

## 9月は高齢者福祉月間です

# ～住み慣れた地域で自分らしく、健康に～

### 安心して暮らすための相談窓口

地域福祉サポーターは、日常生活における“困りごと”への相談対応や地域のパイプ役として、介護保険等の福祉サービスや各専門機関への橋渡しを行なっています。

「地域福祉サポーター」  
にご相談ください!



地域名	相談窓口	上段:サポーター携帯 下段:会館電話番号	サポーター対応時間 月～金	地域名	相談窓口	上段:サポーター携帯 下段:会館電話番号	サポーター対応時間 月～金
育和	育和社会福祉会館 (杭全2-11-14)	090-5068-4552 06-6713-2878	9:30～12:30	南百済	南百済会館 (針中野4-12-39)	090-5068-4385 06-6707-2117	10:00～13:00
桑津	桑津会館 (桑津5-14-21)	090-5068-4430 06-6713-2871	9:00～12:00	湯里	湯里社会福祉会館 (湯里5-7-3)	090-5068-4428 06-6702-8349	9:30～12:30
北田辺	北田辺会館 (北田辺1-8-4)	090-5068-4522 06-6714-9980	10:00～12:00 13:00～14:00	鷹合	鷹合西会館 (鷹合3-2-20)	090-5068-4426 06-6697-3825	9:30～12:00 13:00～13:30
今川	今川地域 振興センター (西今川3-6-7)	090-5068-4414 06-6703-0098	9:30～12:30	矢田北	矢田北会館 (照ヶ丘矢田1-13-16)	090-5068-4261 06-6797-6966	月火水 13:00～16:00 ※第3ホ 木金 9:00～12:00
田辺	田辺会館 (田辺6-1-27)	090-5068-4496 06-6622-7171	10:00～12:00 13:00～14:00	矢田東	住道矢田福祉会館 (住道矢田9-1-5)	090-5068-4265 06-6797-1131	10:00～13:00
南田辺	南田辺会館 (南田辺11-10-32)	090-5068-4361 06-6623-6050	月水金 10:00～12:00 13:00～14:00 火木 10:00～13:00	矢田中	矢田中 ひまわり会館 (矢田3-8-7)	090-5068-4536 06-6695-2880	10:00～12:00 13:00～14:00
東田辺	東田辺会館 (駒川4-10-5)	090-5068-4364 06-6608-7621	9:30～12:30	矢田西	南部文化コミュニ ティセンター (公園南矢田3-18-8)	090-5068-4571 06-6608-0038	10:00～12:00 13:00～14:00

問合せ 東住吉区地域福祉サポートセンター 田辺2-10-18(東住吉区社会福祉協議会内) TEL 06-6622-6611 月～金 9:00～17:30

### 高齢の方のための相談窓口

地域包括支援センター、総合相談窓口(ランチ)は地域で暮らす65歳以上の皆さんを支えるための身近な相談窓口です。

秘密厳守 相談無料



「このようなご相談はありませんか?」

「介護予防について知りたい。」

「近所の一人暮らしのおばあさんを最近みかけない。」

「介護保険の申請をしたい。」

生活に関すること、介護や健康、福祉サービス、権利擁護、認知症に関することなど、高齢者やご家族などからのご相談に応じて支援しています。

「隣の家から、最近怒鳴り声が聞こえる。」

相談窓口	電話番号	担当する地域
東住吉北地域包括支援センター	06-6719-7100	育和・桑津
東住吉区地域包括支援センター	06-6622-0055	北田辺・今川・田辺・南田辺
中野地域包括支援センター	06-6760-7575	東田辺・南百済・鷹合・湯里
矢田地域包括支援センター	06-6694-5552	矢田北・矢田中・矢田西・矢田東
白鷺ランチ	06-6769-1155	育和・今川
矢田東ランチ	06-6760-6539	矢田東・矢田北
矢田西ランチ	06-6699-9000	矢田西

問合せ 保健福祉課(福祉) 2階28番 TEL 06-4399-9857 FAX 06-6629-4580

以下は広告スペースです。広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。

### もの忘れが気になる方 のための相談窓口

オレンジチームは、認知症の方を必要な支援につなぐチームです。チーム員には、認知症サポート医と医療・福祉の専門職がいます。

対象 東住吉区在住 ●40歳以上かつ認知症またはその疑いのある方  
●若年性認知症またはその疑いのある方



個別支援 秘密厳守 相談無料

### 東住吉オレンジチームにご相談ください

問合せ 東住吉オレンジチーム 湯里1-1-30(中野地域包括支援センター内) 月～土 9:00～17:30(日・休) 休

TEL 06-6760-7578 相談Mail orange-nakano@smile-yume.com(24時間相談受付)



### 区民 フォーラム 認知症になっても大丈夫! 地域の力で認知症を予防する 気づく 見守る

無料(申込不要) 午前11時以降に大阪市内に警報または特別警報が発表されている場合は中止します。

日時 9月30日(土) 14:00～16:00

場所 区民ホール(区役所3階)

定員 200名

内容 ①寸劇:帰ってきた劇団メンちゃんズ「つながって、寄り添って」  
実施:東住吉区キャラバン・メイト活動者連絡会  
②講演:「オレンジチームをご存じですか」  
講師:東住吉オレンジチーム  
③講演:「歳とっちゃった…でも大丈夫」  
講師:八幡 暁直医師

主催 東住吉区認知症等高齢者支援  
地域連携事業実行委員会

協力 東住吉区在宅医療連絡会

問合せ 東住吉区医師会

TEL 06-6702-0500



東住吉区では、認知症の予防と、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、関係機関ネットワークの強化と支援の輪を広げています。

## さあ、5人以上で始めませんか! 筋力つけてお出かけしよう 大阪市はグループでとりくむ百歳体操を支援します

いきいき百歳体操は、転ばない体づくりのための体操です。おもりを手足に巻き、椅子に座って行う、簡単で安全なエクササイズです。

### おすすめポイント

- ①グループで! ……みんなで週1～2回集まって体操することが良い刺激になり気持ちに張り合いが生まれます。
- ②動画を見ながら! ……動作を忘れても大丈夫。
- ③椅子に座って! ……どなたでも簡単に安全にチャレンジできます。

### 大阪市が支援します 区内7か所で実施中

- ①おもりと動画DVDを貸し出します。
- ②体操指導者を派遣します。

5人以上のグループができれば、場所等のご準備をお願いします。ご興味のある方 どうぞ一度ご相談ください。

申込・問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階14番  
TEL 06-4399-9968 FAX 06-6629-1265



詳しくはこちら



## 100歳のご長寿おめでとうございます

今年度100歳を迎えられる方々を祝い、長年にわたり社会の発展に寄与いただいたことに敬意を表するため、内閣総理大臣よりお祝い状と銀杯を贈呈します。対象者は62名です。該当される方には別途ご案内をお送りします。

各地域で開催される敬老行事は地域ごとに実施内容が異なります。詳細は各地域でご確認ください。



以下は広告スペースです。広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。