

いつまでも
自分らしく、いきいきと

9月は

高齢者福祉月間です

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

食事が楽しいと気持ちも元気に！

高齢者食事サービス事業(ふれあい型)を実施しています

ひとり暮らしの高齢者等の健康増進と地域社会との交流を深めることを目的に、区内各地域の高齢者食事サービス委員会が中心となって活動しています。地域のボランティアの方々が、ひとり暮らしの高齢者等を対象に会食や配食のお世話をしています。

対象 ●65歳以上のひとり暮らしの方
●高齢者のみの世帯に属する方
●寝たきり状態にある方



※利用申込、負担額など詳細については、お住まいの地域の委員会にご確認ください。

詳しくは



地域	開催場所	開催日	連絡先
育和	育和社会福祉会館	第3(水)	06-6713-2878
桑津	桑津会館	第1(火)・(水)	06-6713-2871
北田辺	北田辺会館	第4(金)または第3(金)	06-6714-9980
今川	今川福祉会館	毎週(火)・(金)	06-6705-2388
田辺	田辺会館	第2(土)	06-6622-7171
南田辺	南田辺会館 老人憩の家	第3(土)	06-6623-6050
東田辺	東田辺会館	第1・3(水)	06-6608-7621
南百済	南百済会館 老人憩の家	第3(水)	06-6707-2117
湯里	サンヴァリエ針中野集会所	第2・4(火)	開催日に集会所でお尋ねください
鷹合	鷹合西会館	第2・3(水)	06-6697-3825
矢田北	矢田北会館 憩の家	第2・4(木)	06-6797-6966
矢田東	住道矢田福祉会館	第4(水)	06-6797-1131
矢田中	矢田中ひまわり会館	第3(水)	06-6695-2880
矢田西	南部文化コミュニティセンター	第2(水)	06-6608-0038

ちょっと気になること、お気軽にご相談ください

身近な相談窓口があります

家の近くで
話を聞いて欲しい

高齢の
一人暮らしで
不安

地域包括支援センターと 総合相談窓口(ランチ)

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。

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、高齢者やご家族等からのご相談に応じて支援しています。

地域包括支援センター

相談窓口	連絡先	担当地域(小学校区)
東住吉北 地域包括支援センター	TEL 06-6719-7100 FAX 06-6719-7110	育和・桑津
東住吉区 地域包括支援センター	TEL 06-6622-0055 FAX 06-6622-9123	北田辺・今川・ 田辺・南田辺
中野 地域包括支援センター	TEL 06-6777-1939 FAX 06-6777-1969	東田辺・南百済・ 湯里・鷹合
矢田 地域包括支援センター	TEL 06-6694-5552 FAX 06-6699-6467	矢田北・矢田東・ 矢田中・矢田西

総合相談窓口(ランチ)

相談窓口	連絡先	担当地域
白鷺ランチ	TEL 06-6769-1155 FAX 06-6769-1900	育和・今川
矢田東ランチ	TEL 06-6760-6539 FAX 06-6760-6587	矢田北・矢田東
矢田西ランチ	TEL 06-6699-9000 FAX 06-6699-9951	矢田西

問合せ 保健福祉課 2階28番 TEL 06-4399-9849 FAX 06-6629-4580

地域福祉サポーター

日常生活における“困りごと”の相談対応や、地域包括支援センターなどの専門機関・公的機関との連絡調整を行っています。子育てや介護、近所や地域での困りごとなど気軽にご相談ください。

地域	相談窓口	サポーター電話番号	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	9:30～12:30
桑津	桑津会館 桑津5-14-21	090-5068-4430	9:30～12:30
北田辺	北田辺会館 北田辺1-8-4	090-5068-4522	10:00～12:00 13:00～14:00
今川	今川地域振興センター 西今川3-6-7	090-5068-4414	9:30～12:30
田辺	田辺会館 田辺6-1-27	090-5068-4496	10:00～12:00 13:00～14:00
南田辺	南田辺会館 南田辺1-10-32	090-5068-4361	10:00～13:00
東田辺	東田辺会館 駒川4-10-5	090-5068-4364	9:30～12:30
南百済	南百済会館 針中野4-12-39	090-5068-4385	9:30～12:30
湯里	湯里社会福祉会館 湯里5-7-3	090-5068-4428	9:30～12:30
鷹合	鷹合西会館 鷹合3-2-20	090-5068-4426	9:30～12:30
矢田北	矢田北会館 照ヶ丘矢田1-13-16	090-5068-4261	9:30～12:30
矢田東	住道矢田福祉会館 住道矢田9-1-5	090-5068-4265	9:30～12:30
矢田中	矢田中ひまわり会館 矢田3-8-7	090-5068-4536	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	10:00～12:00 13:00～14:00

問合せ 東住吉区社会福祉協議会(さわやかセンター)(田辺2-10-18)
TEL 06-6622-6611 FAX 06-6622-8973

住み慣れた地域で安心の暮らしを

認知症について、知る・つながる・支え合う

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。

認知症区民フォーラム(認知症等高齢者支援地域連携事業)

無料 手話通訳あり 申込不要

日時 9月26日(土) 14:00～16:00(13:30開場) 場所 区民ホール(区役所3階)

① 寸劇 劇団メンちゃんズ「いっしょにあるく～アナタとワタシのさんぽみち～」

実施 東住吉区キャラバン・メイト活動者連絡会

② 講演 「相談は『さいしょのいっぽ』～年相応のものわすれ!～と思いませんか?～」

講師 東住吉オレンジチーム

③ 特別講演 「地域で共に行う認知症ケアー薬局を起点にした京都北部での実践ー」

特別講師 船戸一晴 先生

主催 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

※11:00以降に大阪市内に大雨、暴風警報または特別警報が発表されている場合は中止とします。

認知症の方を介護するご家族応援サポート教室 (ミニ講座と交流会)

交流会では、お互いの悩みごとや困りごとなど体験談を共有しています。

日時 9月16日(水)、11月18日(水)、令和9年1月20日(水) 14:00～15:30

場所 さわやかセンター3階 会議室(田辺2-10-18)

共催 東住吉区内4地域包括支援センター、東住吉オレンジチーム

問合せ 東住吉オレンジチーム TEL 06-6777-1323

認知症に関する相談なら 東住吉オレンジチーム

認知症は早期の対応が大切です。

気になることがあれば、ひとりで悩まず、ご相談ください。

対象 区内在住で40歳以上かつ認知症またはその疑いのある方

相談受付 (月～土)9:00～17:30(祝日除く)

問合せ 東住吉オレンジチーム

(湯里5-15-4 中野地域包括支援センター2階)

TEL 06-6777-1323 E orange.nakano@kaseikai.org

くらしの中の困りごととは

「東住吉区くらしサポート」へご相談ください

「債務が多くて家計が大変」「長らく家族がひきこもっている」などのお困りごとを、一度ご相談ください。専門の相談員と一緒に考え整えます。ご本人以外からの相談もお聴きします。必要に応じ、訪問も可能です。

問合せ 東住吉区くらしサポート(区役所 3階32番) TEL 06-6621-3011(月～金)9:00～17:30まで
FAX 06-6621-3012 E kurasapo@sawayaka-c.ne.jp

しっかり眠れていますか? シニアのための健やかな睡眠

シニア世代では必要な睡眠時間は短くなります。しかし、必要な睡眠時間に反して、寝床にいる時間がより長くなる傾向があります。長時間の睡眠・昼寝は、将来の死亡リスクや認知機能低下のリスクを増加させることが報告されています。

眠くなったら寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるように心がけましょう。

▶寝床にいる時間は8時間以内を目安に

▶食生活や運動、寝室の環境を見直して、睡眠の質を高めよう ▶長時間の昼寝を避け、活動的に過ごす

良い眠りの
ために!

習慣づくりのポイント

朝

昼

夜

※上記のポイントを見直しても「眠れない」「眠っても疲れが取れない」「日中にとっても眠くなる」などの症状が続き、日中の生活に影響している時は、睡眠障害の可能性があるため、早めに医療機関を受診しましょう。

引用:厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023
エーザイ株式会社 高齢者版 眠りを工夫し、充実した
あなたらしい生活を 良い眠りのためのポイント

問合せ 保健福祉課 1階14番
TEL 06-4399-9968 FAX 06-6629-1265

民生委員・児童委員、主任児童委員は 「地域の身近な相談相手」です

くらしの中の困りごとのご相談に応じ、専門機関につなげます。
「地域の一番身近な相談相手」民生委員・児童委員に気軽に相談しませんか?

問合せ 東住吉区民生委員児童委員協議会事務局(保護課 3階32番)
TEL 06-4399-9829 FAX 06-4399-9825

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、内閣総理大臣からお祝い状及び記念品(銀杯)を贈呈します。対象者は51名の方となります。
なお、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ので、詳細は各地域でご確認ください。

