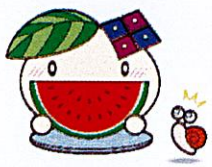
令和6年　第90号

生野区地域包括支援センター
包括だより



イクノクチイキホウカツシエンセンター
生野区地域包括支援センターは高齢者のみなさまの

〈 くらし 〉 や 〈 介護 〉 の相談窓口です

相談無料・秘密厳守

STOP! 高齢者虐待（こうれいしゃぎゃくたい）

あなたの勇気ある行動が、
困っている高齢者や家族を助ける第一歩になります。
迷わずご相談ください。

大阪府高齢者虐待予防啓発ポスターより

あれっと思うことがあれば、迷わず相談窓口までご連絡ください

生野区役所保健福祉課　☎６７１５－９８５７
（平日9:00～17:30）
生野区地域包括支援センター　☎６７１２－３１０３
（平日9:00～19:00　土曜日9:00～17:00）
大阪市休日夜間障がい者・高齢者虐待ホットライン
☎６２０６－３７２５

イライラしない！快適な夏の過ごし方

- ☆ 保冷剤で首やわきの下を冷やす
- ☆ 風呂上がりに足を冷水につける
- ☆ 体温を下げる食べ物を食べる
- ☆ 風通しを良くする
- ☆ 朝や夕方に打ち水をする
- ☆ 部屋を青系インテリアにする

暑い夏でも穏やかに暮らせるように、涼しくなる工夫をして
ゆったりした気持ちで日々を過ごしましょう

回覧