

浪速区包括・ランチニュース

包括・ランチは「高齢者のくらしや介護の相談窓口」です。

こんにちは。包括・ランチです！

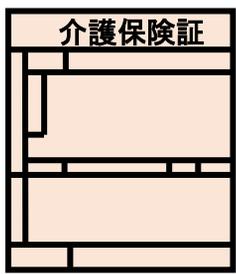
浪速区のみなさまに様々な情報を発信していきます！



●介護保険ってどうやって使うの？Part 2●

～保険証が届いてからケアマネジャーにつながるまで～

①介護保険証が自宅に届く



介護保険証が届いたけど、サービスを利用するためには、どうしたら良いのかな？



②ケアマネジャーを探す

介護サービスの相談や、計画を立ててもらうために、ハートページや介護保険証と一緒に届いたリストなどを見て、ケアマネジャーを選びます。



③包括に相談も可能

どうやってケアマネジャーを選んだらいいのかわからない方は、浪速区地域包括支援センター、ランチへご相談ください。

家の近く？

病院の系列？



④顔合わせ

受け入れが可能な事業所が見つかったら、困っていることや手伝ってほしいことを相談して、利用するサービスを一緒に考えていきます。



困ったときはひとりで悩まずに、
まずはお気軽にご相談ください！



おおさか健活マイレージ

「アスマイル」で毎日をもっと楽しく健康に！



アスマイルとは…

大阪府が提供する、18歳以上の大阪府民を対象とした健康をサポートする無料のアプリです。アプリに登録し、健康に関する活動（歩く・体重を図る・歯磨きをする等）を記録すると、府民ポイント（抽選でコーヒーや電子マネー等が貰えるポイント）が貯まります。

大阪市独自ポイント(65歳以上の方)

「ウォーキング」達成ポイント

- ①1日6,000歩を達成
- ②達成ごとに10ポイント貯まります

「イベント参加」達成ポイント

- ①イベントの参加期間内にアスマイルアプリのイベントに3回以上参加
- ②抽選で500ポイント当たります

☆大阪市独自ポイントが500ポイント貯まると電子マネー(500円相当)と交換可能(ポイント交換期限 R8.2.19)



利用方法…「アスマイル」アプリをダウンロードしてください➡



「アスマイル」アプリ
QRコード

▽アスマイルの登録やポイント交換について 問い合わせ先▽

おおさか健活マイレージ アスマイル事務局 TEL 06-6131-5804

▽大阪市ポイントについて 問い合わせ先▽

大阪市福祉局高齢者施策部地域包括ケア推進課 TEL 06-6208-9957

「アスマイル」を活用し“いきいき”と生きがいを持って暮らしましょう！

【発行】高齢者の身近な相談窓口「包括・ランチ」 相談無料。秘密厳守します。

名称(担当地域)	電話	ファックス	住所
浪速区地域包括支援センター (浪速区全域・難波元町・敷津地域)	6636-6029	6636-6028	難波中3-8-8 (浪速ｽﾎﾟｰﾂセンター1階)
浪速ランチ (浪速・大国地域)	6556-6268	6562-0550	浪速西2-11-6 (スワンなにわ内)
日本橋ランチ (恵美・新世界・日東・日本橋地域)	6632-2340	6630-3336	恵美須東2-1-4
難波ランチ (立葉・幸町・塩草地域)	6568-1230	6568-1288	幸町2-3-11 (特養なにわ内)

認知症の相談窓口「浪速区オレンジチーム」

名称(担当地域)	電話	ファックス	住所
浪速区オレンジチーム (浪速区全域)	6636-6071	6636-6028	難波中3-8-8 (浪速ｽﾎﾟｰﾂセンター1階)