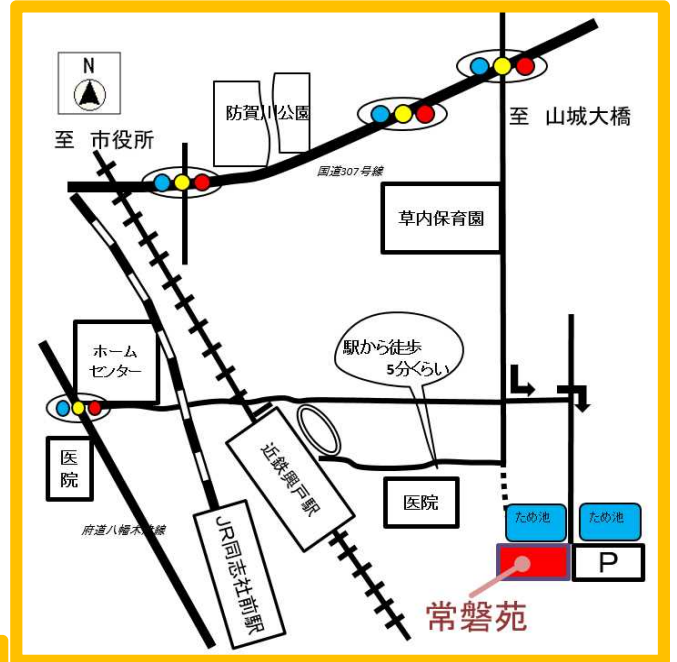


※新規事業に関しては、高齢者支援課 0774-63-1307 までお問い合わせください。

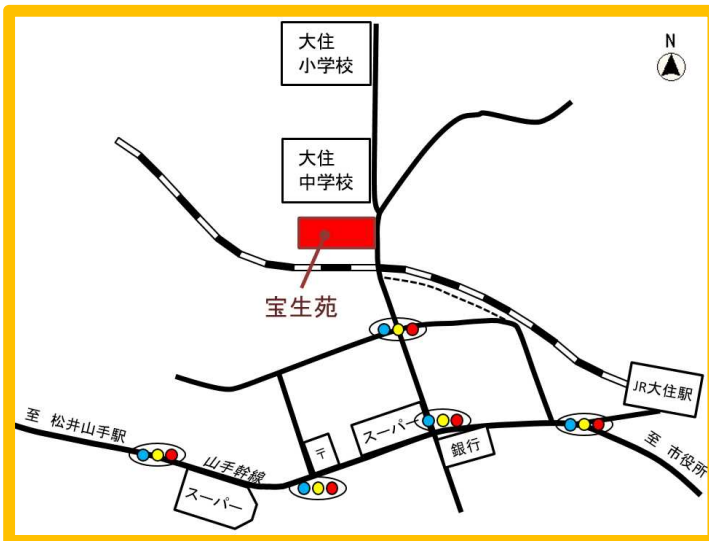
あんあん市役所



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。