

城東区地域包括支援センターだより

無料

「ゆうゆうなんでも相談会」

第1回 令和7年7月22日(火)
午後2時～3時30分

場所 在宅サービスセンターゆうゆう

第2回 令和7年7月30日(水)
午後2時～3時30分

場所 榎並会館



講座も同時開催！

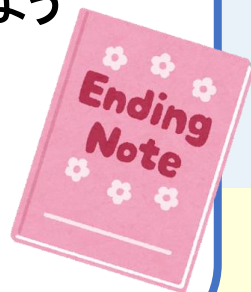
講師：明治安田生命

テーマ：最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう

これからのこと、今のうちから考えておきませんか？
「まだまだ先のこと」ではなく、「今だからできること」があります。
この機会に自分のこれからのこと、考えてみましょう

体験コーナーも！

・血管年齢測定 ・ベジチェック



対象者

聖賢、成育、鯉江、榎並地区にお住まいの65歳以上の方、そのご家族

要申込

定員 30名（お電話またはご来所にてお申し込みください）

問い合わせ
お申し込み先

城東区地域包括支援センター

Tel 06-6936-1133 FAX 06-6935-8737

〒536-0005

大阪市城東区中央2-11-16 城東区在宅サービスセンターゆうゆう内

主催：城東区地域包括支援センター 共催：蒲生ランチ(和光)・鯉江ランチ(城東園)

包括イベント情報

ゆうゆう脳トレ企画

家族介護支援事業



家族介護支援教室 開催

第1回 令和7年9月11日(木)
声の磨き方
～喉を鍛える健康声磨き～

第2回 令和7年9月18日(木)
食べる力を支える栄養の工夫
～介護が楽になる栄養のヒント～

場所: 在宅サービスセンターゆうゆう
3階多目的室

費用: 無料

申込: お電話またはご来所にて受付

TEL:06-6936-1133



この中で、「作」以外の
漢字はどれ？

作作作作作作作作作作作
作作作作作作作作作作作
作作作作作作作作作作作
作作作作作作作作作作作
作作作作作作作作作作作
作作作作作作作作作作作
作作作作作作作作作作作
作作作作作作作作作作作
作作作作作作作作作作作
作作作作作作作作作作作

熱中症予防行動をとりましょう



7月～8月は熱中症予防強化月間です。熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。
予防できているかチェックしてみましょう。

- ☐ こまめな水分・塩分の補給
- ☐ 熱中症になりにくい室内環境: エアコン、扇風機などを用いた温度調整
室温が上がりにくい環境の確保
- ☐ 体調に合わせた対策 : こまめな体温測定
通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
保冷剤・氷・冷たいタオルなどによる体の冷却



【発行】高齢者の身近な相談窓口「包括・ランチ」

名称(担当地域)	でんわ	ファックス	住所
城東区 地域包括支援センター (担当地域: 榎並・聖賢・鯉江・成育)	6936-1133	6935-8737	城東区中央2-11-16 (城東区在宅サービス センターゆうゆう)
蒲生ランチ (担当地域: 成育)	6935-0577	6935-0677	城東区成育5-22-16 (和光)
鯉江ランチ (担当地域: 鯉江)	6931-3825	6931-7570	城東区今福東2-2-25 (城東園)