

京田辺市地域包括支援センター あんあん だより

R 8.7 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。暑さが日に日に増し、夏の訪れを感じる季節になりました。無理をせず、涼しく過ごす工夫を取り入れながら、元気に夏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。

- ・地域包括支援センターについて知ろう
- ・夜間も熱中症に注意！
- ・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、医療・介護・福祉・健康など、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 火～金：大住内山1-1（北部住民センター）
月：保健センター（市役所隣）

土日祝休み。月～金曜日8：30～17：15

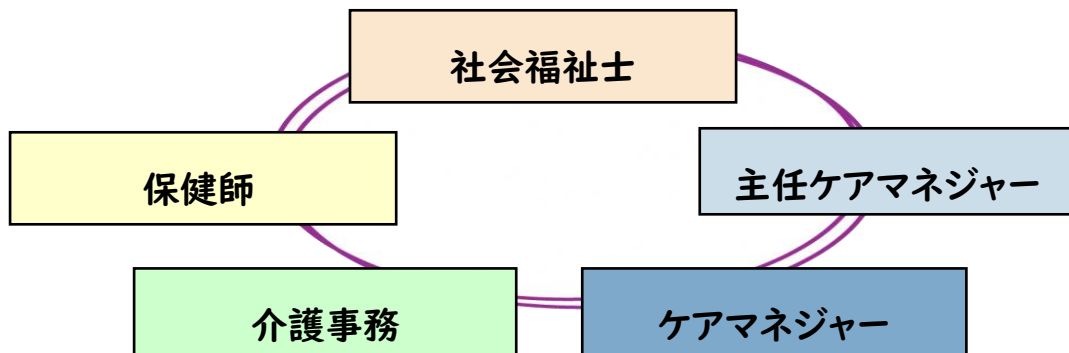
相談は無料です。お気軽にお問い合わせください。

地域包括支援センターについて知ろう！



地域包括支援センターは、高齢者のみなさまが地域で安心して健康に暮らせるようにお手伝いをしています。今回は地域包括支援センターについて紹介させていただきます。

地域包括支援センターでは、下記の5つの職種がそれぞれの得意分野を生かしてワンチームで対応しています。



主な活動としては、高齢者ご本人やご家族が困った時に相談を受けています。日常生活でのお困りごとを聞き、暮らしに必要な支援に繋がるよう、必要時、地域の医療機関や介護サービス事業所などと連携します。

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くとスムーズです。
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、医療・福祉・地域の活動なども紹介・調整します。



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 きごかおり | ヒント: 夏に食べたくなる冷たい食べ物です。 |
| ② すつやなみ | ヒント: 子どもの頃の長い休みです。 |
| ③ かちゅやしひう | ヒント: 夏に食べるさっぱりした食べ物です。 |

※答えは、最終ページ下にあります。

夜間も熱中症に注意！

いよいよ夏到来です！暑い夏の夜は寝苦しく、体調を崩しやすい季節です。

今回は、夜間の熱中症についてお伝えします。夏の熱中症の**約4割**は夜間に発症しています。

夜間の熱中症のリスクを高めるのは「**気温**」より「**湿度**」です。

夜間は日中より気温は下がりますが、昼間に壁や天井が暖められ、蓄えられた熱が放射線となり、室温を高くします。



夜間の熱中症の予防方法

① 睡眠環境を整える

クールダウン効果の高い寝具、吸汗性があるパジャマ、エアコンの使用（除湿でも OK）

② こまめに水分を摂る

入浴前や睡眠前にコップ一杯（約200ml）の水を飲む



認知症家族交流会のお知らせ

認知症家族交流会の開催月が昨年度と変わります。

毎月1回の開催で、北部住民センターと京田辺クロスパークで実施します。

偶数月が北部住民センター、奇数月が京田辺クロスパークです。

認知症への不安や介護の悩みを一人で抱え込まず、気軽に話せる場となっています。

偶数月はお菓子を作り、食べながら交流をします。是非ご参加をお待ちしております。



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
Tel:0774-63-1268

高齢者支援事業のご紹介

高齢者生活応援事業



補助対象の作業が拡大しました！

シルバー人材センターに依頼した作業費用を補助します。

☆対象者 作業実施日において70歳以上の京田辺市民

☆補助額 上限 3,000 円(一世帯につき年1回限り)

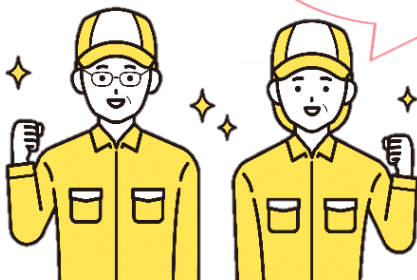
☆補助の対象となる作業例(※介護保険サービスで行うことができるサービスは除く)

「軽作業荷物運搬」や「家具転倒防止器具の取り付け」のほかに、
以下の作業も補助の対象となりました。

NEW

- ・ 屋内の移動動線確保(電気配線、突起物等の除去)
- ・ 滑り止め材やクッション材の貼り付け
- ・ ICTを利用したコミュニケーション支援
- ・ 季節性電化製品や衣類の入替
- ・ クリーニングの受け渡しの代行
- ・ 屋内での高所の清掃
- ・ エアコンフィルターの清掃
- ・ 防災等グッズや飲食料品の使用期限確認や補充など

作業依頼は、シルバー人材センターへ
直接ご連絡ください。
0774-64-8822



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

①かきごおり ②なつやすみ ③ひやしちゅうか でした

全部できた？

