

# 京田辺市地域包括支援センター

## あんあん だより

R 5.3 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、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。

認知症に寄りそう  
知って備える!!成年後見制度フェア  
ヒートショックに気をつけて



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

※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 いちげんさん

② りっころぶー

③ わらふりーか

④ ぱすあがらす



文字を入れ替えて完成する野菜の名前はなんでしょう。

※答えは、最終ページ下にあります。

## 認知症に寄りそう

### ◆認知症コミュニケーションカフェ『え〜ると待ち合わせ♪』



認知症コミュニケーションカフェ『え〜ると待ち合わせ♪』が、令和4年9月から月1回開催となりました。さまざまな立場の人たちが認知症への理解を深め、交流できるところです。

会場では、京田辺市の認知症サポートキャラクター『え〜る』がお待ちしております。

【日 程】3月16日(木) 13時30分～16時

【場 所】アルプラザ京田辺 3階 休憩スペース

【対象者】市内在住 市内通勤通学の方 ※予約・申込み不要

### ◆認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座を開催します。

認知症になっても安心して過ごせるまちづくりを一緒につくっていきませんか??

【日 程】3月14日(火) 13時30分～15時

【場 所】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)

【対象者】市内在住 市内通勤通学の方 先着10名様です

【申込・問い合わせ先】 地域包括支援センターあんあん常磐苑

0774-68-1310



「認知症サポーター」とは、なにか特別なことをする人ではありません。

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して  
暖かい目で見守る認知症の人や家族への「応援者」です。



## 「知って備える!!成年後見制度」フェアを開催しました

令和5年1月12日13日の2日間、アル・プラザ京田辺店 1階セントラルコートにて『知って備える!!成年後見制度』フェアを開催しました。成年後見制度や消費者被害に関する資料や啓発グッズの展示・配布の他、DVD視聴コーナーや専門職相談員による質問コーナーを実施しました。

認知症や知的障がい等により判断能力が低下した方の生活と権利を守る成年後見制度をより多くの人々に知っていただく機会になりました。



※成年後見制度についての詳細は、  
地域包括支援センターまでお問い合わせください。



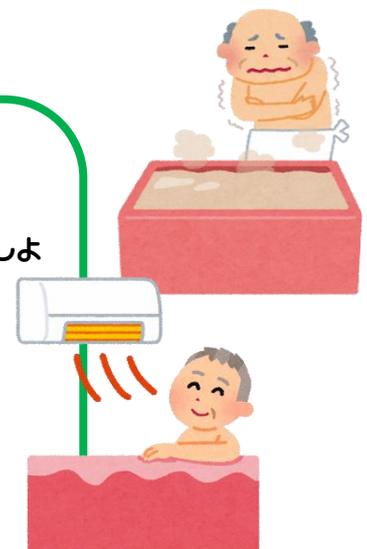
## ヒートショックに気をつけて

ヒートショックとは急激な温度変化による体調不良のことです。

高齢になると血圧を正常に保つ機能が低下し、脳梗塞や心筋梗塞など命の危険につながる病気をおこすこともあります。冬によく聞くヒートショックですが、寒暖差の大きい春にも油断はできません。

### ◆入浴中の事故を防ぐためのポイント◆

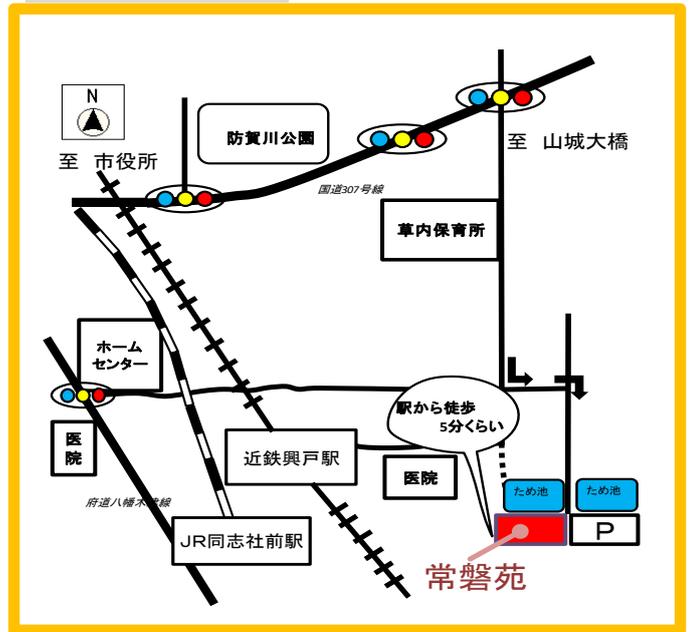
- ・入浴前にヒーター等を利用して、脱衣所や浴室をあたためましょう
- ・お湯の温度は41度以下、お湯につかる時間は10分間をめやすにしましょう
- ・浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- ・食後すぐの入浴や、飲酒后、服薬後すぐの入浴は避けましょう



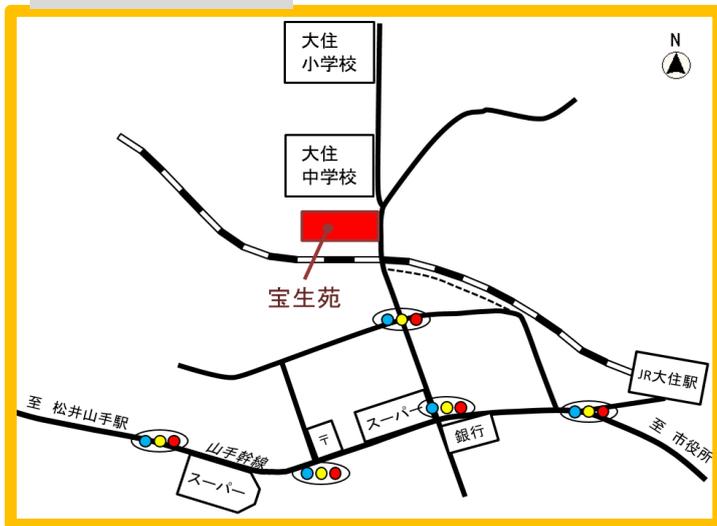
あんあん市役所



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ちんげんさい ②ぶろっこりー ③かりふらわー ④あすばらがす でした。