

# 京田辺市地域包括支援センター あんあん だより

R7.12 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。寒さも厳しくなってきました。日頃からバランスの良い食事と体力作りを心がけ、冬の寒さを乗りきりましょう！今号は以下の4つのテーマをお伝えします。

- ・こんな時は地域包括支援センターへ！
- ・意外と知らない！？感染症対策
- ・いつまでもつながってこか京田辺
- ・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、地域包括支援センター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 田辺80番地 京田辺市役所2階⑦番窓口
- あんあん常磐苑 68-1310 草内五ノ坪6番地
- あんあん宝生苑 68-0705 大住内山7番地

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。

## こんな時は地域包括支援センターへ！

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3回にわたってお届けしています。

第2弾は、地域包括支援センターに寄せられる相談を紹介します。



たとえば・・・

●ひとり暮らしの母のものの忘れが進んでいる気がする

→認知症の症状や京田辺市で実施している認知症の事業について説明します。

必要に応じて医療・介護サービスを紹介します。



●退院後、自宅での生活が不安。何を準備すればいい？

→ケアマネジャーや病院、サービス事業者と一緒に退院後の生活を考えましょう。

●家族の介護で疲れてきた。誰かに話を聞いて欲しい。

→介護しているご家族の交流会を紹介します。

一緒に気持ちを整理しましょう。



どこに相談していいかわからないことでも大丈夫。

「これって地域包括支援センターに相談していいの？」ということでも大丈夫です。

必要に応じて、関係機関や地域の支援を紹介します。



### 相談の流れ

1. まずはお電話でご相談ください。来所での相談をご希望の場合も、事前にお電話いただけるとスムーズです。
2. 内容を伺い、必要に応じて訪問します。  
ご本人の状況やご希望を伺い、必要な制度や地域の支援を紹介・調整します。  
介護保険だけでなく、医療・福祉・地域の活動など幅広く案内します。

### レッツチャレンジ！

脳をきたえよう（脳トレ）

ことばさがし 次のお題にそって、できるだけたくさんの言葉を考えてみましょう。

①「か」ではじまる生きもの



②「さ」ではじまる食べもの



③「あ」ではじまり「ん」でおわることば



※答えは、最終ページ下にあります。

## 意外と知らない!?感染症対策

寒い季節はインフルエンザやコロナ、胃腸炎が流行します。特にインフルエンザは高齢者の場合、重症化することもあります。今日からできる感染予防3つのポイントをご紹介します。



### ① 口を閉じて鼻呼吸

マスクを使用することはもちろん有効ですが、実は、鼻にもウイルスをブロックする機能があります。鼻呼吸を意識することも感染予防のひとつです。

### ② 手洗い消毒は「指先」まで

インフルエンザにはアルコール消毒が有効です。指先までもみこみ、しっかり乾燥させましょう。ノロウイルスは指先や爪の間に残りやすいウイルスです。手のひらだけでなく指先も意識して洗いましょう。



### ③ 洗濯物で湿度アップ

乾燥した部屋ではウイルスが舞いやすくなります。加湿器が無くても、部屋に洗濯物を干すだけで湿度が上がり感染症対策になります。湿度は40～60%、乾燥しやすい冬の時期は50～60%をめやすにしましょう。

## いつまでも つながつとこか 京田辺

### ☆作品展 (令和7年8月18日～9月5日)

市役所庁舎2階市民ロビーにて開催しました。会場には、市内5カ所の認知症対応型グループホーム・デイサービスの利用者やえ～ると待ち合わせ・きらきら工房の参加者の作品の展示を行いました。



### ☆図書展示・貸出 (令和7年8月19日～9月12日)

中央図書館にて認知症関連図書の展示と貸出しを実施しました。認知症についてだけでなく、高齢者の生きがいや運動、子ども向けの絵本など幅広い分野の本を展示しました。多くの方に手に取っていただきました。(右側写真)





# 高齢者支援事業のご紹介

## 京田辺市独居高齢者等24時間安心見守り事業

緊急通報装置の貸し出しによる見守りサービスです。

利用料  
無料

ボタンを押すとコールセンターにつながり、  
日常の健康相談ができます。  
必要に応じて、消防に出動要請もします。

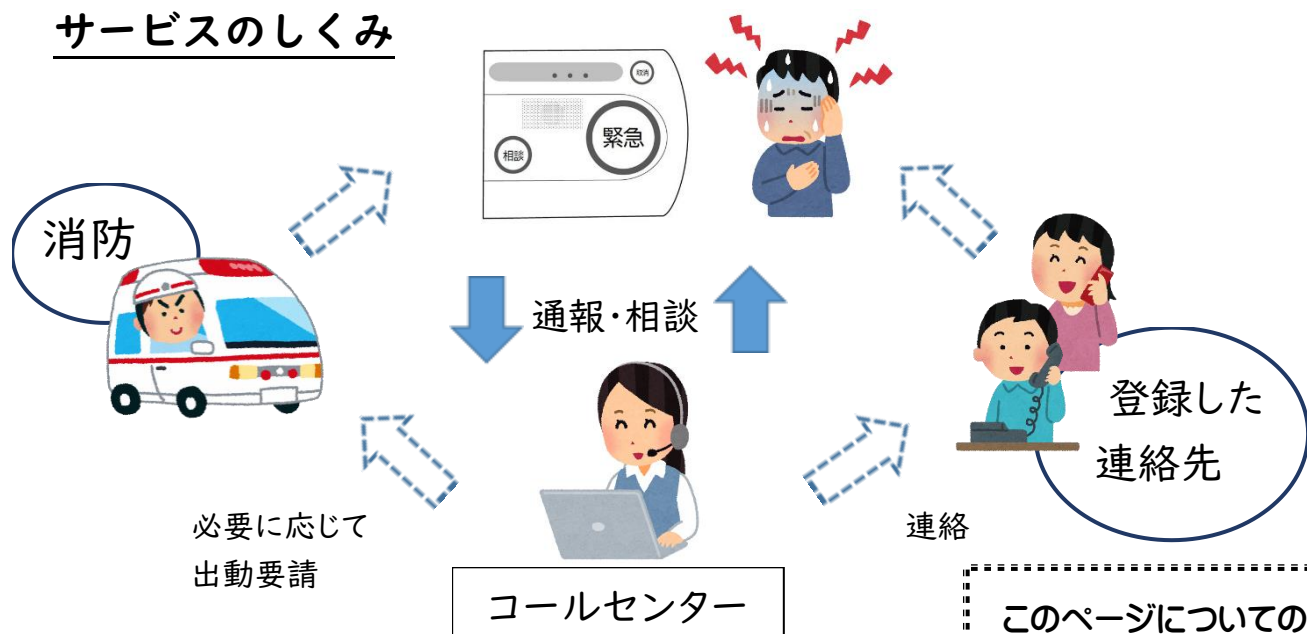


対象者は、年齢によって条件が変わります。

65歳～74歳	75歳～84歳	85歳以上
※特定の病気があり、 65歳未満の方と同居 していない。	何かしらの病気があり、 65歳未満の方と同居 していない。	何かしらの病気がある。

※心疾患、脳血管疾患、呼吸困難や発作を誘発する可能性のある病気

### サービスのしくみ



ちょっとした体調不良の相談から病気の発見につながったり、「救急車を呼んでくれて助かった」というお声もいただいております。

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（一例）

- ①かえる、かめ、かも、かわうそ、かたつむり ②さけ、さんま、さつまいも、さくらんぼ  
③あんあん、あんぜん、あいちけん、あいけん、あえん、あんぱん etc...

