

# 高齢者の総合相談窓口

担当地域(各小学校区): 榎並・成育・聖賢・鯉江

野江	1~4丁目
成育	1~5丁目
中央	1~3丁目
関目	1丁目1番・2番・12~15番
今福西	1~5丁目 6丁目1番・2番(1~32号・45~81号)・ 4~8番・9番(1~3号・21~28号)・ 10番(1~5号・19~28号)
今福南	1丁目8番(1~5号・35~37号)
蒲生	1~4丁目
新喜多	1丁目・2丁目
新喜多東	1丁目1~4番・ 6番(1~14号・15号の一部・36~46号)・ 7番・8番(35~51号)
鳴野東	1丁目1番・2番

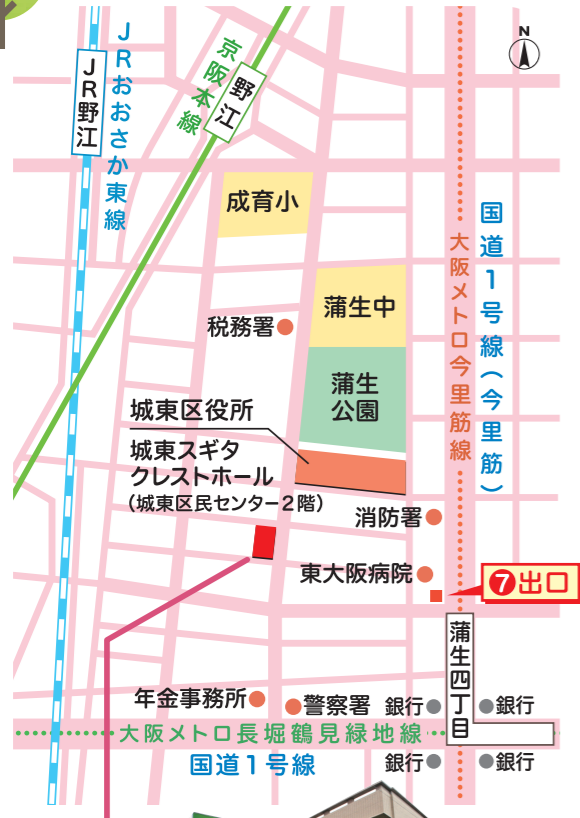
社会福祉法人 大阪市城東区社会福祉協議会  
**城東区地域包括支援センター**

☎ 06-6936-1133

大阪市城東区中央2丁目11番16号  
 城東区在宅サービスセンターゆうゆう内  
 FAX 06-6935-8737  
 ホームページ <https://www.jyotan-sky.org/>

開館時間: ●月~金曜日...午前9時~午後7時  
 ●土曜日.....午前9時~午後5時30分

休館日: ●日曜日・祝日・年末年始(12月29日~1月3日)



緑の看板が目印です!

- 交通:
- 大阪メトロ「蒲生四丁目」駅 7番出口より徒歩5分
  - 京阪電車「野江」駅より徒歩8分
  - JRおおさか東線「JR野江」駅より徒歩9分

## 身近な相談窓口

担当地域: 成育

**蒲生ランチ**  
和光

大阪市城東区成育  
5-22-16

受付時間  
月~金曜日  
午前9時~午後5時30分

☎ 06-6935-0577

担当地域: 鯉江

**鯉江ランチ**  
城東園

大阪市城東区今福東  
2-2-25

受付時間  
月~金曜日  
午前9時~午後5時30分

☎ 06-6931-3825



介護されているご家族へ

ひとりで  
抱え込まないで  
ご相談ください



例えば...

- 介護サービスを受けるにはどうしたらいい?
- 介護の仕方や便利な用品を教えてください
- 家族だけでは介護が大変
- 介護を頑張りすぎて疲れてしまった
- 親・配偶者が認知症かもしれない
- 介護で仕事が続けられない
- ささいなことだけど、相談していいのかな?
- 本人は嫌がるけど、このままにしていいのかな?

## 家族介護者 当事者の会 城東区 かぼちゃの会

### 参加されている方の声

**介護歴13年** 一人で介護している時は穴の中で、一人で毎日闇の中でしたが、かぼちゃの会の人たちと出会い、介護サービスの上手な使い方、何より、ここに来てのストレスの解消の仕方、沢山のことを学びました。今では月に一度のかぼちゃの会にくるのが私の楽しみだし、分からないことがあれば、ここでいつでも悩みを消してもらっています。

**介護歴13年** コロナで介護者が孤立する中、参加。助けられました。情報共有できたり、同じことで奮闘している会なので、思いを理解してもらっています。介護が大変になってくると、独りで抱え込みがちなので、とにかく相談・助けを求める。

**介護歴10年** わからなことは聞く。悩み事を一言しゃべって帰る。

**介護歴3年** 介護で大切なのは、地域に根ざした現実的な情報。体験をもとに、知りたかったことを聞ける。また、それぞれが体験した重みは、これからの自分にとって貴重なアドバイス、応援になっている。今まで当たり前に出てきた事が一つ一つできなくなって落ち込む本人を見て、感じて、家族も辛いけど、今ある力で一日一日過ごしていくこと、季節を感じる事が大切に思えます。

**介護歴9年** みんなで話せる。本音で介護で困ったことが話せる。

**介護歴3年** 同じような生活がされている方が多く、心強いです。自分の許容範囲を超えてがんばりすぎないよう気をつけています。

介護に疲れていませんか？頑張りすぎていませんか？かぼちゃの会では、介護を一人で抱え込まないように、日々の不安や苦勞などをざっくばらんに話したり、お互いの近況報告や情報交換などを行っています。介護の苦勞を分かち合う事で心が安らぐことが出来ます。介護にお悩みの方、気軽にお越しください。

毎月第1土曜日  
午後1時30分～午後3時

年会費1,200円(月100円)

場 所 城東区在宅サービスセンターゆうゆう3階

問合せ 城東区地域包括支援センター TEL 06-6936-1133

## 高齢者の総合相談窓口 城東区地域 包括支援センター

高齢者のみなさんのお困りごとだけでなく、ご家族や地域の方からのご相談も受けつけています。お困りごとはありませんか？みなさんが安心して暮らしていけるように、介護、福祉、医療、保健など、さまざまな面からご支援いたします。お気軽にご相談ください。電話や来所によるご相談のほか、ご自宅への訪問もおこなっています。相談は無料、秘密は厳守いたします。

### オレンジ チーム

認知症の相談窓口  
もの忘れや介護のしづらさに悩んでいる方の相談も受けつけています。

**対象者** 認知症の方や認知症と疑われる方で、次の①・②に該当する方

- ① 認知症の診断を受けていない、または治療を中断している方(40歳以上城東区在住)
- ② 医療サービスや介護サービスを利用していない方

若年性認知症に関するご相談も受け付けております。相談は無料ですので、お気軽にご相談下さい。

受付時間 月曜日～土曜日 9:00～17:30  
(祝日・年末年始除く)  
TEL 06-6936-1101  
場所 城東区在宅サービスセンター  
ゆうゆう内

### ウィズ ゆうゆう

城東区生活自立支援相談窓口  
暮らしや仕事の悩みを一緒に考え、あなたの自立をお手伝いします。

生活 誰も頼る人がなく孤立している。人とのコミュニケーションが苦手。  
家庭 家族の病気や介護で生活がしんどい。  
家計 家賃が払えない。

生活に困りごとや不安を抱えている方は、窓口にてご相談下さい。

受付時間 月曜日～金曜日  
9:00～17:30  
TEL 06-6936-1181  
場所 城東区役所 1階19番窓口

## 大阪市介護家族の会連絡会



大阪市内の家族介護、「家族会」会員同士が手をつなぎ、各家族会だけでは行きにくい講演会や勉強会の開催、情報交換、施策制度への働きかけを行い、介護している家族や介護が必要なご本人の生活が少しでも向上することを目的に活動しています。

- 連絡会の定例会への参加  
○若年性認知症の会  
○介護相談会  
○記念日の集いなどに参加できます。

会員になると

連絡先 大阪市介護家族の会連絡会事務局  
TEL 06-6765-5606

### 知っていますか？

**介護離職とは**  
家族が要介護状態になり、介護に専念するために本業の仕事を辞めてしまうことです。

**ダブルケアとは**  
子育てと親や親族の介護を同時に担う状態をいいます。

**ヤングケアラーとは**  
本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを日常的に行っていることのことです。

介護疲れや介護ストレスに注意しましょう。**頑張り過ぎない!! 孤立しない!!**

家族なんだから、頑張らないと。

本当はしんどいけど、家族の事だから誰にも言えない。

自分が頑張れば、何とかかなる。

### こんな人は気をつけて

真面目で頑張り屋	弱音を吐けない	責任感や正義感が強い
頼まれると断れない	心配性で落ち込みやすい	他人の目が気になる

### あなたの心と体を大切にしましょう

完璧を目指さない	社会とのつながりをもつ	自分が何に負担を感じているのかを知る
手助けを求めするのは無理と思わない	愚痴をこぼせる場をもつ	自分の健康管理をおろそかにしない