

京田辺市地域包括支援センター あんあん だより

R7.8 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。厳しい暑さが続く季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。日頃からバランスの良い食事と体力作りを心がけ、夏を元気に乗りきりましょう！今号は以下の4つのテーマをお伝えします。

- ・地域包括支援センターってどんなところ？
- ・暑さに負けない体をつくろう！
- ・認知症家族交流会のお知らせ
- ・高齢者支援事業のご紹介



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

京田辺市地域包括支援センターあんあんの問い合わせ先

- あんあん市役所 63-1268
- あんあん常磐苑 68-1310
- あんあん宝生苑 68-0705

土日祝休み。月～金曜日8：30～17：15 相談は無料です。

お気軽にお問い合わせください。

地域包括支援センターってどんなところ？

地域包括支援センターあんあんにはこんなスタッフがいます。

地域包括支援センターって何をしているところ？

そんな疑問にお答えするシリーズを

これから3回にわたってお届けします。

第1弾は、地域包括支援センターにいるスタッフの紹介です。

地域包括支援センターには、高齢者の皆さんの暮らしを支えるために、さまざまな専門職がチームで働いています。



●社会福祉士

福祉の専門家として、生活やお金、人とのつながり等、さまざまな困りごとの相談をお受けしています。必要な制度やサービスを紹介し、安心して生活できるようお手伝いをします。

●保健師

健康や病気のこと、介護予防のことなど、身体や心の健康に関するご相談をお受けします。医療機関や関係機関とのつなぎ役も担い、みなさんの「元気で長生き」を応援します。

●主任ケアマネジャー

介護が必要になる前の段階から、生活上の困り事や将来への不安について、幅広く相談を受け、必要に応じて地域の介護保険サービスや専門機関につなげます。また、ほかのケアマネジャーへの助言や支援も行います。

●ケアマネジャー（介護支援専門員）

介護サービスを使いたいとき、どんなサービスが必要かを一緒に考えて手続きをお手伝いします。地域包括支援センターでは、特に介護予防が必要な方に対しての支援を担当しています。

レッツチャレンジ！

脳をきたえよう（脳トレ）

ひらがなを並び替えて言葉を作ってみましょう。

- ① も こ す す ヒント：お花の名前です
- ② い せ き も ん く ヒント：いい香りがします
- ③ う い か う ど ん ヒント：盛り上がるイベントです

※答えは、最終ページ下にあります。

暑さに負けない体をつくろう！！

まだまだ暑さが続くこの季節。夏の疲れが出やすい時期でもありますね。そんな時こそ、旬の夏野菜を取り入れて暑さに負けない元気な体を作りましょう。

夏野菜には、暑い夏を乗りきるための様々な効果があります。



トマト

トマトの赤い色素リコピンには強力な抗酸化作用があり、紫外線や暑さによる身体のダメージを軽減します。

きゅうり

体を冷やす効果がある。カリウムを多く含みむくみ予防になります。

ピーマン

ビタミンCで美肌効果に期待。また、βカロテンで疲労回復効果も。

おくら

ネバネバの成分にはコレステロールを抑えるほかに、整腸作用や胃腸を守る効果があります。

ゴーヤ

ゴーヤの苦み成分には胃腸の状態を整えて食欲を増進させる効果があります。

とうもろこし

糖質を多く含み、エネルギー源になります。食物繊維やビタミンも豊富で疲労回復、便秘解消にも。

えだまめ

えだまめには良質なたんぱく質が豊富です。体力の維持に◎



みなさんでお話しませんか？

認知症家族交流会が、今年度から新たに老人福祉センター宝生苑での開催が1つ加わり、偶数月に1回、奇数月に2回開催になりました。

偶数月：老人福祉センター宝生苑 ふれあいルーム

奇数月：老人福祉センター宝生苑 調理室 と 南部まちづくりセンター

南部まちづくりセンターで行っている交流会は、早くて11月からタナクロに変更予定です。下の写真は、5/15(木)に宝生苑で行った交流会です。皆さん良い雰囲気でお話しされていました。

リンゴケーキを
焼いて食べました！



折り紙でカーネーションを
作成しました！

参加者同士が今の状況や思いを話し共有する場です。奇数月の開催は、飲み物やちょっとしたお菓子を食べながら行います。認知症への不安や介護の悩みを1人で抱え込まず、同じ立場だからこそ話せることもあると思いますので、是非参加をお待ちしています！！

お問い合わせ・申し込み

京田辺市地域包括支援センター あんあん市役所

Tell 0774-63-1268

高齢者支援事業のご紹介

今年もあります！

高齢者社会参加促進事業

申し込まれた方へ、500円チケット2枚をお送りします。

〈いつ、どこで使えるの？〉

利用期間は11月中を予定しています。

市民まつり(11月開催予定)のほか、

京田辺市商工会・京田辺市商業サービス振興会の「京田辺一休さんポイント」加盟店でも利用が可能です。(※チケットの利用期間内に限ります。)

〈どうやって申し込むの？〉

8月より申し込み開始予定です。

市役所窓口や、インターネットからお申し込みできます。

～詳細は、8月広報をご確認ください～



高齢者生活応援事業

「重い荷物の移動が大変…」 「地震で家具が倒れないか心配…」 そんなお困り事はありませんか？
シルバー人材センターに依頼をすると、
かかった費用の補助があります。

☆対象者 70歳以上の京田辺市民

☆補助額 上限3,000円(1年度1回限り)

☆補助の対象となる内容

- ・軽作業荷物運搬
- ・家具転倒防止器具の取り付け

依頼は、シルバー人材センターへ
直接ご連絡ください。

0774-64-8822

(京田辺市シルバー人材センター)



このページについてのお問い合わせはこちら

高齢者支援課

0774-63-1307



※レッツチャレンジの答えは、①こすもす ②きんもくせい ③うんどうかい でした。