

京田辺市地域包括支援センター

あんあん だより

R 4.7 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。

- 熱中症に注意しましょう！
- ありがとうガーデンを開設しました
- 防犯機能付き電話機等の購入費用補助について



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

※あんあんの連絡先・所在地は裏面をご覧ください。

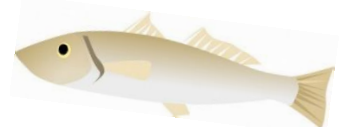
あんあんという愛称には「あんぜんあんしん」「あ～ん」まですべてという意味が込められています

レッツチャレンジ！！

脳をきたえよう（脳トレ）

旬な野菜や魚は免疫力を高めます

- ① 鯉 ② 鮎 ③ 鱈 ④ 鰻



夏によく食べられる、「さかなへん」の食べ物は何でしょう。

※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。

◆夏を乗り切る「さしすせそ」◆

さ
し
す
せ
そ

3食 食べよう

しっかり水分補給

睡眠をとろう

せつせと
トレーニング

そこまで歩こう

◆おうちで作る【経口補水液】◆

- ①水300ccに砂糖30gと塩1～3g、レモン汁5～15gを入れ、良くかきまぜる。
- ②水を加えて、1リットルにし、さらに良くかき混ぜる。
- ③冷蔵庫で冷やし、1日かけて飲む。



※レモン汁の代わりにリンゴ酢・砂糖の代わりにハチミツでも可※

ありがとうガーデンを開設しました

認知症の人やその家族、地域住民や子どもたち、サポーター、専門機関の関係者が集い交流する拠点として、「ありがとうガーデン」が令和4年6月にオープンしました。



ありがとうガーデンでは、年間を通じ畑で作物を育て収穫する楽しみが体験できます。また、プランターで花を植える活動もしていきます。みなさんのやりたいこと、好きなことを実現していく場所としても、ぜひご活用ください。

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



防犯機能付き電話機等の購入費用補助について

「オレオレ詐欺」「架空請求詐欺」「アポ電詐欺」など、特殊詐欺被害のほとんどは、自宅の固定電話に直接出たことがきっかけとなっています。京田辺市では、被害を受けやすい65歳以上の高齢者を対象に、防犯機能付き電話等の購入費用の一部を補助します。

詳しくは、京田辺市消費生活センターにご確認ください。

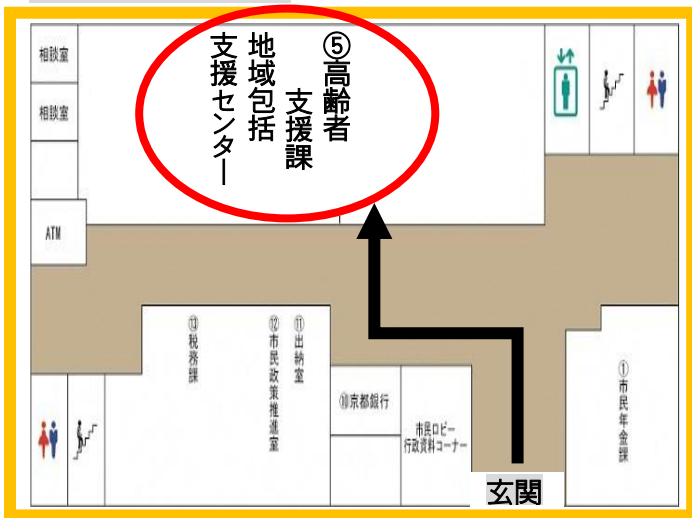
受付期間：令和5年2月28日（火）まで

受付窓口：京田辺市消費生活センター（市役所3階産業振興課内）

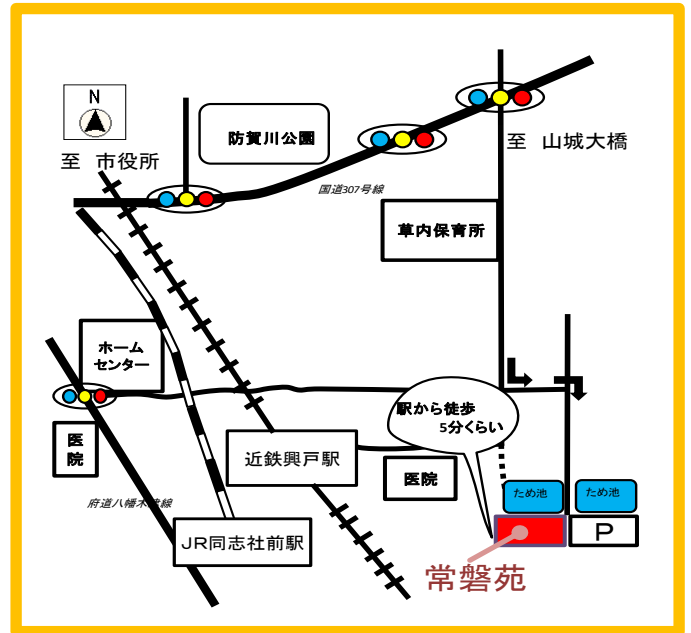
電話 0774-64-1319



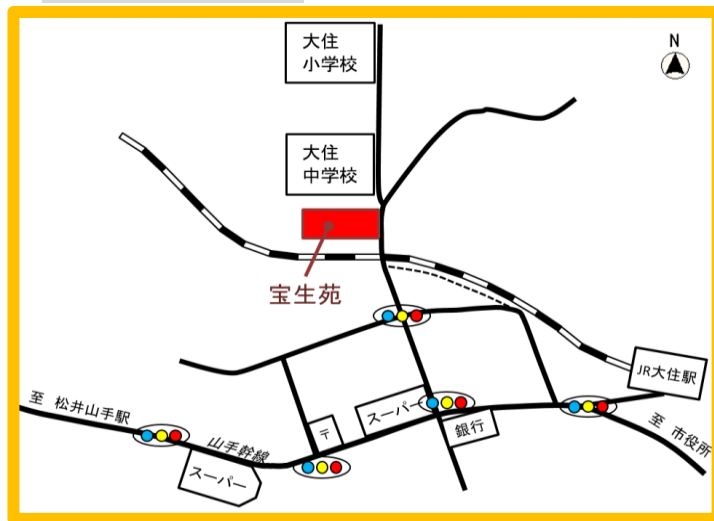
あんあん市役所



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はも ②あゆ ③きす ④うなぎ でした。